

2016年3月号
(No.414)
医療生協
宮崎医療生活協同組合
宮崎市大島町天神前1175-3
発行 機関紙編集委員会



宮崎生協病院 ☎(0985)24-6877 FAX 29-4839
http://www1.ocn.ne.jp/~mcoop/
和知川原生協クリニック ☎(0985)23-0050 FAX 23-0303
このはな生協クリニック ☎(0985)58-1222 FAX 58-3110
おおつか生協クリニック ☎(0985)52-6715 FAX 51-9004
生協クリニックのべおか ☎(0982)26-7100 FAX 26-7101
訪問看護ステーションれいんぼう ☎(0985)23-7728 FAX 24-0515
訪問看護ステーションそれいゆ ☎(0982)31-1442 FAX 31-1452
生協ホームヘルプサービスれいんぼう ☎(0985)62-1384 FAX 24-0515
生協ホームヘルプサービスそれいゆ ☎(0985)24-8538 FAX 24-0515
居宅介護支援事業所宮崎生協病院 ☎(0985)24-6545 FAX 29-4839
居宅介護支援事業所宮崎生協病院 ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452
宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944

県北支部の「塩分摂取改善のとりくみ」を発表 -延岡市の「減塩の日」イベントで-

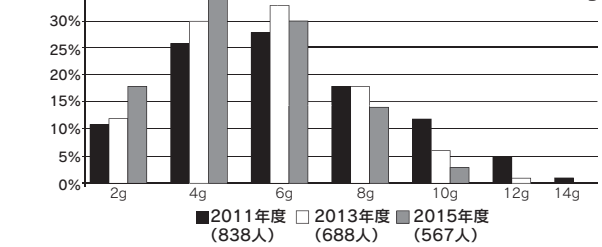
昨年6月、毎月6日を「減塩の日」に決めた延岡市は、2月6日、延岡総合文化センターで『めざせ健康長寿inのべおか』を開催しました。イベントの内容は、「健康長寿」をめざす二つの事例発表と宮崎大学附属病院第一内科医山下靖宏氏の特別講演。イベントには約700名が参加し、市民の関心の高さを感じました。

減塩運動に力を入れている延岡市は、事例発表の一つに「医療生協県北支部の『塩分摂取改善』のとりくみ」を選び、茄子田和哉支部運営委員が「25年にわたる取り組みの成果」を発表しました。

発表はまず医療生協の理念と主な活動について紹介し、力点の一つとして18年間続けた組合員健診の中で血圧の高い組合員が多いことを気にしていた矢先、宮崎医療生協の保健学校で「健康づくりと塩分の関係」を学んだことから、本気で「減塩運動」に取り組んだことを紹介しました。

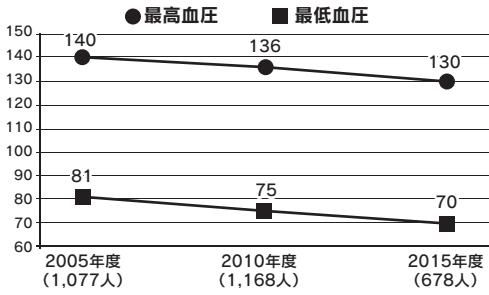
繰り返した支部分会保健学校での健康づくりの学習と減塩料理講習による実体験によって、班会の中でも塩分チェックに高い関心が持たれてきたこと、チェックの結果を各自が「虹の健康手帳」に記録すること、で自らの改善の模様が一目瞭然となり、励みとなったこと、また健康チェックが終わった後、「お茶飲み会」で、お互いの努力の中身を披露交流するなかで全体の意識

〈グラフ1〉現在もなお塩分摂取量改善がすすんでいる
6グラム以下が82%を占め10グラム以上はわずか3%
(15年の平均は値は5.04g)



700名の前で事例発表する茄子田和哉さん

〈グラフ2〉「減塩」に比例して高血圧の改善も



なぜ「塩分摂取改善」に力を入れたか！

◎健康づくりには「塩分摂取」が大きくかわつていくことを医療生協の保健学校で学んだこと(保健学校で試飲したみそ汁のうすさの驚きを実践に)

◎健康づくりには「塩分摂取」が大きくかわつていくことを医療生協の保健学校で学んだこと(保健学校で試飲したみそ汁のうすさの驚きを実践に)

