



組織現況 2016年7月31日現在



組合員数
26,529 人

出資金総額
94,388万円

一人当たりの出資額
35,579 円



2016年9月号 No.401

〒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



はじめよう

医療生協の「すこしお」ロゴマークできました



塩と上手におつきあい

すこしお

すこしお生活

「すこしお生活」は「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす取り組みの総称です。自分の一日の塩分摂取量はどんなものだろう？減塩のコツって？など、食生活の改善を始めてみませんか。

減塩をしてみませんか

①乳(NEW)和食で減塩

★お味噌汁

みそを半分にして半分ヨーグルト



ヨーグルト

★インスタントラーメン

スープを半分にして半分牛乳

★納豆

たれを半分に、大さじ1杯の牛乳を入れかき混ぜる

②野菜や果物を積極的に食べよう

カリウムにはナトリウムの排泄を促す働きがあります。カリウムを多く含む野菜を積極的にとりましょう。

※糖尿病でカロリー制限があったり、腎臓病で生野菜、果物制限がある方は注意

目標6gに

日本人の塩分摂取量は一日平均十一gと世界の平均と比べても多いといわれています。厚生労働省は二〇

一五年から一日の塩分摂取量の目標を男性九gから八g、女性七・五gから七gに引き下げました。『組合員が目指す医療生協の健康習慣』では一日の塩分量を六g未満としています。

すこしお班会始めませんか

二〇一五年度に全国の医療生協で行われた「二十四時間蓄尿塩分調査」では、富山医療生協からも五十三名が参加しました。結果としては、塩分摂取量平均九・六三g(全国平均八・四九g)と、全国平均からみても高めであるということがわかりました。

班会では、尿中塩分チェックや減塩の学習をすすめています。気心が知れた仲間と、楽しく減塩学習、減塩生活始めてみませんか。

新田次郎原作・前進座公演

「怒る富士」

富山医療生協では組合員、職員による「怒る富士・成功させよう会」を結成し、上演を成功させようとして取り組んでいます。

現在、下記の日程で上演が決まりました。たくさんのご参加お待ちしております。

○日時：2017年2月9日(木)
開演：14:00
(上演時間3時間10分 休憩あり)
○会場：富山県民会館 大ホール
○鑑賞券：全席自由 5,500円

主催：富山医療生活協同組合

お問い合わせ

富山医療生協 組織部
TEL 076-441-8351

となみ野支部井波健康サロン班では、減塩をテーマに班会を行いました。それぞれの家庭の味噌汁を持ち込んで実際に塩分計でチェック。また実際に、それぞれ自分好みの簡単スープを作って、塩分計で測定しながら、味覚の傾向を調べました。「意外に薄味だね」「やつぱり濃いめの味付けだね」などと言いつつ、普段の



▲塩分計を使ってチェック

楽しく学んですこしお生活

食生活を意識するきっかけとなる班会となりました。

「すこしお生活」参考に

加工食品の塩分計算式

食品の包装などに食塩含有量が表示。食塩量でなく、ナトリウム量が記載されている時は下記の計算で食塩相当量に換算できます。

食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000
(例)「ナトリウム500mg」と表示されていたら、
500 × 2.54 ÷ 1000 = 1.27 → 食塩相当量となります。

