

医療生協だより **9月号**

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
Tel 0776-27-2318
Fax 0776-24-8290

ホームページアドレス
<https://www.fukui-iryouseikyo.jp>
定価：1部30円
(組合員の購読料は出資金に含まれます。)



2025年7月31日現在

組合員ふやし	25名
出資金ふやし	1,639千円
組合員	21,102名
出資金	554,876千円

子どもも大人も楽しかった! 「歯のはなしと昔あそびを楽しもう!」

主催：さかい助けっこの会



さかい生協歯科の歯科衛生士から「お口ポカン」について話を聞き、あいうべ体操や舌の動かし方を学びました。「昔あそび」では、遊びの達人の大人が竹トンボやコマ回し、紙ひこうき、しょうのうで動く舟など、童心にかえり子どもたちと遊びました。「だるまさんがころんだ」で、笑い声もひびきました!

◆ 健康チャレンジに挑戦しよう! ◆

今年も10月から12月まで、「健康チャレンジ」に取り組みます。9月号の「けんこう」に添付のチャレンジシートから、コースを選び達成した日を記入します。結果の報告は1/9(金)までになります。

* コース紹介 *

- A: 運動コース B: 生活習慣コース
C: リフレッシュコース D: 食事コース

参加した方の中から
抽選で1,000円の
QUOカードを
さしあげます!

◆ けんこうまつり、企画のご案内 ◆

- ◎ 嶺南ブロック つるが診20周年・和30周年
9月14日(日) 10:00受付~15:00
- ◎ 福井市・病院ブロック けんこうまつり
9月27日(土) 14:00~16:30
- ◎ 丹南ブロック ミニミニ健康まつり
10月12日(日) 10:00~12:00
- ◎ さかいブロック 健康まつり
11月18日(土)

市井のいち老人が、心配しなければならぬ時代が近づいてきています。白木の箱に孫が石ころに化けて入らぬように、この箱を我が子が受け取らないように。冒頭の短歌は、そう願って作りました。◆戦争反対・憲法を守れ・皆さん頑張りますよ。(堀田重則)

赤紙、つまり召集令状を乱発して、集めた兵員を外(外国)へ連れ出し、ついに二百万人が戦死したと聞いています。その戦死者の遺骨が、日本へ帰ることは、ほぼありませんでした。その代用品として、白木の箱に石ころを入れて遺族へ届けられたのです。兵の遺体は外国に置き去りにされたまま…いまなおです。これが日本という国家が戦争の時代にやったことです。◆今また、そんな時代に戻ろうと主張する政党が、人気を集めています。香川県の金刀比羅宮には、海難事故で助かった人たちの奉納した絵馬がたくさん飾られているようですが、死んだ人はだれひとり何も寄進などしていません。◆すでに米寿に近い

軍拡を語るあなたら石くれの入りし白木の箱知らざらん

9月はがん
征圧月間

早期発見！早期治療！があなたを守る



光陽生協クリニック
宮崎看護副主任

♡ガンで死なないで♡

I. 大腸がんは、日本人が最も注意すべき「がん」!!

がんは日本人の死亡原因の第1位となっており、2人に1人がかかるといわれています。

中でも大腸がんは年間およそ15万人が発症し、日本人のがん罹患数(男女総数)第1位です(右表)。大腸がんの死亡数も多く、2023年データでは男性が年に約2万8千人が亡くなり、がん死亡の2位。女性は約2万5千人で第1位です。 ※出典：国立がん研究センター がん統計

がん罹患患者数の順位 (2021年)

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺
男性	前立腺	大腸	肺	胃	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

元データ：厚生労働省「全国がん登録罹患数・率報告2021」

II. 自覚症状がなくても検査を!!

大腸がんは早期発見であれば、ほぼ完治することができます。

しかし自覚症状がないため、無症状の時期に発見することが重要となります。つまり、早期発見のためには「便潜血検査・大腸カメラ検査」を受けることが重要です。

便潜血検査の方法

1 ラベルに氏名等を記入
※必ず、採便した日・時を記入してください
※水性ペンは避けてください

①キャップを回して、
②引きぬく

2 ※便をとりすぎると、正しい検査ができません
表面をまんべんなくこすり取る
とる量
みぞ
先端のみぞに埋まるくらい

3 ①キャップと容器の向きを合わせて、さし込む
②まっすぐ強く押す
※回し入れないでください
パチンと音がするまで
※1回さし込んだら、めかないこと
※採便後は冷暗所で保存
提出用袋に2本入れすぐに提出

III. 便潜血検査が陽性だったら…「大腸がんの可能性がある!!」

便潜血陽性の場合、大腸ポリープが見つかる確率は約50%、大腸がんが見つかる確率は2~3%程度とされています。

大腸ポリープは良性ですが、大きく成長するとがん化する危険がありますので、早い段階で発見・切除を行っておくことが大切です。便潜血陽性の判定が出た場合には、放置せず大腸カメラ検査を受けましょう!!

