

**組織現況** 2021年2月28日現在

組合員数 **26,732** 人

出資金総額 **98,188**万円

一人当たりの出資額 **36,731** 円



# 虹のまち

## とやま医療生協

**2021年4月号 No.456**

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8  
☎076-441-8352 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

### 支え合いは見える活動から

高岡支部より



たすけつとクラブを  
組合員に知らせよう

高岡支部では「高齢者の一人暮らし・夫婦のみの家庭が多くなってきている」「コロナ禍で益々たすけつとクラブを必要とする方々が増えてきた」など地域の状況を話し合い、たすけつとクラブの協力者を増やす具体的な活動について話し合いました。「組合員の中でたすけつとクラブの活動がまだまだ知られていない。組合員にまず知らせることが大切だ」と意見が出され、中学校区、小学校区など小さな範囲で、「虹のまち健康のつどい」を開催してはどうかという話になりました。

#### 拠点を選んだ 「虹のまち健康のつどい」 二回開催

第一回(昨年十月三十一日)は、運営委員や「健康カフェ」(※高岡支部の居場所『虹のまち家』企画)参加者の協力も得て、開催している中学校区全体の組合員を対象に訪問しお知らせしました。また、地域包括支援センターも訪ねて企画を紹介しました。当日は、組合員だけでなく口コミで参加された方もおられました。健康チェックや「大人の笑いケア体操」などの健康企画を楽しみ、コーディネーターからたすけつとクラブの説明を聞きました。組合員同士の交流、地域への医療生協の宣伝にもなり、その後新しい班が誕生しました。

第二回(三月十三日)は、たすけつとコーディネーターの地元で開催しました。組合員や地域のいきいきサロン参加者へも呼びかけ、組合員ではない方も含め総勢二十六名の参加がありました。参加者からは「こんな組織があるとは知らなかった」などの声も聞かれました。この企画をきっかけに二名の加入があり、小さな地区範囲で医療生協を感じました。

また、「きつず虹の健康チャレンジャー」は、例年申し入れを行っていた幼稚園から「今年もやりたい」と申し込みがあり、

#### 「きつず虹の健康チャレンジャー」にも取り組んで



三幼稚園三五七人の園児が取り組みました。子どもの健康づくりを通して医療生協高岡支部と若い「ママ」たちへの繋がりが少しずつですが築かれているように思われます。

このように出来るだけ一人ひとりの組合員や地域の人たちに高岡支部活動を見えるように知らせることに、将来「支え合える地域まるごと健康づくり」へ協力してくださる方々が少しずつ増えていくのではないかと考えています。

高岡支部長 義基みゑ子

### 2021年度 方針案骨子提案 組合員のつどい開催 3月6日 98名参加

最初に健康企画として「フェルデンクライスメソッドを学ぶ」として江崎雅子さんに動きによる気づきが脳を変え、活力と変化を生み出す方法を学びました。



その後2021年度富山医療生協活動方針案骨子が提案され、さらに4つの活動報告がありました。「校区毎の配付者交流会の取り組み」「配付コースづくりで担い手づくり」「支部活動と連動した活動づくり」「かかりつけ医でよかったといわれる診療所を目指して」の4つの活動実践は今後の活動の上でヒントとなる報告でした。参加者からは「コロナ禍のもと各支部、事業所が頑張っている様子が理解できました」「久しぶりに顔を合わせたの会議で元気が出ました」「提案された方針案骨子を、支部活動として具体化していきたい」など様々な感想が出されました。

### 内視鏡

病院の待合室などで、あまり若い男性が真剣にスマホを覗いている。ちらつと盗み見すると、どうやらゲームに夢中のようにだ。「いい年をして」などといったくなるのはガラケーのひがみかも▼インターネットの広告費が地上波テレビ広告費を上回った。二〇一九年の総広告費は六兆九三億円で、うちインターネット広告費が二兆一〇四億円で、六年連続の二ケタ成長だ(二〇二〇年電通発表)。かつてはお茶の間におかれたテレビを家族で視聴していた、そのうち若者は二台目のテレビを自室でというニーズはスマホでの動画視聴へと変化した▼テレビがインターネットの年代別の分水嶺は、四十歳がその境目だと言われている。そして次第に上昇する傾向にありインターネット利用の年齢層がだんだんあがって来ているようだ▼しかし、娯楽や報道番組で全国的に毎日提供しているテレビ・ラジオの発信力は大きな力を持っている。その力を政権丸ごと買収することで強めようとする輩のたくらみが明らかになった。スポンサーにばかり目を向けている民放、政権に付度してしまう公共放送。このままでは年齢層に関係なく、情報取得の手段としての利用の変化が進行せざるを得ない。(S)