◎健康づくりには「塩分摂取」が大きくかわつていくことを医療生協の保健学校で学んだこと(保健学校で試飲したみそ汁のうすさの驚きを実践に)

◎健康づくりには「塩分摂取」が大きくかわつていくことを医療生協の保健学校で学んだこと(保健学校で試飲したみそ汁のうすさの驚きを実践に)

第27回通常総代会の開催と総代選挙のお知らせ

第27回通常総代会 理事会は、定款51条に基づき、第27回通常総代会を以下の要領で開催することを決定しました。
総代会開催要項 日時：2016年6月30日(木) 14:00～16:45 会場：JAアズム大ホール(宮崎市霧島1丁目)
総代選挙について
任期満了に伴う第27回総代選挙が定款46条および総代選挙規約に基づいて4月1日付けで公示されます。総代定数は全県で226名、選挙区、定数等の公示内容は、宮崎医療生協本部、宮崎生協病院、和知川原生協クリニック、このはな生協クリニック、おおつか生協クリニック、生協クリニックのべおか、および宮崎医療生協のホームページに掲載されます。立候補届け出用紙は、本部と宮崎生協病院および各クリニックに用意しております。総代への立候補をされる方は、4月20日(水)午後5時までに宮崎医療生協本部まで提出をお願いします。

体温計

冷たい朝、おげんきで、すかを手配りして、と何軒かの庭先に桜の花が咲いています。「今年も早いな」と思いながら歩いて、梅の姿に足を止めて眺めていました。こんな日常の平凡な消費税を10%に上げた道徳も秋から20%上がるから、10%の犠牲の上で成り立っているのです。私たちが庶民は「戦争法」もいらない。「二世法」もいらない。「殺される時代」は終わりにしたいですね。「いのちを平和を健康を守る」医療生協として力を発揮する時です。今年も国政選挙があります。大切な1票を行使しましょう。(IN)

クイズの答えはEメールでも受け付けております→ 「おげんきですか」へのご意見・ご感想をお寄せください。 Eメール:mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

【応募方法】
官製はがきに、答え、住所・氏名、電話番号を下記のうえ、下記の宛先までお送りください。また、Eメールでも受け付けております。おげんきですかを、読んでのご意見・感想などもお書きください。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。月切は3月31日、当選者は4月号の紙面で発表します。

【送付先】
〒8800824
宮崎市大島町天神前二七五三
宮崎医療生活協同組合
「生協クイズ」係宛
※名前の書き忘れがありますのでご注意ください。

【1月号当選者】(応募数13通 正解5通)
喜多友里恵さん(延岡市)
鈴木さん(延岡市)
藤原さん(宮崎市)
慶子さん(宮崎市)
道子さん(宮崎市)
和彦さん(宮崎市)

【2月号の答え】
①キ ②イ ③ウ ④ク ⑤オ ⑥カ ⑦キ ⑧イ ⑨ウ ⑩ケ

生協クイズ (No.141) (出題 編集委員会)

高齢化社会に伴い、健康寿命を延ばすために口腔ケアは重要です。健康な人が虫歯や歯周病になり悪化するとそれが認知症や転倒・骨折のリスクを高めることがわかってきました。唾液は口の中を刺激することで沢山ですが、唾液によって口腔内が潤うことはからだ全体の影響にも良い影響を与えます。唾液の役割について記号でお答えください。

① 口の中を()にします。
② 食べ物を()します。
③ 咀嚼()・味覚を助けます。
④ ()と闘っています。
⑤ 口の中のPHを()しています。
⑥ ()を守っています。
⑦ 歯を守り、()しています。
⑧ ()を助けます。

ア、微生物 イ、発声 ウ、きれい
エ、住所・氏名、電話番号を下記のうえ、下記の宛先までお送りください。また、Eメールでも受け付けております。おげんきですかを、読んでのご意見・感想などもお書きください。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。月切は3月31日、当選者は4月号の紙面で発表します。

3月の診療案内

遠藤・高田・中島徹(循環器内科)、古谷(消化器内科)、高橋聡・永友(呼吸器内科)、植野(糖尿病内科)、浜田・高橋麻里子(内科・リハビリ)、関根(内科)、山岡・中島秀・末岡(外科・肛門外科)、山元・上野・愛甲・久保(小児科)、坂口(後期研修医)、井上・松尾・木脇(初期研修医)