◆便潜血検査2回の場合◆ アドバイス

- ①検便1日目と2日目の間隔は、検査の精度を保つため1日目の採取から4日以内に2日目の便を採りましょう。
- ②2日目の採取は別の日が望ましいですが、別の便であれば、同じ日のものでも構いません。
- ③1回は採取できたが、便秘のため2回目も困難という場合には、1回だけでも提出し2回目をどうするかは医療機関に相談しましょう。

光陽生協クリニックでは、大腸カメラ検査を、毎週火・金曜日、第2・4水曜日に行っています。心配なことや不安がありましたらご相談ください。

予約 ☎ 0776-24-3310 へどうぞ

《福井民医連企画》 圧倒的に医療・介護従事者が足りない

だから…医療・介護従事者を増やしたい!



高校生にもっと「医療・福祉」の仕事を知ってもらいたいと、5月~7月にかけて特別授業を行いました。仁愛女子高校では、看護師・リハビリ職・介護福祉士の仕事説明会を実施(写真上)。羽水高校では探究授業の一環で、生徒さんから「生活保護と生活扶助」について、光陽生協病院の畑総師長がインタビューを受けました(写真下)。また道守高校でも介護福祉士の仕事説明会を実施しました。いずれも参加した生徒さんは話を聞いて「医療と福祉の仕事に興味がありました!」と嬉しい反響がありました。今後も医療・福祉の魅力を伝える活動を広げ、後継者作りにつなげていきたいです。

*民医連とは?…「民主医療機関連合会」の略で医療機関の連合体。福井民医連には、医療生協などが加盟しています。



栄養士に
聞いてみよう
シリーズ③

“腸活”で便秘改善 発酵食品を取り入れましょう！

光陽生協病院 永岡管理栄養士

「最近、お通じが粘土みたいですっきり出ない」
「水っぽい便が続く。何回も出すからお尻の周りが荒れて痛い…」
「便が硬くて長い時間トイレから出られない。お尻が切れて痛い」



こんなふう感じたことはありますか？

便秘や便の状態の問題は、誰もが感じたことのある問題ではないでしょうか。ストレスや食習慣の乱れ、睡眠不足などの生活習慣の乱れも起因となり、悩まれている方も多くいるかもしれません。

腸は第二の脳と言われ、昨今、その重要性の認識が高まっています。排便コントロールは病気ととらえにくいいため、後まわしにされてしまうことも多いですが、長期的に見れば大腸がんを引き起こす恐れがあり、腸内環境の改善は早めに取り組むべき問題です。

「腸活」という言葉が浸透してきている今こそ、取り入れてほしい！腸内環境改善に役立つと言われているのが発酵食品です。チーズ、塩麹、キムチ、お味噌、納豆、ヨーグルトなど・・・組み合わせはさまざまですが、このシリーズでは塩麹をさっと取り入れられる美味しいレシピをご紹介します。

最近の暑さを乗り切れるよう、ビタミンや水分補給にも配慮しました。ぜひ活用してみてください！

【塩麹レモネード(シロップ)】《1ℓビンを使用》

- ・レモン(国産がオススメ) 3個
- ・氷砂糖 300g
- ・はちみつ 50g

◆作り方◆

- ①ビンを煮沸か消毒してから作業を開始
- ②レモンを輪切りにして氷砂糖と交互にビンに詰める
- ③数日、ビンを振る
- ④氷砂糖が溶けたらお好みの塩麹とレモネード(シロップ)をコップに入れて炭酸や水で割ってお召し上がり下さい。

*塩麹を加えると塩味も加わって熱中症や腸活にも役立ちます。
塩麹1：シロップ2程度の、お好みで調整して下さい。



2024年
すこしおレシピ
総菜部門優秀賞

材料(1人分)

