



組織現況 2016年3月31日現在

組合員数
26,615 人

出資金総額
95,387万円

一人当たりの出資額
35,839 円

とやま医療生協 虹のまち

2016年5月号 No.397

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8
☎076-441-8351 FAX 076-432-8031
ホームページアドレス
http://www.toyama-hcoop.com/
E-mail webmaster@toyama-hcoop.com
毎月1回発行
定価 1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

発行 富山医療生活協同組合



▲「大腸がん検診」学習会の様子

自治体の検診を受けよう



健康診断は健康づくり。自覚症状もないまま生活習慣病が進行していることもあります。二〇一五年度は特定健診約三〇〇〇人、がん検診のべ六〇〇〇人受診されました。早期に病気を発見するためにも健診を受けましょう。富山市では五月十六日から始まります。他市町村も広報や保健所からの通知でご確認ください。

健診を受けて早期発見

健診を受けることは確かな健康づくりとなります。医療生協がすすめている地域まるごと健康づくりは、一人ひとりが健康でいきいき活動できる運動として、健康チェックと健康診断の

誘いあつて健診する班会は年間十五班で一〇〇人近い参加で取り組まれています。「健診が面倒だな」と思っている人も、誘いがあれば受けやすくなりますし、顔なじみといつしよにけるので安心感もあります。

さあ誘い合つて

健診を

自宅でできる

大腸がん検診

五月から班会開催月間が始まります。大腸がん検診は気軽に出来る検診として班会で行う事もできます。昨年も大腸がん検診を初めて受けた方にポリープが見つかっています。富山市内の組合員は市の受診券があれば自己負担なしで受けられます。

「特定健診」受診でたっしやでいよう



医師 寺西 秀豊

「特定健診」という言葉はまだ十分定着していないようであるが「メタボ」の健診のことだというとうまくわかってくれる。「メタボ」はメタボリック・シンドロームの略だが、お腹の大きな肥満中高年の生活習慣病である。昔から、血圧が高いことが脳卒中など重症な病気と結びついていることはわかってきた。しかし、最近の食生活の変化と関係して、糖尿病や高脂血症、腹部肥満も脳卒中や心臓病と深く結びついていること

がわかってきた。それぞれの病気は、あまり重症な病気ではなく、放置されがちであるがそれらの病気が重なりあうと「メタボ」というこわい症候群を形成するわけである。脳卒中になり、寝たきりになったり、認知症を起したりする前に「メタボ」対策を進め健康でたっしやでいたいものである。「特定健診」は、そんなことを気付かせる良いきっかけを提供している。多くの方々に、地域ぐるみで、健康づくりの一環として「特定健診」を受診してもらいたい。その際、食生活の改善とともに、タバコ、酒の問題を取り上げてもらいたい。

組合員さんの健康を守るための価格設定になっています
早期発見・早期治療が大切！

★ 各種健診価格表

がん検診と骨そしょう症検査	組合員(税抜)	未組合員(税抜)
胃がん検診(胃透視)又は(胃カメラ・鼻からの胃カメラ)	4,000	13,000
肺がん検診(X線)	1,150	1,700
大腸がん検診(便潜血 ラテックス2回法)	1,430	2,500
乳がん検診(マンモグラフィー1方向又は超音波+触診)	2,100	6,000
前立腺がん(血液検査 PSA)	960	2,100
その他の検査		
骨そしょう症(骨塩定量 DEXA法)*協立病院	1,910	4,290
骨そしょう症(骨塩定量 手のX線撮影)*診療所	1,340	3,000

富山医療生協 オリジナル検診	組合員(税抜)	未組合員(税抜)
内臓肥満CT	2,860	5,000
ABC検診(血液検査 ヘリコバクター・ピロリ抗体、ペプシノゲン)	3,340	4,000
腹部エコー(超音波)	3,000	5,700
頸動脈エコー(超音波)	1,620	3,700
甲状腺検診(超音波・血液検査1種)	1,910	6,000
ABI検査	480	1,500

健診のお問い合わせ

富山協立病院 健康支援センター
076-444-5684
富山診療所
076-420-0367
水橋診療所
076-479-1414

※予約を要する検査もありますので、ご連絡ください。

「メタボ」の人々にとって、タバコ・酒は脳卒中や心臓病の引き金となることが多いのである。食生活を含め生活習慣は文化の問題でもある。日本人のつまかさねてきた「和食」が世界遺産に登録される時代でもある。みんなの健康増進のために、一人ひとりの食生活や運動を見直すことも、楽しみの一に数え上げたいものである。季節きせつにかわる地域の食材、山の幸、海の幸を大切にしながら。