薄味に慣れよう！

味覚の塩味感度チェックテスト

ご自分が、どの程度の塩味を認識できるかの確認テスト

500mlの水に塩1gを溶かします。なめてみて、塩味が感じられれば、味覚の感度は良好といえます。

内視鏡

ディズニーク「ジャングルブック」実写版を観てきた。夏休みでもあり、子ども連れでいっばいだった▼主役の、狼に育てられた少年「モーグリ」のほかに人間の出演はなく、憎まれ役のトラ、友達の黒豹と熊、そしてオオカミの家族などすべての動物はCG(コンピューターグラフィック)。背景のジャングルも実写ではなく、すべてが手作り描かれ、それを最新の映像技術で撮影しているものと分かれ、ビックリ▼自分たちの少年時代(戦後まもなく)は、少年雑誌に掲載の山川惣治作絵物語「少年王者」がジャングルでの活躍に心をときめかせていた。映像文化の発達した現在の子どもたちには想像も出来ない世界だったと思われる▼「モーグリ」が成長する中で、「人間はジャングルの脅威」として攻撃され、不本意ながら人間の世界へ戻すことがオオカミの群れの中で決まり、友達の黒豹の助けを借りて旅に出る。しかし、色々なジャングルの実情に遭遇し、自分の本当の居場所とは何なのかを自覚し始める▼オオカミの群の中で唱和し合っている「ジャングルの掟」の一節は「掟を守るオオカミは榮え、破れば死あるのみ」と。私たち人間世界でも参考になるのでは。(S)



▶平和の大切さを確認したつどいとなりました
う「谷間の底か

八月二十三日富山診療所二階会議室にて第十三回平和を考えるつどいが開催され二十五名参加しました。(富南支部・堀川南支部・南部支部共催) 富山近代史研究会の須山盛彰さんを講師に「戦争と子ども―富山県における学童集団疎開―」というテーマでお話を聞きました。また、原水爆禁止世界大会広島大会参加報告を医療生協理事西野キミエさんからしていただきました。

県外からの学童疎開のこととは知らなかった。須山先生の話によると、政府は昭和十九年六月に「学童疎開促進要綱」を発表し、富山県も同年八月に指定された。十九年八月〜九月、県内八郡に六三七人が。二十年三月〜五月に約七〇〇〇人が二次疎開、再疎開した。そして八月十五日の敗戦。十月より集団疎開の引き上

戦争は、理屈ぬきでいやだ

組合員検診キャンペーン

富山市の受診券をお持ちの方は：大腸がん検診・乳がん検診の費用が無料となります

大腸がん検診を受けましょう

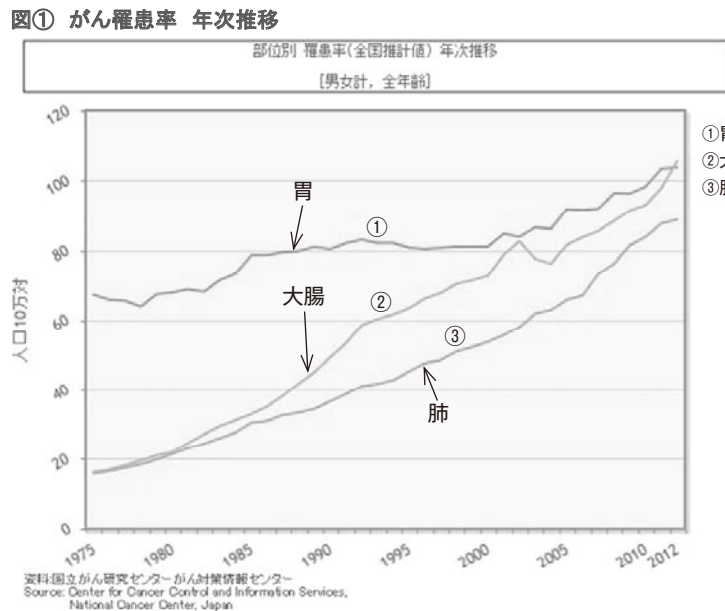
富山協立病院
消火器・肛門・乳腺外科医師
火爪 健一 医師



大腸がん急増

国立がん研究センターが最新のがん統計(二〇一六年八月)を発表しました。それによると：

(1)大腸がんが急増(図①)
(2)部位別罹患率(図②)



	1位	2位	3位	4位	5位
男	胃	大腸	肺	前立腺	肝臓
女	乳房	大腸	胃	肺	子宮
男女計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

(国立がんセンターがん情報サービス がん登録・統計2016年8月2日更新より)
http://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html

- 位(図②)
(3) 治りやすい(図③)
「五年生存率」が七〇%以上
(4) 富山県は大腸がんが多い地域(図④)
大腸がんでは死なないために(ここに注目！)
大腸がん「三つの特徴」