塩分 0g

あさり殻つき 90g
新玉ねぎ 20g
赤パプリカ 4g
黄パプリカ 4g
水 50cc
【マリネ液】
水 25cc
りんご酢 40cc
こしょう少々

◆作り方◆

- ①あしりは塩抜きをする。
- ②鍋に50ccの水とあさりを入れて、蓋をしてあざりが開くまで待つ。
- ③新玉ねぎ、パプリカは薄めにスライスする。
- ④あさりの煮汁とあしりは分ける。あさりの煮汁は25ccになるまで煮詰める。煮詰まったら粗熱をとる。
- ⑤ボウルに【マリネ液】の材料をよく混ぜ、あさりの煮汁も加える。
- ⑥⑤に③とあさりを入れて合わせる。
- ⑦冷蔵庫で30分つけ込む。



あさいとパプリカのマリネ

医療生協さいたま Y・S さん



のぞいてみませんか?! 組合員ルーム

◆福井市・病院ブロック 組合員ルーム だん・だん 光陽中学校西側 ☎090-9760-3900



手仕事や楽器演奏、文化・実用講座など、さまざまな班活動が行われ、趣味や教養を深め、つながり、「キョウイク」（今日行く）ところとなっています。キョウイクところがあり、おしゃべりができるってとても大切ですね。

月1回、第3木曜日午後で開催しているだん・だんカフェも、参加者が増えています。この時間内でミニミニ健康講座も始まりました。最後はみんなで大きな声で歌って、笑顔でお開きです。

毎日開催しているだん・だんバザー（不用品が1点50円!）も好評。2カ月ごとの作品展(今はお人形展)にもぜひどうぞ。インスタ始めました! 担当 清水



◆嶺南ブロック 組合員ルーム 晴ればれ

つるが生協診療所 となり ☎0770-21-7020



「おしゃべり喫茶」をはじめ“脳いきいき・筋肉もりもり班”“けんこうで長生き班”“ひまわり班(リメイク)”“快笛班(しのぶえ)”や月2回の子ども食堂「おひさま」などの活動に利用されています。「おしゃべり喫茶」は、地域の組合員さんの交流の場で、診療所の待ち時間に気軽に立ち寄れる場にもなっています。また組合員さんの作品展示やミニコンサートも企画し、楽しく集える場所となっています。 担当 笠原

◆坂井ブロック 組合員ルーム ハッピー

さかい生協歯科診療所 となり ☎0776-67-6321



～爽やかな風が吹く、そんな空間を目指して～
さかい生協歯科開所とともに、スタートして15年。地域の皆さまが集って「健康や生きがい作りの場になれば」と続けてきました。寄せられる思いを形にして、現在15班が活動しにぎやかです。100円カフェ、展示ギャラリー、リサイクル洋服、図書、手作り作品販売は人気のコーナーです。これからも、出会いや物語が生まれるハッピーなところでたいです。担当 町原



福井の魅力発見! 支部活動のご紹介



丸岡
支部

あわら市宮谷地区
石切り場ツアー



ガイドの先導で金津創作の森を出発。しばらく歩くと洞窟が…そこは日差しが差し込み神秘的な世界が広がっていました。



坂井町
支部

蓮如の里
ミニドライブ

「近くてなかなか行けない場所」をみんなで出し合って、ミニドライブも3回目。「蓮如の里・菖蒲園・風力発電」へ出かけました。支部ニュースを見て参加された方もおられ、新しい仲間と一緒に楽しい1日でした。



今年から带状疱疹ワクチン補助がされるようになり、とても嬉しいです。対象になったら接種したいと思っています。

(美浜町 清水美由紀)

先日、「晴ればれ」のおしゃべり喫茶へ初めて行ってきました。知っている人もおられ、なごやかで楽しかったです。また寄せて頂きたいと思っています。

(敦賀市 山本敏子)

今年、異常気象に加え偏西風が北へ大きく蛇行しているため、台風が多くなる予想との事。今から非常食の準備をしています。

(越前市 田邊眞須美)

今年から仲間入りさせていただきました。どうぞ宜しくお願ひ致します。毎号の「けんこう」を拝読しながら、同世代の貴重な体験やご意見、活動など知ることが出来、とても楽しく勇気づけられております。これからも「けんこう」が届くのを「健康」に気をつけながら首を長くして待つことに致します。

(敦賀市 永田弘子)

七、八月号掲載の金剛丸さん。邪魔くさいなあと思ってしまう運動習慣・とありましたが、私はウォーキング（晴れの日のみ）の際、ウォーキング用としてジョギング用の新しい靴下を買い足したり、UVケア用のグッズを買い足して色や柄を楽しんだりと変化をつけ、明日はこれを着て歩こう！と期待値をあげています。そして何より、頑張っている自分を「エライなあ」と褒めてあげて下さいネ！