内視鏡

私たちがすすめている「戦争法廃止」を求める二千万署名の中で、「北朝鮮、中国が攻めてきたら？」「大きな災害が起きたら安倍さんの言う『緊急事態条項』がいののでは？」と率直に聞かれることがある。▼先日行われた「小林節講演会」でもこの問題が質問されていた。自ら改憲論者と言いつつ、「戦争法」は違憲と明言し全国を回っている先生は「北朝鮮のミサイルは日本海沿岸にある原発をまざ狙うだろう。しかし、その防護対策は何もしていない」「中国、アメリカ、日本は経済的な結びつきから戦争はしない」「緊急事態条項はかつてのナチスの手法だ」「安倍政権はそのようなことを真剣に考えていない」と明快に答えていた▼七月の参議院選挙に向けて、市民団体を中心に「野党共闘」が具体化し、保守王国と言われている富山でも統一候補が決まったことは歴史的な快挙だ。全国の一入区で勝利することは、確実に安倍政権を終わりにし、私たちの手に政治を取り戻すことにつながる▼日本国のあり方を決める歴史的選挙になる主権者として「戦争しない国をつくる」という政治家に一票入れたいものだ (S)

本気で禁煙始めませんか

「タバコが身体に悪い」ということは、よく言われることですが、具体的にはどのような悪影響があるかご存知でしょうか？

「毒の缶詰」たばこ

たばこの煙には四〇〇〇種類以上の化学物質が含まれていることが判明しています。そのうち有害と分かっているものだけで二〇〇種類以上も。またこれらの

禁煙したいあなたをサポート

健康保険を使った禁煙治療では12週間に5回の診察を受けます。はじめに喫煙状況から健康保険で治療を受けられるかをチェックします。

禁煙外来のご案内

富山協立病院
禁煙外来（予約制）
水曜日 14：00～15：00
富山診療所
通常診療の中で禁煙外来も行なっております。初めてお越しになる際はお電話にてご予約をお願いします。

様々です。WHOによると、年間六〇〇万人の人がたばこ被害で死亡していると言われています。

今からでも遅くない

禁煙の直後からさまざまな健康改善効果が現れます。たとえば、早ければ一カ月程で、せきやたん、喘鳴などの呼吸器症状が改善。さらに禁煙後一年では、肺機能が改善し、二、四年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが三十五％減少します。

禁煙は年齢や性別に関係なく、長く続けるほど効果も大きくなります。健康な

禁煙外来で禁煙

生活を送るためには禁煙が一番です。

わかつていくけど、なかなかやめられない…。喫煙は単なる習慣や嗜好としてとらえるのではなく、「ニコチン依存症」としてとらえられ、現在必要な禁煙治療を保険診療で行うことができます。今春から保険適用の条件が緩和され、三十五歳以下の人も禁煙治療を受けやすくなりました。「実行に移せない」「継続できるかわからない」とお悩みの方は一度外来看護師にご相談ください。

5.31WHO世界禁煙デー 健康チェック

富山医療生協は、禁煙を広く促進するために「WHO 5.31世界禁煙デー」にとりくみます

日時：5月31日(火) 14：00～16：00
場所：アピアショッピングセンター
内容：CO測定・血管年齢測定



～ 新入職員紹介 ～



よろしくお願ひ致します

【後列左から】
大石 佳奈（看護師）
高田あゆみ（言語聴覚士）
小林真里亜（事務）
杉本 直子（看護師）
橋本 奈々（理学療法士）
佐藤 佑美（事務）
出口 瑠華（作業療法士）
【前列左から】
佐々木周平（看護師）
半田 勇（事務）
林 洋平（医師）
北川 鉄平（理学療法士）
石井 広平（作業療法士）

医学生 看護学生 新一年生の奨学生誕生

富山民医連・富山医療生協の医学部奨学生が富山大学に誕生しました。

模擬面接で富山協立病院をおとすれたことのある学生さんです。

「身近に医療従事者がいないので、医師やその他の職種の皆さんと交流・学習したい」と申し込んでいただきました。今年は新一年生に他県の民医連奨学生が三人いますので、一緒に学

び、成長してもらいたいと思います。

また、看護学生の奨学生も新一年生で二人申し込みがありました。三月には合格おめでとう会を開催し、「奨学生としての自覚を持ち、様々な行事に参加したい」との決意も寄せてもらいました。

