

医療生協だより

けんこう

福井県医療生活協同組合
 〒910-0026 福井市光陽2丁目18-15
 Tel0776-27-2318 Fax0776-24-8290
 e-mailアドレスは
 seikyouto@fukui-min-iren.com
 定価：1部30円
 (組合員の購読料は出資金に含まれます。)

9 月 度	
組合員ふやし	17名
出資金ふやし	1,546千円
2023年9月30日現在	
組合員	21,868名
出資金	565,275千円

福井県医療生協

坂井町支部結成のつどい

10月10日、坂井ブロック5つ目の支部、坂井町支部結成のつどいが東十郷コミュニティセンターで開催されました。当日は「笑いきょうが」を参加者全員で体験しました。



P 2

「医療生協と憲法」講演会報告
 すこしお生活ははじめませんか

P 3

保険証をなくさないで 署名のお願い
 健康チャレンジに参加しよう

P 4

声、クロスワードパズル、お知らせ

P 5

組合員ルーム作品、班会紹介
 「医療生協の歴史⑮」

P 6

診療表

常日頃、ガーデニングの基本と子育ての基本は同じだと思われることが多いので、ガーデニングの側から、子育ての基本について考えてみました。花を育てるために欠かせない環境が三つあります。◆『適度な太陽』と『豊かな土壌』と『規則的な水』です。これらの環境の、どれ一つを欠いても、花を育てることはできません。『適度な太陽』が照らしないと、間延びしたひよろひよろの花になります。『過剰な太陽』が照りつけると、枯れ上がってしまう。他の環境についても同じようなことが言えます。◆『太陽や土や水そのものが成長しているわけではなく、成長を助ける環境にすぎません。ですから、もともと、花には、健全に成長できる『成長の芽』が組み込まれています。◆『花だけではなく、すべての生物には、『成長の芽』が宿っています。ですから環境さえ整えられれば、すべての生物は健全に成長できるのだと考えています。◆『花育ての三つの環境を、子育てに当てはめると、『適度な太陽』『適度な愛情』、『豊かな土壌』『暖かい居場所』、『規則的な水』『規則的な食事』になります。◆この三つの環境を整えれば、後は子どもの中に宿っている『成長の芽』が成長して健全な子どもに育つように出来ているのだと考えています。またどれ一つでも欠けると健全に成長できないのだらうと思います。(大久保裕介)



常日頃、ガーデニングの基本と子育ての基本は同じだと思われることが多いので、ガーデニングの側から、子育ての基本について考えてみました。花を育てるために欠かせない環境が三つあります。◆『適度な太陽』と『豊かな土壌』と『規則的な水』です。これらの環境の、どれ一つを欠いても、花を育てることはできません。『適度な太陽』が照らしないと、間延びしたひよろひよろの花になります。『過剰な太陽』が照りつけると、枯れ上がってしまう。他の環境についても同じようなことが言えます。◆『太陽や土や水そのものが成長しているわけではなく、成長を助ける環境にすぎません。ですから、もともと、花には、健全に成長できる『成長の芽』が組み込まれています。◆『花だけではなく、すべての生物には、『成長の芽』が宿っています。ですから環境さえ整えられれば、すべての生物は健全に成長できるのだと考えています。◆『花育ての三つの環境を、子育てに当てはめると、『適度な太陽』『適度な愛情』、『豊かな土壌』『暖かい居場所』、『規則的な水』『規則的な食事』になります。◆この三つの環境を整えれば、後は子どもの中に宿っている『成長の芽』が成長して健全な子どもに育つように出来ているのだと考えています。またどれ一つでも欠けると健全に成長できないのだらうと思います。(大久保裕介)

健康で安心して暮らせるまちづくりと憲法

～福井県医療生活協同組合が講演会を開催～



憲法を守り、活かそう

一〇月六日(金)、福井大学アカデミーホールで「健康で安心して暮らせるまちづくりと憲法」を開催しました。医療生協の理念、医療・介護、子どもの貧困、安全・平和の分野から四名のパネリストが話され、会場からは積極的な質問が出されました。福井会場と敦賀会場をオンラインで結び五二名が参加。「全ての事の根本に憲法があることがわかった」との感想がありました。