宮崎生協病院				宮崎生協病院				宮崎生協病院					
午前		午後		夜間		夜間		午前		午後		夜間	
受付 8:00~11:45	診療 8:30~12:30	受付 14:30~16:30	診療 15:00~17:30	受付 17:00~19:35	診療 17:30~20:00	受付 8:00~11:45	診療 8:30~12:30	受付 8:00~11:45	診療 8:30~12:30	受付 16:30~19:00	診療 17:00~19:30	受付 16:30~19:00	診療 17:00~19:30
1診	2診	3診	4診	5診	6診	1診	2診	3診	4診	5診	6診	1診	2診
交替制	交替制	遠藤	高橋聡	関根	高橋聡	高田	山岡	山岡	山岡	山岡	山岡	山岡	山岡
月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火
交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制

●土曜日夜間の内科・小児科外来は休診です。

和知川原生協クリニック
宮崎市和知川原2丁目25-1 ☎0985(23)0050

診療時間	午前	午後	夜間
8:30~12:30 (受付12:00まで)			17:00~19:00まで
月	日高	休診(往診)	日高
火	日高		
水	日高		日高
木	日高		
金	日高	休診(往診)	日高
土	日高		第3土曜日は休診

●午後には往診等の為診察は行っておりません。夜間受付は18:45まで

このはな生協クリニック
宮崎市大字熊野1613 ☎0985(58)1222

診療時間	午前	午後
8:45~12:30 (受付12:00まで)		15:00~18:00まで
月	中村	中村
火	中村	休診(往診)
水	中村	中村
木	中村	中村
金	中村	中村
土	中村	休診

●診療科は内科。●火曜、水曜、金曜の13:30~15:00までは往診。

生協クリニックのべおか
延岡市浜砂1丁目5-17 ☎0982(26)7100

診療時間	午前	午後
9:00~12:30 (受付12:00まで)		15:00~17:30まで
月	末岡	末岡
火	末岡	末岡
水	末岡	末岡
木	休診	交替制
金	末岡	末岡
土	休診	休診

●診療科は内科。●火曜、水曜、金曜の13:30~15:00までは往診。

在宅総合ステーション れいんぼう
宮崎市和知川原2丁目25-1 (れいんぼう会館内)

- 居宅介護支援事業所 ☎0985(24)8538
- 訪問看護ステーション ☎0985(23)7728
- ホームヘルプサービス ☎0985(62)1384

在宅総合ステーション それいゆ
延岡市浜砂1丁目5番6号

- 居宅介護支援事業所 ☎0982(31)1453
- 訪問看護ステーション ☎0982(31)1442
- ホームヘルプサービス ☎0982(26)2536

れいんぼう会館
宮崎市和知川原2丁目25-1
グループホーム にじの樹
TEL 0985-35-6022
デイサービス 和知川原
TEL 0985-32-3414

ぎおんの家
宮崎市祇園3丁目195番地
TEL 0985-61-7720

おおつかの家
宮崎市大塚町西ノ後3435番地1
TEL 0985-55-0025

グループホーム おおつかの家
宮崎市大塚町西ノ後3435番地1
TEL 0985-52-2225

入居者を募集しています。入居希望の方は、介護事業部 (0985) 23-7168 (介護部長 長友則子) までご連絡ください。

高齢者の社会的孤立をなくし医療・介護の充実を「社会保障は国の責任で」

高齢化社会に私たちはどう向き合っていくのか。自分や家族の問題として、地域の問題として、また医療生協として何ができるか考えてみましょう。

多くの高齢者は年金が頼り

高齢者の年金支給額は、生活保護基準と同程度もしくはそれ以下です。年金が低すぎることで無年金者も多くいます。貯蓄を崩しながらの生活も限度があります。多くの高齢者は年金が頼りであるのに年金はここ3年間で2.5%下げられています。

加齢によって病気が増えるのはごく自然なことです。高齢者は医療費の負担と介護の負担が重くのしかかり、「我慢して治療しない」「介護サービスを使わない・利用を控える」人がでてきます。結局、手遅れ死亡や介護の重症化と介護殺人等の悲しい結末につながるのです。

社会保障制度の充実は不可欠です

国は、2016年度から社会保障費を毎年5000億円以内に抑制することを決めました。そのため、診療報酬のマイナス改定や様々な改悪と負担増を計画しています。しかし、高齢者が安心して住み続けるために医療・介護・年金などの社会保障制度の充実が不可欠です。国が進めようとしている自己負担の引き上げや、保険の範囲を狭め自費サービスを増やすやり方は本来の社会保障を変質させ、生存権の後退につながります。

