



組織現況 2018年3月31日現在



組合員数
27,008 人

出資金総額
97,142万円

一人当たりの出資額
35,968 円

虹のまち

とやま医療生協

2018年5月号 No.421

〒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

組合員特典

医療生協で富山市の大腸がん・乳がん検診受診券を活用されると自己負担が無料です

富山医療生協で受けられる健診

	特定健診	胃	肺	大腸	乳房	前立腺	骨	人間ドック
富山協立病院	○	○	○	○	○	○	○	○
富山診療所	○	○ (カマノのみ)	○	○	○	○	○	○
水橋診療所	○	○	○	○	○	○	○	○

協立病院で「富山市国保の1日人間ドック」を受けられます
受診期間:平成30年5月1日～平成31年1月31日まで
対象:富山市発行の「1日人間ドック」受診券をお持ちの方

特定健診・後期高齢者健康診査とセットで受けて安心!

	組合員	未組合員
眼底検査	290円	1,000円
心電図検査	480円	1,240円
貧血検査	200円	300円

(税抜き)

女性のための休日検診

検診日:7月1日①、9月2日①、12月2日①
受付時間:8時30分～10時30分
場所:富山協立病院
検診内容:子宮がん(定員50名)、乳がん(定員15名)

予約制

お早めにご予約ください。
定員になりしだい締め切らせていただきます。

特定健診・後期高齢者の健康診査
目的は生活習慣病の発見。心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がなく進行する事が多く、異常に気付くためには毎年の健康診断が欠かせません。
毎年の検査結果の变化を見ることで、異常が出る前の段階で予防に取り組むことができます。

がん検診も健診の一部です
日本人の死亡原因の第一位といわれるがん。日本が欧米主要国と比べてもがん検診受診率がまだまだ低いと

いわれています。検診を受けて早期発見、早期治療につながる事が大事です。特に肺、胃、大腸がんは男女合計で罹患率、死亡率がベスト3を占めています。一年に一度必ず受ける、そしてまわりの人たちにもその大切さを訴え、みんなで検診を受けましょう。

富山市の自治体健診が始まります

さあ 年に一回、体のチエツク

健康診断で体の悪いところが見つかるというわけではありませ
ん。年に一回、健診で体の状態を確認しておくことで、病気を予防し、生活改善に生かす、または早期に病気を発見し、治療につなげることが
できます。「健康だから健康診断を受けなくてよい」のではなく、「健康
であるため」のひとつの手助けとして、健診をしっかり受けましょう。

健診の注意事項

受診時の注意事項

- ・抗凝固剤の薬を飲んでいる方は服用について事前に主治医にご相談ください。(胃カメラをする時)
- ・検査日前日のアルコール類の摂取、および暴飲、暴食は避けてください。
- ・午前中の検査の場合、前日の午後9時以降、午後の検査の場合、当日午前10時以降の食事、飲食はお控えください。※水は飲んでいただいてもかまいません。

お持ちいただくもの

- ・富山市の受診券
- ・健康保険証
- ・お薬手帳



富山市外の市町村も広報や保健所からの通知でご確認ください

問い合わせ先

富山協立病院 (健診)健康支援センター	076-444-5684
(予防接種) 代表電話	076-444-1077
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

肺炎球菌ワクチンについて 自治体の費用助成があります



平成26年10月より高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンが定期接種となりました。対象となる年度においては、定期接種としての公費助成が受けられます。