- (1) 進行が遅い
大腸がんの多くはポリープが徐々にがんになることがわかっていきます。ポリープの段階で取り除けば、がん予防につながります。
(2) 早期発見できる
日本の内視鏡技術は世界でトップレベル。ぜひ大腸内視鏡検査をお勧めします。
内視鏡では「診断」と同時に「治療」も可能。体への負担を最小限に抑えられます。
(3) 治療法が進歩している
内視鏡切除できない進行例でも手術や化学療法など治療方法が進んでいます。

「検診の遅れ」が問題

大腸がん検査は心理的な抵抗感が大きく、なかなか検診を受けていただけない傾向があります。そのため診断時に進行しているケースも多く「検診の遅れ」が問題になっています。早期発見で大腸がんの多くは治すことができます。ぜひ検診を受けましょう！

地域医療 皆で支える TeamWork!

—高校生1日医療体験—



8月初旬、富山協立病院やふれあい薬局で高校生1日医療体験が開催されました。医師体験は3日間で4人、薬剤師体験は2日間で4人の高校生が参加しました。訪問診療に同行したり、薬剤師さんに教わりながら坐薬を作ったり、リハビリ科で車椅子に乗ったりと様々な職種に触れながら体験をしました。

また、看護師体験は4日間で17人が参加。1／3は2度目、3度目の参加者です。参加人数は例年より増えています。病棟で患者様の足浴、清拭の手伝い、車イスを押して移動などを体験しました。医師・薬剤師体験に参加した高校生に、5・7・5で感想文を作ってもらいました。「地域医療 皆で支える TeamWork!」「大変さ 改めて実感した医療体験」「仕事みて ますますなりたい 薬剤師」「チーム医療 いのちのために 支え合う」など、素直な感性で表現してくれました。参加した高校生の皆さんが、ぜひ医療に関わる職種をめざし、将来いっしょに地域の医療を担ってくれるようお願いしながら、夏の医療体験を終えました。富山民医連 医学生担当 後藤 友歌栄

薬剤師・薬局豆知識

ふれあい薬局薬剤師 藤本 美和子



お薬手帳とは

薬局に処方せんを持って行った際に「お薬手帳はお持ちでしょうか？」と聞かれた経験はありませんか？薬局では、利用者のみなさんにお薬手帳を持っていただくことをお勧めしています。

緊急時や災害時にも

「いつも同じ病院で診てもらっているから、薬の記録など必要がない」という方もいらっしゃるかもしれませんが、災害時や旅行での急病やケガで、かかりつけの病院や薬局に行けない場合にも、お薬手帳があればいづつもんでいる薬がわかるので、大変安心です。医師や薬剤師が確認し、あなたのお薬や病歴を把握することが出来るため、適切な治療にもつながります。そのためにも、お薬手帳は重複してのんでしまうことや、のみ合わせの悪い薬をのんでしまうのを避けられます。また、体に合わない薬を記入しておけば同じ薬が処方されるのを避けられます。

「いつも同じ病院で診てもらっているから、薬の記録など必要がない」という方もいらっしゃるかもしれませんが、

お薬手帳を医療機関や薬局ごとに分けて持っていっていただく方がありますが、お薬の情報は1冊にまとめましょう。お薬手帳は1冊でも無料でお薬手帳をお渡ししています。お気軽にお問い合わせください。十月号もお薬手帳のお話です。

班紹介No.13

南部支部 めぐみ班

大町一区北部在住の組合員さんを中心にした班です。支部のレクリエーションや行事に誘って参加したり、町内の長寿会と一緒に健康チェックや健康講座を行っています。

毎年の健診も班会として受診し、組合員の健康を確認しています。

また美術鑑賞や映画鑑賞、食事を企画し交流を深めています。これからも



班長 村井和恵

射水支部

親子でいっしょに夏まつり



八月十八日、射水支部組合員交流スペース「はなみずき」で、恒例の夏まつりを開催しました。この企画は、夏休みに合わせ、子ども、親御さん、お祖父ちゃん、お祖母ちゃんが一緒に楽しめるようにと、今年で三回目の開催です。