医療生協とともに地域の輪をつくりましょう

私たち医療生協は、困ってもSOSを発信できない人に対し孤立を招かないような活動も地域の様々な団体とともに行っていくことが求められます。医療生協の地域包括ケアの考え方を町内会や老人会等で広げる活動とともに医療・介護の改善(社会保障は国の責任で)と一緒に考え取り組める地域の輪をつくりましょう。

医療の改悪(今年度・計画)	介護の改悪(計画)
入院食事代の引き上げ260円→460円 大病院受診時に5000円負担(保険以外)	要介護1・2の軽度者の掃除・炊事サービスは生活援助からははずす
国民健康保険の都道府県化 保険のきかない医療「患者申出療養制度」	要介護1・2の軽度者の福祉用具利用・住宅改修サービスは保険からははずす
湿布・目薬・漢方薬の保険はずし	要介護1・2は保険対象外への検討
高額療養費の上限の引き上げ	全員利用料2割負担化(当面75歳未満)
受診時の保険以外の定額負担化	ケアプラン作成料の有料(1割負担化)

宮崎医療生協 理事 仁田脇弘文(宮崎県民主医療機関連合会事務局長)

<審議・決定事項>


- ①1月度の組合員活動概要と各種委員会の取り組みについて報告がありました。1月の組合員増やしは83名(目標138名)と目標を下回りましたが、出資金増資は364.2万円(目標364万円)と目標を達成しました。まちづくり委員会が計画している認知症サポーター養成講座の状況、認知症を取り巻く状況や地域包括ケア会議などについての報告もありました。
- ②平和と社会保障を守る取り組みについて提案がありました。改悪問題、宜野湾市長選挙と辺野古基地をめぐる民意、高浜原発再稼働、生活保護世帯の進学低調などについて、戦争法に反対する署名活動の報告がありました。また今後の課題や取り組みについての報告もあり意見交換を行い、今後の各活動について提起がありました。
- ③12月の法人の経常利益は52.7万円の黒字、累計では2,146.9万円(予算6,993万円)との報告がありました。宮崎生協病院の経営改善にむけた取り組み、介護事業所の経営状況について報告を受けました。
- ④宮崎医療生協の2015年度の活動のまとめと2016年度の課題について説明と提案があり意見交換を行いました。
- ⑤小規模多機能ホームみんなの家、小規模多機能ホームおつかの家の業務監査報告を受けました。監査報告を受けて今後の対応について大田原専務理事より回答がありました。

<報告・承認事項>

- ①1月度事業所活動について報告・承認しました。
- ②1月度医療安全管理委員会について報告・承認しました。
- ③1月度宮崎生協病院利用委員会について報告・承認しました。
- ④1月度県連学習教育委員会について報告・承認しました。
- ⑤1月度県連介護事業所責任者会議について報告・承認をしました。
- ⑥1月度経営協議会について報告・承認しました。
- ⑦第26期13,14回常勤理事会について報告・承認しました。
- ⑧宮崎県民医連第8回理事会について報告・承認しました。
- ⑨宮崎県社保協第9回幹事会について報告・承認しました。
- ⑩人事について承認しました。
- ⑪平成27年度健康長寿企業等知事表彰の結果について報告がありました。
- ⑫厚生年金基金の脱退通知書について承認しました。
- ⑬確定給付年金の運用報告(1月末現在)について承認しました。
- ⑭マイナンバー登録のお願いについて承認しました。

今、宮崎医療生協は	2016年1月現在
■新規加入者 83名(1/1~1/31)	■総組合員数 49,740名
■出資金 5億6,308万円	■平均出資金 11,321円
■班数 353班	■手配り配布数 19,905部 <small>(おげんきですか)</small>

おげんき仲間・配布協力員紹介



長友千江子さんは今80歳の頃、自宅から4.5km離れた地域に車を配布して20数年配布してまいりました。その配布地域が5年前住吉支部の地域になり、70代前半までは引き続き配布してまいりました。70代後半、一時足が弱まったこともあって一端配布をやめました。80代になって脚力も弱まってきましたが「家の周り1kmぐらいの所だったら配れる」との申し込みがあって、現在車では配りにくい地区に6部を配布してもらっています。