(敦賀市 利根川直美)

組合員ルームだん・だん 短歌会作品

空いっばい開いて花火の流れるをともに見ていた戦じゃないから (多賀さとみ)
小鳥の死を悲しむ吾にガザの死者六万人とテレビが報じる (岩堀陽子)

けんこう配布者さん募集中

*毎月一回(年10回)、自宅回りの組合員さん5〜10名にけんこうを届ける活動です。
(配布人数についてはご相談させていただきます)
(連絡先 ☎〇七七六一二七一三三三八)

クロスワードパズル

カギを解きアルファベット順に並べて出来る言葉は何でしょう。

1	2	3	4	5	6
7	8	9		B	
10		11	C		
12		13	I		14
	15	M	E	16	
	17	J		18	D
19	O				N
21	K				22

たてのキー

- ①本州高山地帯に生息し氷河期から生き残った鳥
- ②その子二十櫛にながるの…(晶子の歌)
- ③ミーンミンミンと鳴く
- ④論より—
- ⑤—朝駆けの取材
- ⑥他言無用と—を刺す
- ⑧益虫と—虫
- ⑨オペラ—の声に感動

- ⑩先日。—お話した件
- ⑪のど自慢、とほぼ同義
- ⑫部屋の—を張り替え
- ⑬最小の対
- ⑭水鶏、何と読む？
- ⑮絵を—ぶちに入れる
- ⑯足は8本。—入道
- ⑰折衷—を出す

よこのキー

- ⑱嫌疑。—者を逮捕
- ⑲地盤面以下の階
- ⑳休息用の寝椅子
- ㉑—書きソロバン
- ㉒手紙の末尾に書く語
- ㉓りんごなどの—園
- ㉔術が鮮やか。剣の—
- ㉕違いや種類で分ける
- ㉖耳の入口から鼓膜まで
- ㉗NHK歴史—ドラマ
- ㉘善玉の対
- ㉙こっぴみじんの類義語
- ㉚ゴルフでアウトの対

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

福井県医療生協の＜出資金について＞

- *法定脱退 県外への転居・組合員さんの死亡による脱退についてはお申し込み頂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、12月末(年末年始休み)までの申請で、2026年3月末に出資金をお返しします。
(自由脱退=年1回、減資=年2回)

*みなし自由脱退のお知らせ

住所不明や電話の不通で本人の確認が取れない場合は、みなし脱退者として手続きをします。なお後日、本人からのお問い合わせで判明した場合は、組合員としての身分を回復することができます。

- *転居による住所の変更や氏名の変更がある場合には、ご連絡をお願いいたします。
- *お問い合わせ先 医療生協本部【0776-27-2318】
- *受付時間 平日 9:00～18:00

クロスワードパズル 7.8月号 当選者

抽選で10名の方々が当選されましたので、10月上旬を目途に図書カードをお送りします。(敬称略)

答: グンビヨリシャカイホショウ (軍備より社会保障)

- ・和田千恵子 (福井市) ・川畑 勝也 (福井市) ・川島フジ子 (福井市)
- ・梅田喜美子 (坂井市) ・竹内富美明 (坂井市) ・木村富士枝 (越前市)
- ・森川 光枝 (敦賀市) ・永田 弘子 (敦賀市) ・大橋 京子 (敦賀市)
- ・米村 弘子 (大野市)

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名の方に図書カードを差し上げます。

- ・締め切り 9月18日(木) 必着に限ります。
- ・宛先 〒910-0026 福井市光陽2丁目18-15 福井県医療生活協同組合 e-mail seikyoku@fukui-min-iren.com

なお、機関誌「けんこう」への感想や近況、医療生協へのご意見など、ひとことお書き添え下さい。MailやQRコードでも可能です。(当選者と「声」にご投稿された方は、お名前と市町名を掲載させていただきますのでご了承下さい。)

*「けんこう」を読み終えた際には、SGDs推進のため、スーパーや資源回収の古紙リサイクルへお出しください。



9月診療表

※都合による診療体制変更もありますので、受診前にお電話でご確認・ご予約下さい。

診療時間 午前9時～12時(予約診察) 午後2時半～5時半(予約診察)

光陽生協クリニック ☎(0776)24-3310

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平野 (29日休診)	平野	平野	平野	平野 (26日休診)	神谷
		達川	多田	多田	天津 (18日休診)	多田	
科	午後	佐藤_(1・29日)		達川			
		森田(第1・2) 塚本(第4) 位田(第5)	天津 (15:00～19:00)	清水	多田	平野 (15:00～17:30) (26日休診) 達川 (14:00～)	
皮膚科	午後	長谷川					
眼科	午前		岩崎			鈴木	
整形外科	14:00 17:00				中嶋 (11・25日)		
カメ ラ	午前	多田	岩本	天津(3日) 服部(10・24日)	佐藤(4・18日) 岩本(11・25日)	服部	
	午後		多田	服部(10・24日)		服部	
夜間外来			天津				

今年から、定期
予防接種開始!