- ◆医療・介護の充実に向けて
光陽生協病院・総師長
畑 登美子 氏
- ◆安全・平和な社会に向けて
九条の会ふくい事務局局長
屋敷 紘美 氏
- ◆貧困・格差のない社会に向けて
福井大学名誉教授
寺岡 英男 氏
- ◆医療福祉生協と憲法
福井県医療生協・常務理事
西村 高治 氏

～テーマ&パネリスト～

すこしお生活ははじめませんが



塩と上手におつきあい
すこしお

はじめませんか？

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりのくみの総称です。

「薄味を心掛けています。」と言われる方でも実際には減塩できていない場合が少なくありません。そこで、わたしたちは、どのくらい食塩をとっているのかを知る目安として、塩分チェックシートの活用をおすすめしております。

光陽生協クリニック

管理栄養士 伊藤 文代

チェック	合計点	評価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～15	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日 2杯以上	1日 1杯くらい	2～3回/週	あまり 食べない
	つけ物、梅干しなど	1日 2回以上	1日 1回くらい	2～3回/週	あまり 食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり 食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり 食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり 食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり 食べない
	しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない
	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい 飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない
	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週 くらい	1回/週 くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週 くらい	1回/週 くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より 少なめ	
	○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
	小計	点	点	点	0点
	合計点				点



すこしおレシピコンテスト 2023

主催：日本医療福祉生活協同組合連合会

応募締め切り 2023年12月16日(土)

応募条件 組合員。個人でも、グループでも応募できます。他のコンテストとの併願はお控えください。



問い合わせ ☎ 0776-27-2318
医療生協本部 組織部 まで。

健康保険証をなくさないで!!

署名にご協力下さい

福井民医連 社保委員長 長谷川哲士



政府は6月に現行の健康保険証を2024年秋に廃止し、マイナンバーカードに一本化する法案を可決成立させました。マイナンバーカードは作りたい人が作る任意のはずなのに、健康保険証がマイナンバーカードに一体化されてしまい、マイナンバー保険証は事実上の義務化となります。

マイナンバーカードは任意なのに

「今までの保険証は使えなくなるの？」と不安に思う方もいるかもしれません。政府は、マイナ保険証を持っていないすべての方に「資格確認書」を発行するといったことを示しています。しかし、保険証の代わりに発行される『資格確認書』の有

効期限は1年間。自治体窓口で更新しても、すぐに発行されない可能性があり、保険料を払っていても無保険になる恐れがあります。

全国でトラブルが続出

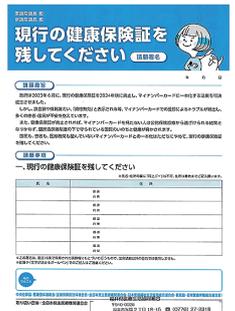
このマイナ保険証は、2021年10月から全国で本格的な運用が始まっていますが、マイナンバーカードと一体化した健康保険証に他人の情報が登録されたり、受診時に本人確認ができず10割負担となるケース、認証に時間がかかるなどのトラブルが相次いで報告されたりしています。また、高齢者が手続きに困難を抱え、無保険となりかねない実態や、在宅医療や介護現場でのマイナカードの管理に関する不安や懸念の声も噴出しています。

要介護者や障がい者など、マイナンバーカードの申請や管理が難しい人がいる中で、保険証が廃止されマイナカードに一本化されてしまうと、弱い人ほど社会保障から外れてしまい、高齢者や障がい者が置き去りにされてしまいます。「メリット

どころかトラブルの連続で不安です。」「現在なんの問題もない保険証を廃止する必要がない。」「マイナンバーカードの手続きが分からない、できない。」など、患者さんからも話を聞くことがあります。

わたしたちは、医療現場に混乱をもたらし、患者の不利益になるようなマイナカードの一本化に反対し、健康保険証廃止を中止・撤回して、これまで通りすべての国民に政府の責任で健康保険証を交付するよう強く求めていきます。

「現行の健康保険証を残してください」の請願署名にどうぞご協力よろしくお願いします。



ご協力いただいた署名は、支部やブロックの組合員または、お近くの事業所までお届けください。

健康チャレンジに参加しよう!