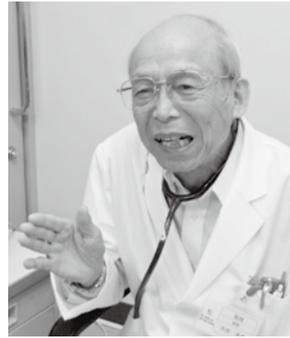
のめ 診す 診す 健お

# 大切なあなたを守るのは健康診断

五月からの自治体健診開始を前に、健康診断の大切さをお伝えしたいと思い、富山協立病院の、健康の守り人、お二人にお話しを伺いました。

## 安心・安全な 受診環境を提供する

富山協立病院 産業医 医師 寺西 秀豊



二〇二〇年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、自治体健診の受診券送付が一月遅れたことや、引きこもりでの受診控えなどで、健診の受診者数は例年にくらべて減少傾向でした。

コロナ禍での受診に関して、まずお伝えしたいのは、万全な予防対策を取り、安心して安全な健康診断を受けていただけよう体制を整えていることです。

健康診断の意義は、病気の早期発見から早期治療に結び付けることや、ご自分の体の状態を知り、健康に対する意識を高めていただくことが第一です。もうひとつは、健康チェックだけにはとどまらず、日頃の生活を見直す機会になっていただくことです。健診受診を通じて、より良い生活習慣を身につけていただきたいのです。

また、課題としては、新型コロナウイルスのワクチンの接種がいよいよ始まりますが、免疫対策として、それだけでは万全とは言えません。適切な栄養の摂取や適度な運動、タバコなどの危険因子の影響など、日々の生活全般が免疫対策にかかわる事を知ってほしいのです。そのため健康教室などは必要ですが、残念ながらその取り組みが不十分であるのが現状です。今後、組合員さんや地域の方々とともに取り組んでいかなければならないと考えています。

健診などで異常が見つかる場合、その原因はいくつかありますが、食生活の面から言うと、人間の体は食べ物でつくられているというのを忘れていたのだと思います。私たちの体は約六〇兆個の細胞でつくり、一つひとつの細胞にはそれぞれ寿命があり、毎日体重の三〇分の一の細胞が壊れて死んでいきます。そして同じ数の細胞が新しくつくられ古い細胞に置き替わります。これが細胞の新陳代謝です。具体的には血液の寿命は一二〇日程、筋肉の細胞は一八〇日程で約半分が入れ替わります。骨の細胞は約三カ月で新しい細胞に替わり一年半から二年で約半分の骨の成分が入れ替わると言われています。

## いまの生活が 未来のあなたをつくる

健康支援センター 保健指導担当 管理栄養士 小林 弘美

普段自分は健康であると思っけていても、健診を受けると異常が見つかることがあります。例えば「今日は胸のレントゲン検査の予約はないですが、せっかく受診券があるのだから検査されませんか？」とお勧めしたところ、肺がんの疑いで要精密検査になったという例や、「胃力メラ検査の受診券がないから今年胃の検査はやめとくちゃ」という方に組合員健診をお勧めしたところ、早期の胃がん



す。ですから、私たちは一生同じ細胞と付き合っていくわけではありません。総平均すると、約半年程で私たちの体の組織や細胞は新しいものに入れ替わっているのです。今の健康を決定しているのは半年前からの食生活です。そして今の食生活が半年後の健康の原因になります。人は体に必要な成分を自ら作りだすことはできません。このため動物や植物などを食品として摂り、体内で必要な成分につくりかえて利用しています。一つの食品に必要な全ての成分を含むものはありません。偏った食生活では栄養素の不足を招くため、様々な食品を組み合わせて食べるのが大切です。