※助成の有無やその内容は、お住まいの自治体によって異なる場合があります。

●平成30年度に以下の年齢になる方

平成30年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方と101歳以上の方が定期接種の対象。

※60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方も対象となります。

●今までこのワクチンを接種したことがない方

接種の際は、各事業所に事前にお問い合わせの上、ご予約ください。

内視鏡

「振り込まれた年金が十二月より二万円も少ない」という問い合わせが年金者組合にありました。振込通知書を見ると、所得税が大幅に増えていました。マスコミも三月三日に「年金一三〇万人に過少支給」と報道、重大な社会問題となりました▼問題の第一は、「扶養親族申告書」を従来のがき形式から、マイナンバーの強制と絡めたA4版様式に代えた「書き方の複雑さ」にあります。さらに、公的年金業務の民営化・下請化が原因であることが明らかとなつていきます。「厚生労働省」とその下請け民間会社「日本年金機構」の、年金受給者・国民をあまりにも軽く扱っている姿勢が引き起こしたものです▼モリ・カケ問題から自衛隊、公的文書の改ざん、隠ぺい、安倍内閣の本質を大きく揺さぶっている現在、公的年金問題は厚生労働省が記者会見するなど、もつと大々的に広報すべき問題です。「消えた年金」は過去の話ではなく、黙っているのが消されてしまっている年金です▼最低保障年金制度の確立を強く要請するなど、私たちの老後を安心して力発揮しよう、みんなで力を発揮

(S)

「無料・低額診療事業」を ご存知ですか？

医療費の支払いにお困りの方は一度ご相談ください

富山医療生協では、二〇一〇年十二月より「無料・低額診療事業（以下、無低診）」を実施しています。無低診とは、社会福祉法第二条三項に規定されているもので、経済的な理由によって必要な医療を受ける機会を制限されることのないように、無料または低額な料金で診療を受けることができる事業です。

誰もが保障 されている権利

社会保障制度の改善がすすみ、医療費の自己負担額が増加したことにより、治療が必要なのに医療を受けることができない方、治療を中断せざるをえない方が増えてきておられます。憲法二五条で「すべての国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」と定められているように、医療を

気軽に ご相談ください

無低診は生活が改善するまでの一時的な措置であり、生活保護等公的な制度の活用を含め問題解決に向けた相談を行います。国保税（料）を納付できず、資格証明書を発行された患者様から相談を受け、一緒に市役所に行き短期保険証を発行してもらうことができた方が、その後無低診を活用されたこともあります。無低診の適用にならなかつ

た場合でも、くらしに助け合いなどの相談に応じますのでお気軽に声をかけてください。また、組合員の皆さん

の周囲の方で医療費の問題で受診をためらっている方がいらした場合は、ぜひ無低診をご紹介ください。

無低診の対象となる方

- 生活困難者で、1ヶ月の世帯収入が生活保護基準の140%以下の方は、収入額に応じて医療費の一部、または全額が免除となります。
- 保険証をもっていない、ホームレス、DV被害者、失業のため一時的に収入がなくて困っている方等、社会的援助を要する方。

富山医療生協で実施している事業所

- 富山協立病院
富山市豊田町1-1-8 TEL076-433-1077
- 富山診療所
富山市千石町2-2-6 TEL076-420-0367
- 水橋診療所
富山市水橋館町59-1 TEL076-479-1414

お気軽にご相談ください

たすけっとクラブ通信 番外編

不要になったものも有効活用を

「家族の衣類がたくさんあり、捨てるのももったいないし、誰かに使ってもらえないか」、「夫が亡くなって、衣類を処分したいが多すぎて私一人では運べない」など、たすけっとクラブへ衣類の処理について相談がありました。いずれもきれいに洗濯、整理されており、衣装ケース5ハコ分くらいありました。

引き取った衣類は発展途上国へ送るグループと、リサイクルしている就労支援共同作業所で使ってもらうために届けました。十分に再利用できるもので、届けた先で喜んでいただきました。

これまでも、東日本震災支援後の仮設住宅集会所で財布など小物づくりをして支援基金に充てていることを聞き、組合員さんから着物生地等を集めて送ったこともありました。

「我が家には不要だが、捨てるには惜しい。どこかで活用できないかな」と思うことがありましたら、ご相談ください。活かされるものでしたら、適切な事業所やグループへつなぎたいと思います。