医学生も看護学生も医療・介護の状況を学んでもらうと同時に、医療生協の



▲看護学生 合格おめでとうの様子

山芋と豚肉のさっぱり梅ごはん

富山協立病院 管理栄養士 金崎美穂子

材料／（1人分）

山芋 さいの目切……100g
豚もも肉すり肉1口大… 70g
塩、こしょう……少々
サラダ油……小さじ1
ねぎ小口切り……1/4本
あたたかいごはん……180g
梅干し……大1個 15g
塩……少量



1人分590kcal 塩分1.5～2g
塩分控えめの野菜のおかずを1品添えるとバランスがよい食事にになります

作り方

- ①豚肉は塩コショウをふる
- ②梅干しは種をのぞいてたたき、刻む
- ③フライパンに油を熱し、中火でねぎ、肉、山芋を順に加えて山芋に焦げ目がつくまで炒める
- ④ごはんに、②と③を加え混ぜ合わせます

豆知識

薬膳メモ

うるおいのある美肌を保つには、肌と関連の深い『肺』（呼吸器系統）を潤し、体液を補うことが大切と考えられているそうです。
美肌食材
山芋、豚肉、豆腐、トマト、梅干し、白きくらげ、白身魚、バナナ、オリーブ、はちみつなどがお勧め。



薬膳では、ほかに疲れに効く、冷えに効く、イライラに効くなどの食材もあります。

5月～6月
班会開催月間

医療生協の魅力を体感

日本人の平均寿命は、男性八〇・五歳、女性八六・八三歳と、男女とも八〇歳を超えました。一方で健康寿命（自立した生活ができる生存期間）は男性七一・一九歳、女性七四・二二歳と、平均寿命と比べて約十年のひらきがあります。また、平均寿命は今後延びていくとされており、医療・介護が必要となる人が増えると思われま

料、医療費の自己負担増、病床の削減なども検討されており、医療・介護がますます受けにくくなること予想されます。

こんな時代だからこそ

医療生協の「地域まるごと健康づくり」が求められています。健康で元気に、そして楽しく長生きするために、一人ではなくみんなで学び、そして楽しむ班会を開きませんか。

班会は、三人集まれば開

くことができます。健康づくりだけでなく、日頃の付き合いや、地域との結びつきを強くする安心のネットワークにもなります。班会メニューの今年度の目玉は「あいいうべ体操」と「すこしお生活（減塩）」です。その他にも体操や健康チェックなど様々な班会メニューがあります。

健康寿命をのぼして、楽しくつながりづくりの班会！まずはお気軽にお問い合わせください。

医療生協 組織部

班会メニュー

今年度のおすすめは「あいいうべ体操」と「すこしお生活」

病気予防について

- ・大腸がんのはなし
- ・生活習慣病のはなし
- ・嚥下のはなし
- ・動脈硬化の予防法
- ・認知症予防
- ・脳いきいき班会 など

くらし・制度について

- ・たすけとクラブのはなし
- ・往診のはなし
- ・介護保険のはなし
- ・無料低額診療のはなし など

基本！の健康チェック

- ・血圧
- ・骨密度
- ・足指力
- ・尿（糖・蛋白・潜血・塩分） など
- ・体脂肪
- ・血管年齢
- ・握力

身体を動かそう

- ・シルバーリハビリ体操
- ・転倒予防体操
- ・ごろばん体操
- ・セラバンド体操



やってみたいけど…
どうすればいいの？ という方！

ご相談は医療生協 組織部 ☎076-441-8351まで

地域フラッシュ



▲4月12日 上条支部
「介護保険と包括の役割について」 19名参加



▲3月29日 五福神明支部
「すこしおについて学習会」 13名参加



▲4月15日 南部支部
「笑い体操」 18名参加



▲4月8日 浜黒崎支部
「支部総代会」 13名参加

15年度 第十一回理事会報告

三月二十六日(土)、協立病院三階会議室において、定数二十八名中二十二名の出席で第十一回理事会を開催しました。

【主な内容】
①二月の事業概況と決算見通しについて報告を受けました。
②看護小規模多機能居宅介護事業の開設備状況について説明を受けました。

③医学生一名、看護学生一名を奨学生とする事を決定しました。
④地域・事業所での二千万筆署名運動の到達や取り組み状況について協議しました。
⑤第六十三回通常総代会に向けて、長期不明組合員の自由脱退の確定をし、総括案について提案を受けました。