皆さん！9月号の機関紙けんこうと一緒に健康チャレンジカードをお配りしました。もうはじめていますか。2ヶ月チャレンジが終了したら、各事業所の待合室や組合員ルームに置いてある「健康チャレンジカード回収BOX」に入れてくださいね。(カードも置いてあります。カードを無くされた方はご活用ください。)

この他にも、光陽生協クリニック、つるが在宅総合センター「和」、さがい生協歯科、組合員ルームだんだん、ハッピーにも置いてあります。



たけふ生協歯科 待合室



光陽生協歯科 待合室



つるが生協診療所 待合室



嶺南ブロック組合員ルーム「晴ればれ」

声

近所の方から話があり、今回で二度目のトライをさせていただきました。少しでもボケ防止に役立てればと思っています。

福井市 塚本 恵美子



猛暑にうんざりした日々が、今はなつかしいです。人間は「無いものねだり」をするのでしょうか。

越前市 服部 桂子

ハーツ敦賀店で健康チェックを実施されていて受けてました。血管年齢が若く嬉しかったけど血圧が高くて気になります。塩分摂りすぎに気をつけています。クロスワードは頭の体操になり助かります。クイズ大好きで解いて応募してます。

敦賀市 高木 みち子



四月に退職後、班活動や少しですが「けんこう」配布をして元気をもらっています。健康一番！

敦賀市 山田 静子

「読みやすい誌面になって嬉しく思います。生協強化月間スタートでは、高齢の私にできることは、ささやかな《出資金増やし》への協力かなと考えています。

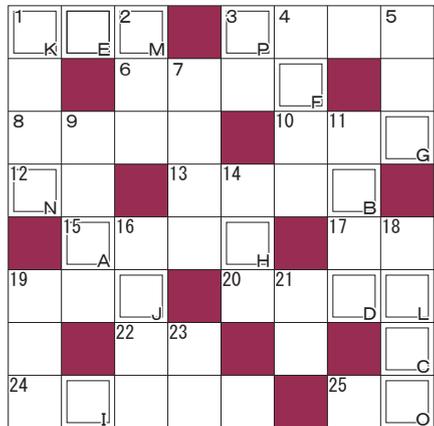
敦賀市 東田 弘子

義父の介護に右往左往している間に、「けんこう」の誌面様式が変わっていました。久しぶりに目を通し、クロスワードパズルでほっと一息。やっぱり息抜きって、大切ですね。

美浜町 清水 美由紀

クロスワードパズル

カギを解き二重枠に入る文字を並べてできる言葉は何でしょう。



たてのキー



①物の回りを形作っている線。外形

②のパッチ。関西弁

③七県境を持つ埼玉県と——
県。最多の長野県の八県境に次いで多い

④複数の県をまたいだ事件を—— 捜査

⑤裁判事務を司る公務員

⑦飲酒——は絶対ダメ

⑨俳句は一句、短歌は

⑪給食の——員

⑭海や沼などを埋め立てた土地

⑯朝↓朝刊。夕方↓?

⑰靴下を英語で言うとは?

⑲——を尽くして天命を待つ

⑳——だるま、——合戦

㉓——街、——鉄

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P

応募方法

クロスワードパズルの答えを福井県医療生活協同組合まで送って下さい。正解者の中から抽選で5名の方に図書券を差し上げます。

・締切：11月20日

・宛先

〒910-0026 福井市光陽2丁目18-15

福井県医療生活協

なお、機関紙「けんこう」への感想や近況、医療生協へのご意見など、一言お書き添えください。(一部「声」に掲載させていただきます)

よこのキー



①旅行に要する費用

③制球が優れた——投手

⑥風が当たっても痛い?

⑧大成功して——の笑み

⑩——が万事

⑫——下、——紐

⑬放置自転車——する

⑮春の期間。——講習会

⑰八百、——も方便

⑲一を聞いて——を知る

⑳世界新記録を——!