この場合は「ごみ捨て」ではありませんのでたすけっとチケットはいただきませんでした(*^-^*)

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

17年度 第11回理事会報告

三月三十一日（土）富山協立病院三階会議室において定数二十七名中二十七名の出席で第11回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ① 二月の事業概況についての報告を受け意見交換しました。
- ② えがお浴室破損対応について報告を受け対応を話し合いました。
- ③ 病院機能整備につき医療コンサルタントの選定と今後の進め方について確認しました。
- ④ 機器購入の提案を受け承認しました。
- ⑤ 各専門委員会の方針を受け確認しました。
- ⑥ 第六十五回通常総代会に向けて意思統一しました。

奨学生活動が大きく前進しています!!

奨学生新たに3名誕生

3月の医療生協理事会にて、医学生1名、看護学生2名が奨学生として新たに承認されました。「虹のまち」でのお知らせや高校生の1日医療体験や模擬面接など、さまざまな企画からのつながりです。

奨学生が働きはじめました

4月から奨学生だった3名（看護師1名、薬剤師2名）が入职し勤務しています。奨学生が今度は先輩職員となり、次の奨学生育成にも力を発揮しています。これからも「地域に根付いた医療活動、患者の心によりそう医療を学びひろげていきたい」と抱負を述べています。ボランティア活動や病院イベントで見かけたときには、ぜひ声をかけてください。

奨学生の紹介活動に引き続きご協力をお願いいたします。

富山民医連 橋本真琴



▲入職した職員は一生懸命頑張っています

参加者を募集しています

◆第64回日本母親大会

8/25(土)～26(日)：高知県

【問題別集会】

「子どもと教育」「くらし、権利、労働」

「平和と民主主義」

「女性の地位向上めざして」

【記念講演】

渡辺治さん（一橋大学名誉教授）

カンパ物資販売にご協力ください。

物資販売

収益は、災害復興支援、原水爆禁止世界大会・日本母親大会への代表派遣等に使用させていただきます。

◆取扱いは5月～8月まで◆ (税込)

① 島原手延べそうめん 1.2kg	2,000円
② 黒・白とろろ 90g	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	550円
⑤ 梅酢こんぶ	540円
⑥ 野菜たっぷり玉子スープ 15食	1,400円
⑦ まぐろ角煮 100g	330円

※ご贈答用のそうめんは包装いたします。

お問い合わせ、ご注文は
医療生協組織部(☎076-441-8351)へ

平和行進に参加しよう

県内 6/7(木)～6/16(土)



▲2017年「通し行進者」と一緒に

唯一の戦争被爆国として、核兵器禁止条約を支持し、批准する動きを日本政府に求めるためにも、核兵器廃絶の願いを示し、一緒に歩きましょう。コースのお問い合わせは、医療生協組織部まで。まちづくり委員会

「一歩でも、二歩でも一緒に 平和行進開始から六十年、原水爆禁止のためにともに歩こう！」をスローガンに今年も国民平和行進が始まります。日本海コースは富山県朝日町を六月七日に出発し、六月十六日に石川県に引き継ぎます。世界から核兵器をなくそうという願いをこめ、毎年行われているこの大行進は今年で六十年目という節目の年を迎えました。昨年七月七日、国連で核兵器禁止条約が採決され、さらにICAN(核兵器廃絶国際キャンペーン)がノーベル平和賞を受賞し、世界では核兵器廃絶の動きがますます高まっています。唯一の戦争被爆国として、核兵器禁止条約を支持し、批准する動きを日本政府に求めるためにも、核兵器廃絶の願いを示し、一緒に歩きましょう。コースのお問い合わせは、医療生協組織部まで。まちづくり委員会

クロスワードパズル
三月号の解答ハガキより作ってみました
富山市水橋高志園町 霜野 鈴子さん
いつも「虹のまち」を楽しみに読んでいます。今月は地域フラッシュに私の町