たすけとクラブ通信

No.40

協力者さんのたすけと活動体験紹介 困っている人がいるところ 「たすけと」在り

利用者さんとかかわりを通じて、「たすけと」が担っていることにあらためて気づくことがあります。

「困っている人がいるところたすけと在り」、この思いを強くしたのは、Sさんとの出会いでした。Sさんは高齢で、身体が少し不自由な息子さんと二人暮らしでした。家の片づけや草むしりに行くたびに「助けてもらってありがと、ありがと」と手を合わせてお礼を言われます。また、「息子には、困った事が出来たらたすけとに相談しなさい。」と言い聞かせています。これからは頼りにしていますから」と息子さんのことをいつも案じておられました。Sさんが亡くなられてからは、息子さんがたすけとを利用しながら頑張って生活をしておられます。

新たな課題に直面して悩むこともたびたびですが、そんな時にSさんに気づかせてくれたことを思い出しながら気合いを入れています。

(K・T)



ご利用、協力者登録のお問い合わせは
「たすけとクラブ」 ☎076-441-8354まで



班紹介 No.10

上赤江楽らくサークル班

サークルが発足して今年で十二年になります。始めの頃は十八名でしたが十二年の間に老いてくる人等現在では十二名で毎週土曜日に班会をしています。

折り紙やエコバックづくり。脳トレとしての漢字送り仮名読みは、普段読めて

いても間違えたりして、出来ても出来なくても大丈夫。罰ゲームもおもしろく楽しんでいます。医療生協の班会として登録したのは六年前。骨密度・足指力・尿チェックなどをして、健康についてのアドバイスをもらっています。また、色々な行事にも参加出来て楽しみも増えました。メンバーは「土曜日が待ち遠しい」と楽しみにし、雨の日も風の日も欠席がありません。今後も長く続けて、いつも笑いの絶えない活動をしていくことが認知症予防になればと、今後も班会を楽しく運営していきたいと思っています。

班長 小竹タミ子

熊本地震支援募金のとりくみのお願い

四月十四日二十一時二十六分頃、熊本県熊本地方を震源とするマグニチュード六・五の地震が発生し、十六日午前一時四十六分頃、それまでを上回る地震がありました。熊本県を中心に大きな被害を引きおこしました。

これまでに四十八人の方が亡くなり、九万人以上の方が避難を余儀なくされています。また、避難所も足りず、雨も降る中、建物の軒下などに身を寄せる方もおられます。報道では、食

料や水も足りていないという事

です。組合員、職員の皆さんもテレビ報道などで心配を



▲熊本城も被災

しています。全日本民医連は、十六日に対策本部を設置しました。

全日本民医連と医療福祉

生協連は、全国の皆さんに緊急募金を呼び掛けています。まずは、みなさんの想いを、支援募金という形で

お寄せください。

（尚、人的・物的支援については、全日本民医連と医療福祉生協連は、全国の皆さんに緊急募金を呼び掛けています。まずは、みなさんの想いを、支援募金という形で

用させていただきます。



▲大規模な土砂崩れ

（尚、人的・物的支援については、全日本民医連と医療福祉生協連は、全国の皆さんに緊急募金を呼び掛けています。まずは、みなさんの想いを、支援募金という形で

四月十八日
富山県民主医療機関連合会
富山医療生活協同組合
社会福祉法人とやま虹の会
（株）ふれあい薬局

富山市八町 村山 康之
妻が「虹のまち」にのっていた「菜の花とあさりの炊き込みご飯」を作ってくれました。いつもはおひたしで食べていた菜の花ですが、目先が変わりおいしく



句をいただく事ができ、うれしく思っています。
心身を大事に
富山市布瀬町南 築尾やよいさん
昨年還暦を迎えたものの、舅の世話でバタバタして、我が身を労わる余裕がありません。虹のまちを読む度に自分の心身もたまにはリラックスさせて大事にしなければと思う。