た作品が並べられました。親子で参加のお母さんから「普段、親子と一緒に何か作るといことをしないので、とても楽しかった」などの感想が聞かれました。

その他にも、竹とんぼ遊びやタイラート体験を



親子でタイラート体験に挑戦



16年度第二回理事会報告

七月三十日(土)、協立病院三階会議室において、定数二十八名中二十七名の出席で第二回理事会を開催しました。

- 【主な内容】
①六月と第一四半期の事業概況について報告を受け協議しました。
②看護小規模多機能型居宅介護「わたぼうし」が八月一日より開所。担当職員員の異動を確認しました。
③健康チャレンジヤー紹介のため、小学校や保育園の訪問行動など取り組みの報告を受けました。
④たすけっとクラブ説明会に十二の地域包括支援センターはじめ、多くの参加があったこと。また富山市長寿福祉課と懇談したことの報告がありました。

核兵器廃絶に立ち向かう

原水爆禁止世界大会に参加して

医療生協から、組合員、職員合わせ七名が、八月四日から六日に広島で開催された大会に参加しました。参加者の感想を紹介します。

五福・神明支部 西野キミエ
世界各国から、開会式四千五百人、閉会式五千五百人の参加報告を聞き、核兵器の廃絶に立ち向かう人達の「絶対悪を許さない」と言う広島への思いが、日本ばかりでなく世界に伝えられている事なのでしょう。被爆者の平均年齢が八十歳を

越え、自らの体験を生で語る時間が少なくなる中で、未来に向けて広めていくには、若い世代の力が必要ではないでしょうか。

今回広島に伺って、原爆ドーム、平和公園へ出かけました。四千四百軒の住宅があり、一瞬の内に生命をうばわれたその地に足を踏み入れている自分、胸がいつぱいになりました。今後自分なりに言葉で伝えていきたいと思っています。

閉会式、文化企画コラボコンサート、「原爆の子」像のモデル、佐々木禎子さんの甥である祐滋さん（被爆二世）、METISさん（被爆三世）が歌った「I NO R I」は禎子さんを思



▲開会式 各団体より活動報告がありました

い作られた曲との事。お二人も音楽で、忘れてはいけない事と「平和の種まき」をしている。大きな拍手がなりやみませんでした。報道のみでしか感じなかった広島、機会がありましたら多くの方々に現地へ行ってみたいと思いました。個人ではできなかつた貴重な体験を広島でさせていただいた事に感謝いたします。

禁煙しました。家のなかに住みやすくなり、煙に消えたお金も残るかなと思っていたところ、六十五歳になり介護保険料の案内が届きました。豊かな老後、ゆとりある老後はどこの言葉？

富山市高屋敷 奥野 房子さん
我が家にも、若い男子がいます。戦争のない時代が長く続きますようにと願い一票を投じました。

富山市若瀬町 藤澤 愛子さん
医療生協の活動は市民の立場に立つて、行政では行き届かない点に目を向け、地域に密着した活動をなさっていることを知る一方、国は介護サービスを削減しようとしている事とは大きな違いを感じます。

大腸がん・乳がん検診無料
富山市大島 井上 靖子さん
富山市の検診予約に行き負担金の計算をしたところ、組合員は乳がんは大腸がん検診が無料と言われました。組合員に加入して



富山市若瀬町 藤澤 愛子さん
医療生協の活動は市民の立場に立つて、行政では行き届かない点に目を向け、地域に密着した活動をなさっていることを知る一方、国は介護サービスを削減しようとしている事とは大きな違いを感じます。

富山市大島 井上 靖子さん
富山市の検診予約に行き負担金の計算をしたところ、組合員は乳がんは大腸がん検診が無料と言われました。組合員に加入して

クロスワードパズル
七月号の解答ハガキより
禁煙 お金残るかな
高岡市高陵町 高宮 利枝さん
今年一月よりつれそいが

富山市大島 井上 靖子さん
富山市の検診予約に行き負担金の計算をしたところ、組合員は乳がんは大腸がん検診が無料と言われました。組合員に加入して

富山市大島 井上 靖子さん
富山市の検診予約に行き負担金の計算をしたところ、組合員は乳がんは大腸がん検診が無料と言われました。組合員に加入して

各ブロックウォークイベントのお知らせ

ご参加ください

◆南ブロック
9月27日(火) 10:00~
富山市 天湖森 参加費無料

◆北Bブロック
9月29日(木) 10:00~
富山市 古洞の森自然活用村
参加費: 2,000円 (バーベキュー代)