## 富山市との懇談

富山医療生協では、例年、富山市との懇談を実施しています。昨年度は、地域の皆様に「困りごとやご要望」をお聞きするアンケートを行い、集まったご意見から「福祉に関する要望書」として富山市へ1月18日に提出しました。要望は多岐にわたるため、富山市では9つの担当課にて対応いただき、2月26日に回答書をいただきました。国民健康保険証発行について前向きな回答もありました。今後も地域の声をとどける取り組みを継続していきますので、ご意見をお寄せください。

富山医療生協 まちづくり委員会

※回答書の閲覧を希望される方は下記までご連絡ください。

富山医療生協組織部 ☎076-441-8351

## たすけっとクラブ通信 No.88

今年度から「たすけっとクラブ」を担当する理事の藤岡清美です。事務局の古澤博之さんと二人三脚で頑張りますので、よろしくお願いいたします！

2008年に組合員どうしの助け合い活動からスタートした際の活動回数は年間155回でした。それが2019年度は3,315回、2020年度はコロナ禍にもかかわらず更にその活動回数が増えたと見込まれます。多くの組合員に周知され、利用者、協力者ともに増え続けています。それに伴い、活動内容が多岐にわたり支部単位では対応しきれない状況もでてきています。そこで、むずかしい案件や協力者の手配が間に合わない場合は、ブロックで対応することになりました。各支部のコーディネーターがそれぞれのブロック長と相談し解決したいと考えています。

利用者のご依頼には可能な限りお応えし、協力者がスムーズ且つスピーディーに活動できる「たすけっとクラブ」を目指します。利用者にとっては今までと変わりません。困った時や手助けが必要な時はどうぞご相談ください。そして気付いたことやご要望があれば遠慮無く「たすけっとクラブ」事務局までお知らせください。みなさんと共により良い「たすけっとクラブ」になるよう努力していきたいと思ひます。

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



## 20年度 第九回理事会報告

- ① 二月二十七日(土) 富山協立病院東別館三階会議室において定数二十六名中二十六名の出席で第九回理事会を開催しました。
- ② 二〇二一年度方針案骨子について話し合いました。
- ③ 各支部総代会日程および、担当理事の参加、また通常総代会の日程、会場を確認しました。

### 【主な内容】

- ① 支部や事業所が自主目標を設定して「課題総達成月間」に取り組むことを確認しました。
- ② 一月の事業概況について報告を受け確認しました。



# 4月外来診療体制表

## 富山診療所

☎076-420-0367 富山市千石町2丁目2-6

### 午前

	月	火	水	木	金	土
内科 9:00~12:00	与島明美	与島明美	斉藤隆義	与島明美	与島明美	与島/黒田 (隔週)

### 午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	与島明美 4:00~6:00			斉藤隆義 3:00~6:00		

## 水橋診療所

☎076-479-1414 富山市水橋館町59-1

### 午前

	月	火	水	木	金	土
内科 9:00~12:00	岩城光造	岩城光造	岩城光造	岩城光造	岩城光造	担当医

### 午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	金崎照雄	岩城光造			金崎照雄	

※ 13:00~16:00 訪問診療(往診)のため外来は休診です

## 休日や夜間に具合が悪くなったら 富山協立病院にお電話を!



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。下記の時間に当番の医師や看護師が待機しています。お早目にお問い合わせください。



平日の月曜~金曜	21:00まで
土曜・日曜・祝日	17:00まで

## ゴールデンウィーク中の診療体制

連休中の診療は右記の通りです

	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
昭和の日			土曜日 メーデー	日曜日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	
診療体制	休診	通常診療		休診				通常診療

医療費でお困りの方はご相談ください

## 【無料・低額診療事業】

経済的な理由により医療費の支払いが困難である方は、富山医療生協の病院や診療所を利用した場合に、自己負担金について減額や免除をうけることができます。

この事業は、生活が改善するまでの一時的な措置であり、公的な制度の活用を含め問題解決に向けて相談を行います。

医療費の問題で病院へ受診や、治療の継続についてお困りの方がおられたら、まずご相談ください。



富山医療生活協同組合 地域連携室 ☎076-444-5708

## 救急指定 富山協立病院

☎076-433-1077 富山市豊田町1丁目1-8

### 内科

午前 診療時間 午前8時45分~12時

	月	火	水	木	金	土
初診・再診	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
予約	百谷 泉	百谷 泉	百谷 泉	百谷 泉	百谷 泉	山崎(大学医師) 10:30~(3日・10日・17日)
	古野 利夫	古野 利夫 ~10:30			大堀 成	古野 利夫 ~10:30(10日・24日)
	古川 杏奈	山本 美和	大堀 成		林 洋平	山本 美和 10:30~(10日・24日)
糖尿病専門		松井 法生	松井 法生	松井 法生		林 洋平 (3日・17日) 阿河 光治 (10日・24日)
専門外来			大原 一将 (循環器) 9:00~		柴原 直利 (漢方) 9:00~	