署名を集めます
今年も、「ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名(ヒバクシャ国際署名)」を引き続き集めます。ご協力をお願いいたします。

内顔なじみが写っていたのでうれしく思いました。春野菜を使った海鮮ちらし作ってみました。おもしろかったです。ちなみに私はアボカドが好きなのでアボカドと納豆の丼をよく食べます。これからも「虹のまち」を楽しみにしています。
スヌーピーの涅槃団子
富山市水橋昭和町 石坂 久枝さん
今年も実家の兄嫁に誘ってもらい、お寺の涅槃団子づくりに行ってきました。今年も実家の兄嫁に誘ってもらい、お寺の涅槃団子づくりに行ってきました。今年も実家の兄嫁に誘ってもらい、お寺の涅槃団子づくりに行ってきました。

愛犬に負けないように
富山市柳町 廣田 曜子さん
愛犬が十七歳と三カ月で亡くなり、さびしくなりました。散歩が少なくなりましたが、愛犬に負けないよう元気なボケないように過ごしたいと思っています。
お昼ごはん担当
高岡市上関町 林 進さん
定年後お昼ごはんは私が担当です。麺類等ですが、男でしかできないものもあります。残り物をミックスしてつくる、お好み焼きやスープは評判がいい。
落語を聴いて体調維持
富山市栄新町 渡邊 雄悟さん
古希を迎えてから、日によって体調の好不調がハッキリ自覚されるようになってきました。そこで体調が

「豆まき」の写真ステキ
富山市栗原町 橋本 裕子さん
虹のまち掲載の季節行事の「豆まき」の写真ステキでしたね。これからも虹のまちを楽しみにしています。

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21日(木)
・7月19日(木)
・8月16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

転居先を必ず連絡して下さい。
住所・電話番号の変更や家族の変更がありましたら、生協本部まで連絡下さい。

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

- 【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 太らぬよう、お〇〇は控えめに
② 珍しい出来事
③ 臓物の略。〇〇鍋
④ 敵を欺くための――の策
⑤ 私立学校の略
⑥ 王者のくらしい。――継承
⑦ 手に――をつける
⑧ ――がつかず欠席した
⑨ アブ〇〇取らず
⑩ 眉間の〇〇
★よこのカギ★
① 〇〇負けにこだわらぬ
② 暗中――
③ 寝るための部屋
④ 〇〇〇自賛
⑤ 1万の1万倍は1〇〇
⑥ ――に顔をゆがめる
⑦ 台風の〇〇
⑧ 囲碁用の平たい円形の石
⑨ 口ぶり

【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―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】
トウブツエン(動物園)
ツドイコブシ
イキコウブシ
キジュウツ
コウトウシ
コエ
応募132通
正解130通

クロスワードパズル
★

【三月号の当選者10名】
加藤由美子(射水市足洗新町) 敬称略
古西 康子(富山市中田)
島 道子(高岡市姫野)
高田 恵子(滑川市領家町)
田開 久代(富山市赤田)
馬場 公男(富山市草島)
濱四津 桃子(富山市北新町)
梶谷 昌章(富山市上富居)
黒田 宣子(富山市犬島)
村上 穂歌(富山市下富居)
おめでとーございます

おから入りハンバーグ黒酢あん

～今年の夏はメタボ改善できれいになろう！～

材料 / 2人分

- おから 60g
- 鶏ひき肉 130g
- 玉ねぎ 1/4個
- 人参 10g
- しいたけ 1枚



A 卵1/2個・牛乳大さじ1
マヨネーズ小さじ2・塩・こしょう

B 黒酢大さじ1 1/2・しょうゆ大さじ1・砂糖大さじ1
みりん大さじ1/2・水大さじ2・片栗粉小さじ1/2

作り方

- ①玉ねぎ、人参、しいたけはみじん切りにしてさっと茹でる。
- ②ひき肉、おから、①とAの調味料を混ぜてこねる。ハンバーグ型にする。
- ③フライパンにごま油をひいて、②を焼く。
- ④Bの調味料を全部まぜて火にかけて黒酢あんをつくり③にかけます。