◆北Aブロック
10月3日(月) 10:00~
富山市 岩瀬スポーツ公園
参加費: 800円 (弁当代)

◆東ブロック
10月4日(火) 10:00~
立山町 常願寺川公園
参加費無料

◆西ブロック
10月4日(火) 10:00~
射水市 海王丸パーク
参加費無料



秋の健康まつりご案内

◆水橋健康まつり
10月16日(日) 11:00~13:00
水橋診療所&のびのび

◆富山診療所健康まつり
10月23日(日) 10:00~13:00
富山診療所&駐車場&ふれあい千石町薬局

◆富山協立病院まつり
11月13日(日) 9:30~13:00
富山協立病院内

お問い合わせは
☎076-441-8351

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

- ・10月20日(木)
- ・11月17日(木)
- ・12月15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

介護教室のご案内

興味のある方
お気軽に参加下さい

日時 10月26日(水)
午後1時30分~午後3時00分
場所 ひまわり1階「ララ」
テーマ 寝たきりの方や麻痺のある方の着替えと
シーツ交換
連絡先 ひまわり居宅 有田 ☎433-7881

本当に良かった。
外交が見えない

高岡市上関町 林 進さん

憲法が危ない。何で変える必要があるのだ。中国が、北朝鮮が脅威と言うが、政府はどんな外交をしているのか何も見えない。

不正使用・返せば済むの？

富山市中島 中野 建二さん

税金の使われ方をしっかりと監視する制度が必要な。今、不正使用のお金を返せばいいという問題では済まされない。



【問題】

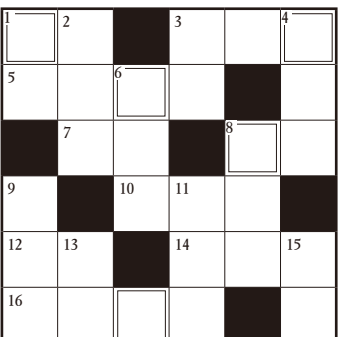
カギを解き、二重ワクに入る文字を並べ替えてできる言葉は何？

★たてのカギ★

- ①花嫁と花○○
- ②雰囲気。その場の――
- ③金銀○○のメダルを独占
- ④手に――をつける
- ⑥祝詞。何と読む？
- ⑧2人組
- ⑨昨日○○明日
- ⑪第一位。――打者
- ⑬○○得勘定で動く
- ⑮溺れる者は○○をも掴む

★よこのカギ★

- ①純真○○な子
- ③動物は名詞。「動く」は？
- ⑤薬などの効き目
- ⑦○○立ち昇る秋の夕暮れ
- ⑧キレと○○がビールの命
- ⑩都会の真ん中
- ⑫○○の芝生は青い
- ⑭薬指には結婚――が…
- ⑯イベント――会社



【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。

尚、虹のまちに掲載させて頂く事がありますのでご了承下さい。

【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】

九月末日の消印有効

【七月号の解答】

シ	ガ	イ	セ	ン	(紫外線)
ア	ト	ー	ク	ン	
カ	イ	ガ	ン	ハ	シ
ク	コ	ウ	キ	セ	ツ
イ	シ	ン	キ	ヨ	ミ
ケ					
応募	1	1	4	通	
正解	1	1	2	通	

【七月号の当選者10名】

- 石黒 幸恵(富山市下新北町)
- 表寺 英男(富山市豊田町)
- 新保 貴士(富山市金山新東)
- 高島 八郎(富山市音羽町)
- 永井 三郎(富山市中島)
- 三田 村梨衣(富山市茶屋町)
- 本島 京子(富山市長岡新)
- 森 朝子(富山市二上町)
- 柳田 吉光(富山市呉羽町)
- 山崎 美雪(舟橋村東芦原)

おめでとうございます