午後 診療時間 午後2時~4時半

	月	火	水	木	金	土
内科	百谷 泉	休診	古川 杏奈	大堀 成	田中 裕	休診
	古川 杏奈		古野 利夫 3:00~	百谷 泉		
禁煙外来			百谷 泉 ~3:00			
糖尿病専門					松井 法生 3:00~	
漢方外来					柴原 直利 3:00~	

夜間 診療時間 午後4時~7時

	月	火	水	木	金	土
内科	休診	林 洋平	古野 利夫	休診	大堀 成 ~6:00	休診
		松井 法生 (糖尿病)	山本 美和 4:30~		松井 法生 (糖尿病) ~6:00	
					金山ひとみ (糖尿病) 4:30~6:00	
漢方外来					柴原 直利	

### 整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~12:00		石井 佐宏	石井 佐宏	石井 佐宏 (1日・15日) 市村 和徳 (8日・22日)		福井 清数 (10日) ※24日は休診

### 消化器・肛門・乳腺科

	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~11:00				火爪 健一		

### 泌尿器科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	池端 良紀		安川 瞳			大学医師
午後 2:00~4:00	池端 良紀		安川 瞳			

### 皮膚科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	大学医師		大学医師			
夜間 5:00~7:00		大学医師			大学医師	

### 耳鼻咽喉科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00		浅井 正嗣 受付 11:30まで				
午後 2:00~4:30				大学医師		

### 内視鏡検査体制

	月	火	水	木	金	土
午前 (上部消化管)			田中 裕	田中 裕	田中 裕	田中 裕 (3日・17日) 大学医師 (10日・24日)
午後 (下部消化管)	火爪 健一			火爪 健一		

### 栄養指導

	月	火	水	木	金	土
午前	9:40~	9:40~	9:00~	9:40~	9:40~	9:30~
午後			2:00~			
夜間		4:00~			4:00~	

☆受付開始時間は8時15分からです。☆土曜日午前の担当医師は日によって変更となります。☆担当医師変更の場合もありますのでご了承下さい。☆内科・泌尿器科・皮膚科の予約が出来ます。

# ふれあい看護体験

無料健康チェックを行います！

日時：5月13日(木) 9:30~11:30  
場所：富山協立病院 健診室前スペース

看護師による  
健康チェック・  
健康相談などを  
行います

どなたでもご自由  
にお越しください



## 高校生医療体験

3月9日・10日  
サンフォルテにて



コロナ禍でなかなか病院内での開催ができない：それなら違う場所で開催しよう！その思いで準備を進め、会場をお借りして、やっと実現した企画でした。

感染予防対策の講義・ガウン・マスクの着脱・医療者と患者役のペアを組んでの血圧測定や車いす試乗体験を実施しました。

また希望する職種への質問時間を設け、リモートを使って医師・看護師と直接交流することも実現しました。

衛生面に注意しながら一日に何度も

医療従事者の方々に対する尊敬と感謝がより高まった。

などの感想を聞き、初めてのことに戸惑いながらも大切なことをしっかりと体験で学び、今日参加してよかった！という満足した笑顔をみせてもらいました。

師長室 金崎仁美



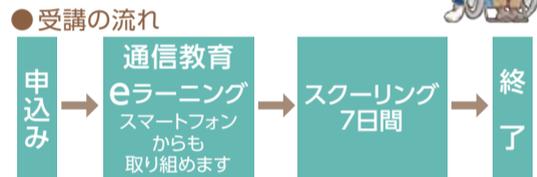
### 日本医療福祉生活協同組合連合会 第6回 介護福祉士受験資格を取得 実務者研修受講生募集

未経験や資格がなくても安心！ 《定員15名》

受講対象者	時間	受講料金
無資格又はヘルパー3級の方	450時間	88,000円
ヘルパー2級又は初任者研修修了の方	320時間	77,000円

●受講期間 2021年7月1日～2021年12月31日

●お申込み締切 5月15日(土)