㉒負けるが——

㉔十日ごとに刊行

㉕亭主元気で——がよい



福井県医療生協からのお願い

脱退・減資について

法定脱退 県外などへの転居や組合員本人の死亡による脱退については、お申し込みいただければ出資金をお返しします。

自由脱退・減資 法定脱退以外に組合員さんの都合で脱退、減資されるときは、基本的に毎年12月末(但し年末年始は休み)までの申請に対して年明けの3月末に出資金をお返しします。(自由脱退は年1回、減資は年2回)ただし特別な事情がある場合、特例として年度途中に対応する場合があります。ご相談ください。

転居および氏名等の変更、お亡くなりになられた場合は医療生協本部「☎0776-27-2318」までご連絡ください。

クロスワード 当選者

一〇月号
正解 ナニガナンデモ

ホケンショウハイシカ
(何が何でも 保険証廃止か)

抽選で、次の方々が当選されましたので、図書券をお送りします。(敬称略)

海道八重子(福井市) 乙部 廣子(越前市)
服部 桂子(越前市) 高木みち子(敦賀市)
山田 静子(敦賀市)

組合員ルームの展示&活動紹介



坂井ブロック組合員ルーム「ハッピー」 絵画展と作品展示



嶺南ブロック「晴ればれ」写真展示



立石弘子さん



西川政男さん



福井市・病院ブロック「だん・だん」ミニバザー



福井県医療生協の歴史⑮

33年前も10月1日に強化月間スタート!

～過去の「けんこう」から振り返って～

1990年度医療生協強化月間目標は、①大腸がんチェック1000名活動、②組合員を850世帯増やしましょう、③出資金3000万円増を達成しましょう、でした。また、理事・組合員・職員が一丸になって、総会で決めたこれらの数字の大半を10月から3カ月の強化月間に達成しましょうと呼びかけています。

2023年度の新規組合員の仲間増やし目標は300名ですので、今は33年前の1/3ほどになっています。数字を見て、この33年の間に、仲間を増やしていこうという意識が少しずつ低下していることに気づかされました。また、それを強化月間中にやり切ろうと

「けんこう」紙面で呼びかけていることも、新鮮な思いで読みました。

この年は生協月見診療所が8月に、光陽生協歯科診療所が9月に、光陽生協病院リハビリテーション室が12月にオープンしています。「みんなの想いあつめて地域に役立つ診療所を」という目標を掲げて、組合員と地域が手を取り合って進んでいった時代。「医療生協の良さを知ってもらいたい」「患者さんに満足してもらいたい」という当時のスタッフの言葉は、現在のスタッフや組合員さんにもしっかり受け継がれています。

医療生協の輪を広げる33年前の取り組みを学びながら、ぜひ、2023年

の医療生協の輪も、みなさんの声かけでもとに大きくしていきましょう。よろしくお願いいたします。

(清水 雅美)



「けんこう」第78号 (1990年9月29日発行)

診療表

※都合により、診療体制の変更もありますので受診前にお電話でご連絡下さい。

診療時間 午前9時～12時(予約診療)
午後3時～6時(予約診療)(水曜は5時まで)

光陽生協クリニック ☎(0776)24-3310

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平野 佐々木 12:30まで (11/6:20:12/4:18) 岩本	平野 多田	平野 多田	平野 天津 山口成仁 新任 多田	平野 多田	神谷
	午後	位田	天津	岩本 17:00まで	山口成仁 14:30～17:00 新任 多田	平野	
皮膚科	午後	加畑					
眼科	午前		岩崎			阿部	
泌尿器科	午前		栗林				
整形外科	14:00 16:30				中嶋(第2・4)		
力メ ラ	午前 胃カカ 午後 大腸カカ	多田	岩本	天津	佐藤(第1～3) 岩本(第4) 田畑(第1)	服部	
夜間外来			天津				

予約について

予約電話時間 午前8:00～午後5:30

予約専用 0120-115-160

9月20日よりコロナウイルスワクチン
秋の接種開始。月～土まで実施。予約
は「新型コロナワクチン福井コールセ
ンター 0776-20-5700へ。

光陽生協クリニック、つるが生協診療所

**インフルエンザ
ワクチン接種
実施中!**

**完全予約制
予約受付中
です。**

料 組合員 3,500円 (3才未満 3,000円)
金 非組合員 4,500円 (3才未満 4,000円)
65才以上の方は接種券をご持参ください。

*休診=日曜・祝祭日

光陽生協病院 ☎(0776)24-5009

光陽生協歯科診療所 ☎(0776)24-8784

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～ 12:00	奥村 大塚	天谷	天谷 大塚(隔)	奥村 大塚(隔)	奥村 大塚	奥村 大塚(隔)
13:30～ 15:30	奥村 大塚	奥村(往) 大塚	/	奥村 大塚(隔) (16:30まで)	奥村 大塚	奥村 大塚(隔) (16:30まで)
17:00～ 19:30	奥村	奥村 大塚	/	/	奥村	/