1 POINT

7ポイント

肥満はさまざまな生活習慣病の誘因になります。自分の標準体重を知り改善に努めましょう。肥満の改善で特に注意が必要なのが体脂肪です。体脂肪は1kgあたり7000kcalにもなります。これをいっきに減らそうとすると筋肉まで減らしてしまう危険があるため、1ヵ月で1kgの減少をめざしましょう。

※BMI (体格指数)

標準体重(kg) = (身長m)² × 22
例: 身長160cmの場合
1.6 × 1.6 × 22 = 58.8kg

BMI	肥満度
18.5未満	やせ
18.5～25未満	標準
25以上	肥満

休日や夜間に具合が悪くなったり症状が悪化した場合は、まずはお電話でお知らせください。平日の月曜から金曜は午後9時まで、土、日、祝日の午後5時までは、当番の医師、看護師が待機しております。お早目にお問い合わせください。

富山協立病院 ☎ 076-433-1077

～ 新入職員紹介 ～



前列左から 荒川尚吾(薬剤師) 國木麗奈(看護師) 大江博之(薬剤師)
後列左から 盛崎成美(作業療法士) 三羽彩(事務)
浅野航太(理学療法士) 村上綾野(理学療法士)

5月・6月は班会開催月間です!

地域の仲間をさそって一緒に健康づくりしませんか?

富山医療生協では班会を通じて
『地域まるごと健康づくり』を応援します。

こんな時、医療生協の班会がいいかもね♥

- ・趣味をさがしている。
- ・健康について関心がある。
- ・友達をつくっておしゃべりしたい!
- ・地域サークルで新しいイベントが欲しい!



★班会メニュー

- ・**病気予防ミニ学習会**
(大腸がんの話、生活習慣病の話、認知症予防の話)
- ・**健康チェック**
(骨密度測定、血管年齢測定、尿チェック、握力測定)
- ・**体操**
(シルバーリハビリ体操、転倒予防体操、腰痛予防体操、あいうべ体操)
- ・**くらし**
(往診の話、医療や介護保険の話、終活について～ライフデザイン)
- ・**お楽しみ体験**
(健康笑いヨガ、スポーツ吹き矢、脳いきいき、施設見学会)

班会についての御問い合わせ・ご相談は

富山医療生協 組織部 ☎ 076-441-8351



私たちが平和活動班は、藤ノ木九条の会のメンバーとして医療生協の中でも「憲法と平和」の活動を活かそうと活動しています。普段の活動内容は校区の憲法学習会に参加した公民館を利用した映画「日本の青空」上映会を行います。

また毎年「平和ツアー」と題して富山県内外の戦跡などをめぐるとともに、私たちが上映会への参加案内と併せ、憲法を活かす全国統一署を訴えています。今、憲法学習と署名活動は平和活動の大切な取り組みとなっています。メンバー全員で頑張りましょう。

班長 山本晋

班紹介 No.27

藤ノ木支部 平和活動班

5月31日は「世界禁煙デー」

2020年受動喫煙のない社会を目指して
～たばこの煙から子どもたちを守ろう～

生活習慣病を予防する上でたばこ対策は重要な課題になっています

富山医療生協では禁煙及び受動喫煙防止普及のため健康チェックを行います。
日時:5月31日(木)14:00～16:00 場所:ショッピングセンターアピアにて

地域フラッシュ



4月17日 三郷支部中新町班
中央植物園にてお花見
7名参加



4月11日 中央西支部
総代会にてシルバーリハビリ体操
17名参加



4月8日 世界保健デー
i n n チンドンコンクール
198人健康チェック



4月7日 高岡支部
虹のまち健康さくらまつり
46人参加