《お申込み・お問い合わせは》  
富山市豊田町1-1-8  
TEL: 076-441-8352 FAX: 076-432-8031  
富山医療生活協同組合 担当：中田



### クロスワードパズル 二月号の解答ハガキより

シャッターに

キメツのヤイバ

富山市水橋昭和町 石坂久枝さん  
昨年我が家のシャッターに高二の孫がキメツのヤイバをペンキで描いてくれました。シャッターはだいぶ古くなっていきますが絵があることで明るくなり、車で通る方もスピードをゆるめて見ていかれます。

継続することの大切さ

魚津市新金屋 浅野貴晟さん  
先日十名で尖山へ行ってきました。八十三歳になる方が下山後、今からスキー

へ行って来ますと極楽坂へ行かれました。元気にびっくりしました。聞いてみるとその方の健康の秘訣は毎朝自分流の体操をしていると。ずっと若いころから続けているとのこと。継続することの大切さをあらためて感じました。私も見習いたいと思いました。

高岡市江尻 横恵美子さん

骨粗鬆症と言われ薬を服用。協立病院には全身の骨量を調べる良い機械があると思ひ、一度は行きたいと思っています。

「内視鏡」楽しみ

富山市金泉寺 宮田タツ子さん  
「虹のまち」は毎月近所の会員さんがポスティングしていつてくださいます。お陰様で先ずは「内視鏡」より読ませてもらってま

す。何事も自分にはないアングルで記されていますので、感心したり納得したりしています。勉強になります。ですので楽しみにしています。

### 無料法律相談のご案内

西山貞義弁護士 (富山中央法律事務所)  
時間は午後2時～4時  
●4月23日(金)  
●5月24日(月)  
●6月23日(水)  
◎場所及び申し込み 富山協立病院 地域連携室  
☎076-444-5708

## クロスワードパズル



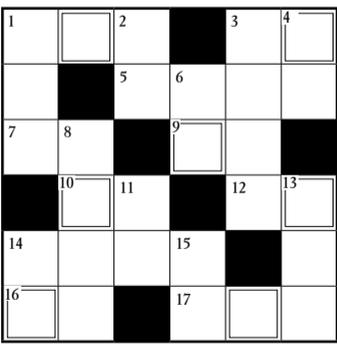
【問題】  
カギを解き二重枠の字を並べてできる言葉答えましょう。

### ★たてのカギ★

- ① 重度の対
- ② ミナミの対
- ③ 風下の対
- ④ かりがね
- ⑥ たる目的
- ⑧ 年寄り
- ⑪ 土地の売買価格
- ⑬ 首が超長い
- ⑭ ーを切らして骨を切る
- ⑮ 役柄がーにつく

### ★よこのカギ★

- ① 風景。美しいーを求めて旅する
- ③ 旧国名で石川県南部
- ⑤ 引き算の対
- ⑦ 顔にーを塗る
- ⑨ ー上浸水
- ⑩ 外の対
- ⑫ 樹木の太い部分
- ⑭ 宴会後、ーに繰り出す
- ⑯ 同輩や目下の人を呼ぶときなどに使う。諸ー
- ⑰ 通りすがりの赤のーが助けてくれた



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。

### 【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(一面右上に記載)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】

四月末日の消印有効

### 【二月号の解答】

フ	ン	カ	ト	シ
ウ	ツ	シ	ミ	ン
ソ	ツ	コ	ノ	コ
シ	ン	カ	リ	コ
コ	ウ	チ	ヨ	ウ
コ	エ	カ	リ	コ
コ	ウ	チ	ヨ	ウ
キ				

応募 152 通  
正解 151 通

### 【二月号の当選者10名】

- 青山 康子 (富山市婦中町)
  - 岩崎 千鶴子 (富山市中田)
  - 川上 聡子 (富山市西荒屋)
  - 黒瀬 桂子 (富山市八尾町)
  - 坂井 景子 (射水市二口)
  - 寺坪 敦子 (中新川郡立山町)
  - 中村 敏夫 (富山市蓮町)
  - 島田 脩 (富山市八町)
  - 横 恵美子 (高岡市江尻)
  - 松波 節子 (高岡市宮田町)
- ※賞品の発送は月末になります。