*休診=日曜・祝祭日・11月17日(金)午後・12月2日(土)午後

さかい生協歯科診療所 ☎(0776)67-6333

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～ 12:00	谷口	谷口	谷口	谷口	谷口	谷口
13:30～ 15:30	谷口	谷口 (18:00まで)	/	谷口	谷口 (16:30まで)	谷口
17:00～ 19:30	谷口	/	/	谷口	/	/

*休診=日曜・祝祭日・11月11日(土)午後・24日(金)一日・12月2日(土)午後

たけふ生協歯科診療所 ☎(0778)22-5666

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～ 12:00	中西 牧野	中西 牧野	中西(隔) 牧野(隔)	中西 牧野	中西 牧野	中西(隔) 牧野(隔)
13:30～ 15:30	中西 牧野	中西 牧野	中西(隔) 牧野(隔)	中西 牧野	中西 牧野	中西(隔) 牧野(隔)
17:00～ 19:30	中西	牧野	/	中西 牧野	/	/

*休診=日曜・祝祭日・11月30日(木)午後

つるが生協診療所 ☎(0770)21-0176

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～ 12:00	天津	天津	田中	/	天津	第1 岩本 第2 平野 第3 天津 第4 天津
15:00～ 18:00	天津	横濱	田中	/	岩本	/

*休診=木曜・日曜・祝祭日

17日(金)一日天津

医療(医科・歯科)や介護のことなどお気軽にご相談ください

<p>光陽生協病院</p>  <p>光陽生協病院.....0776-24-5009 ショートステイ・きらら.....0776-21-8525 光陽ヘルパーステーション.....0776-24-9997</p> <p>光陽生協クリニック</p>  <p>光陽生協クリニック.....0776-24-3310 デイケアさんさん.....0776-24-5524 光陽訪問看護ステーション.....0776-24-9996 光陽訪問看護ステーション居宅介護支援事業所.....0776-24-9990</p> <p>光陽生協歯科診療所</p>  <p>光陽生協歯科診療所.....0776-24-8784</p> <p>しんじょういこい小規模多機能型介護施設</p>  <p>しんじょういこい小規模多機能型介護施設.....0776-60-2110</p> <p>さかい生協歯科診療所</p>  <p>さかい生協歯科診療所.....0776-67-6333</p> <p>たけふ生協歯科診療所</p>  <p>たけふ生協歯科診療所.....0778-22-5666</p>	<p>光陽生協歯科</p>  <p>光陽生協歯科.....0776-24-8784</p> <p>さかい生協歯科</p>  <p>さかい生協歯科.....0776-67-6333</p> <p>しんじょういこい</p>  <p>しんじょういこい小規模多機能型介護施設.....0776-60-2110</p> <p>たけふ生協歯科</p>  <p>たけふ生協歯科.....0778-22-5666</p> <p>つるが生協診療所</p>  <p>つるが生協診療所.....0770-21-0176</p> <p>つるが在宅総合センター和</p>  <p>つるが在宅総合センター和.....0770-21-0176</p>	<p>しんじょういこい</p>  <p>しんじょういこい小規模多機能型介護施設.....0776-60-2110</p> <p>たけふ生協歯科</p>  <p>たけふ生協歯科.....0778-22-5666</p> <p>つるが生協診療所</p>  <p>つるが生協診療所.....0770-21-0176</p> <p>つるが在宅総合センター和</p>  <p>つるが在宅総合センター和.....0770-21-0176</p>
---	---	---

★協力介護事業所

老健施設あじさい.....0776-33-5911 福井市西下野町15-12

サービス付高齢者向け住宅 ルーチェすがや (小規模多機能居宅介護ほか併設).....0776-25-5567 福井市菅谷1-13-19

福井県民主医療機関連合会.....0776-27-6648 福井市光陽3-4-18

生活保護のことなどお気軽にご相談ください