クロスワードパズル
三月号の解答ハガキより

参考になりました

富山市水橋 平田 純子さん

最近なんとなく聞こえにくくなって来ていたので「耳について関心を持ちましょう」の浅井先生の記事は参考になりました。

句をいただきました

富山市草島 千石 悦子さん

季節が暖かくなり、配付するのが楽しいです。花や芽吹きを観察しながら散歩できます。ありがとうございます。

平和の願いは変わらず

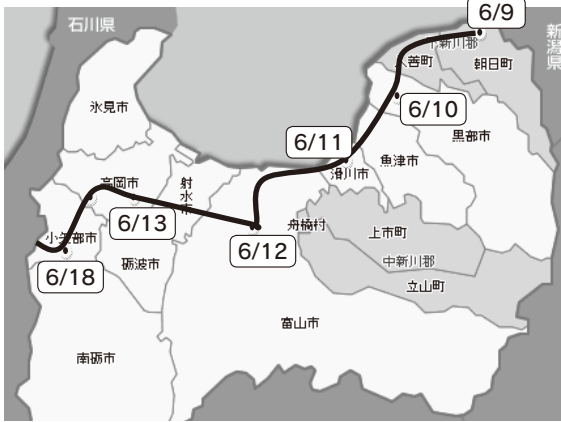
富山市東町 山本 冴子さん

若い時組合の青婦部の活動として母性保護の問題や平和活動といろんな活動に参加してきました。平和への願いは今も変わりません。

ひとりの一歩が平和をつくる 国民平和進行2016

国民平和進行は、“ノーモア・ヒロシマ！ノーモア・ナガサキ！”“核兵器のない世界を”と核兵器廃絶を訴えて、全国を歩きます。

今年の日本海コースは6月9日に朝日町を出発、6月18日に石川県に引き継ぎ、広島・長崎へ向かいます。みなさんもぜひ、ひとりでも、また友人・ご家族と一緒に、一歩でも二歩でも歩きましょう。



* 支線コースもあります。

物資販売

カンパ物資販売にご協力ください。

収益は、災害復興支援、原水爆禁止世界大会・日本母親大会、共同組織交流会への代表派遣に使わせていただきます。

①	小豆島手延べそうめん 1.8kg	2,300円
②	黒・白とろろ	各500円
③	ひじきごはんふりかけ 80g	500円
④	南部せんべい 8種入り	500円
⑤	梅酢こんぶ	540円
⑥	野菜たっぷり玉子スープ 15食	1,300円

※ご贈答用のそうめんは包装いたします。

◆ご注文は5月～8月まで◆
医療生協組織部(☎076-441-8351)へ

無料法律相談のご案内

春山然浩弁護士(富山中央法律事務所)
時間は午後2時～4時

- ・6月16日(木)
- ・7月21日(木)
- ・8月18日(木)

予約してください

場所 富山協立病院地域連携室
◎お申込・地域連携室 ☎076-444-5708

クロスワードパズル

【問題】

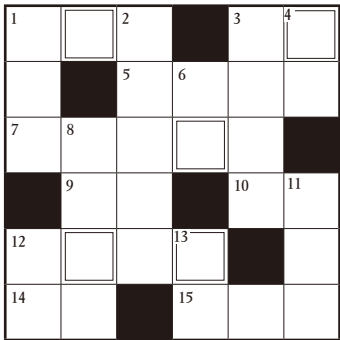
カギを解き、二重ワクに入る文字を並べ替えてできる言葉は何？
ヒント：夏も近づく八十八夜♪

★たてのカギ★

- 凍え死ぬこと
- 壁の——に手紙を差す
- 入梅
- まれなこと。○○な出来事
- 閻魔様が抜くもの
- 翌日の夜
- 関係者以外は立ち入り——
- を追う者一鬼も得ず
- のやんぱち

★よこのカギ★

- 県↓県知事。都↓？
- 勘定書。○○がたまる
- 復習もコレも大切
- なく酔いつぶれた
- 競馬、○○野球
- 文明の○○を駆使する
- 荷を運ぶための馬車
- 千キログラムの単位
- 重視の対



【応募方法】

パズルの解答住所氏名・年齢と、虹のまちの紙面や医療生協へのご意見・ご要望などがありましたら併せて明記の上ハガキ、又は富山医療生協ホームページ（二面右上に記載）の「お問合せ」メールにてご応募下さい。

【あて先】

〒931-1850 富山市豊田町一ー八 富山医療生協「虹のまち」パズル係

【賞品】

正解者の中から十名の方に五百円分の図書カードを贈呈

【しめきり】

五月末日の消印有効

【三月号の解答】

イ	リ	ヒ	ク	マ
ツ	ヨ	ウ	キ	ン
シ	ヨ	ウ	キ	ン
ア	キ	ン	ク	ツ
ナ	リ	ク	ツ	ウ

応募 100通
正解 99通

【三月号の当選者10名】

岩松 峯子(立山町前沢)
伊藤 すみ(富山市高屋敷)
伊東 政雄(富山市水橋高寺)
須垣 幸子(富山市大町)
江上 哲夫(滑川市高月町)
早崎 幸雄(射水市二口)
小泉 雅子(富山市豊城町)
門口 靖子(富山市北代)
田島 千里(砺波市太田)
清水 翔平(富山市犬島)

おめでとうございます