ワクチン 予防接種予約受付中!

①高齢者肺炎球菌ワクチン自治体助成対象者

- ・現在65歳の方
- ・60～64歳で心臓、腎臓または呼吸器機能、免疫機能に障害がある方で日常生活を制限される方、またはほとんどできない方

②带状疱疹ワクチン自治体助成対象者

- ・今年度65歳を迎える方
- ・60～64歳で免疫機能に障害があり日常生活がほとんどできない方
- ・2025年度～2029年度までの5年間の経過措置年度内に70, 75, 80, 85, 90, 95, 100歳になる方

※当日の予約で接種可能です。

詳しくは、かかりつけの医療機関へお問い合わせください

*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 大塚	天谷 大塚	奥村 大塚	奥村 大塚	奥村
13:30～15:30	奥村 大塚	奥村(往) 大塚	大塚 (16:30まで)	奥村 大塚 (16:30まで)	奥村 大塚 (16:30まで)	奥村 (16:30まで)
17:00～19:30	奥村	奥村 大塚				

*休診=日曜・祝祭日・9月19日(金)午後・10月3日(金)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 (12:30まで)	谷口	谷口	大塚 (13日・27日)
13:30～15:30	谷口	谷口 (16:30まで)		谷口	谷口 (16:30まで)	大塚 (13日・27日) (16:30まで)
17:00～19:30	谷口			谷口		

*休診=日曜・祝祭日・10月3日(金)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	服部 (3・17日) 天津 (10・24日)		天津	6日 横濱 13日 平野 20日 天津 27日
15:00～18:00	天津	横濱	服部 (3・17日) 天津 (10・24日)		天津	

*休診=木曜・日曜・祝祭日

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 (16:30まで)	中西(隔) 牧野(隔) (16:30まで)	中西 牧野	中西 牧野(往) (16:30まで)	中西 牧野 (16:30まで)
17:00～19:30	中西			牧野		

*休診=日曜・祝祭日・10月2日(木)午後

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

光陽生協病院



光陽生協クリニック



光陽生協歯科



さかい生協歯科



たけふ生協歯科



つるが生協診療所



つるが在宅総合センター和



- 光陽生協病院0776-24-5009 福井市光陽3丁目10-24 (光陽生協病院内)
- 笑みの家きらら(住宅型有料老人ホーム).....0776-21-8525 福井市光陽3丁目10-24 (光陽生協病院内)
- 光陽ヘルバーステーション0776-24-9997 福井市光陽3丁目9-23 (光陽生協クリニック内)
- 光陽生協クリニック0776-24-3310 福井市光陽3丁目9-23 (光陽生協クリニック内)
- デイケアさんさん0776-24-5524 福井市光陽3丁目9-23
- 光陽訪問看護ステーション0776-24-9996 福井市光陽3丁目9-23
- 光陽訪問看護ステーション居宅介護支援事業所0776-24-9990 福井市光陽3丁目9-23
- 光陽生協歯科診療所0776-24-8784 福井市光陽2丁目18-15
- さかい生協歯科診療所0776-67-6333 坂井市丸岡町南横地4-40-1
- たけふ生協歯科診療所0778-22-5666 越前市芝原5丁目8-1-1

- つるが生協診療所0770-21-0176 敦賀市和久野14-22-1
- つるが生協在宅総合センター和0770-25-4311 敦賀市公文名1-6
- 和の家まんでん(住宅型有料老人ホーム)0770-21-7010 老健施設あじさい
- つるが生協デイサービスてくてく0770-21-6111
- つるが生協訪問看護ステーションハピナス0770-25-4351
- つるが生協ヘルバーステーションとんとん0770-25-4343
- つるが生協診療所居宅介護支援事業所0770-25-2693
- 地域包括支援センター「なごみ」0770-21-7530
- 和の家 えがお(認知症対応型グループホーム)0770-25-3535
- 和の家 めくめく(認知症対応型デイサービス)0770-25-2929
- ★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