《お問い合わせ》
組織部 0985・31・9055
(住吉支部)

みんなの声

- ・17支部の支部長の新年挨拶を拝読させて頂き、それぞれが原発ゼ口への願いや健康づくりへの取り組み等がひしひしと感じられました。全世界が戦争をなくし平和で安心して暮らせる日が訪れることを願うばかりです。(日向市Tさん・女性)
- ・戦争のことなど勉強になります。20代の自分はまだ分からないことばかりで、ニュースを聞いてもパツとこないのですが“おげんきですか”を読むと少しは理解できます。(延岡市Kさん・女性)

虹の声 宮崎生協病院虹の意見箱

○病室での処置の件、扉もカーテンも全開で丸見えだった。もう少し細かな気配りが欲しい。

○患者様のプライバシーに配慮した対応を心がけることを職員全体で確認致します。

○今まで三食ともパン食でしたが、朝食だけご飯に変更してもらいました。ごはんの味がよく、ご飯の友も、鯛味噌、梅干、佃煮のり、ふりかけなど飽きのこない配慮をして頂き、三度の食事を楽しみにさせて頂いております。

◎ありがとうございます。引き続き、患者様の満足度向上を目指して職員一丸となって医療の質向上に取り組んでいきます。

ポイント

秋の豊富な食材を新鮮なうちに生かしたいと工夫しました。材料そのものの味で十分なので、調味料もほんの少しで済みます。



なるまで茹でる(吹きこぼれしやすいのでフタはしない。鍋底にこびりつかぬように時々混ぜる。水が減りすぎたら水を加える)。
4. 柿の皮をむき種を取り、5mm~1cm角に切る。
5. 里芋が茹であがったら、湯をこぼし鍋のまますりこぎ等で軽くつぶす。
6. あら熱が取れたら柿の角切りを加え、濃口しょう油を加えて、軽くねり混ぜて出来上がり。
※甘党の方は、柿を多めに入れたり熟した柿を使うと良い。

材料(4人分)
・里芋(むいたもの) 250g(5~6個)
・柿(むいたもの) 150g(1個)
・濃口しょう油 大さじ1杯

「里芋と柿のあえ物」

「少しの塩分」で「すこやかな生活」をめざす、医療福祉生協の「すこしお生活」が広がっています。日ごろ作っている減塩料理を全国の仲間へ伝えたいという目的で、昨年10月に行われた「すこしおレシピコンテスト」に全国から56品の応募があり、宮崎医療生協から2品が応募、見事2品とも「佳作」に選ばれました。出品者は、半田圭子さん(このはな支部)、西垂記子さん(宮崎医療生協組織部)です。半田圭子さんのレシピを紹介ししますので、みなさんも是非、作ってみませんか。

「すこしお生活」をはじめましょう!

2016年度各支部総会の日程

地域	支部名	日程	会場
延岡市	東北支部	4月23日(土)13:30~	延岡市社会教育センター
	南方支部	5月 8日(日)10:00~	南方東コミュニティセンター
日向市	日向支部	5月14日(土)10:00~	江川春枝ギャラリー
宮崎市	佐土原支部	5月18日(水)10:00~	新町公民館
	住吉支部	5月11日(水)10:00~	コープ花ヶ島
	東大宮支部	4月22日(金)10:00~	花ヶ島公民館
	北2支部	5月16日(月)10:00~	西部農村環境改善センター
	あおき支部	4月27日(金)10:00~	浮之城自治公民館
	東部支部	5月13日(金)10:00~	出来島高洲コミュニティセンター
	中央支部	4月27日(水)13:00~	北部記念体育館
	西部支部	4月27日(水)13:30~	やすらぎの郷
	大塚・江南支部	4月13日(水) 9:30~	おおつか生協クリニック
	小松支部	5月16日(月)10:00~	未定
大淀支部	5月10日(火)10:00~	月見ヶ丘センター	
このはな支部	5月21日(土)11:00~	このはな生協クリニック	
国富町・綾町	国富・綾支部	4月30日(土)10:00~	国富町立図書館
都城	都北支部	4月25日(月)10:00~	老人いこいの家

春の星ほどよき距離に子等は住み春待つや母の匂ひの島つむぎ声たてて笑うみどり見揚雲雀

風子

医療生協 スプリングウォーキング

と き: 2016年3月26日(土) 9:30受付、10:00開始
ところ: 平和台公園池周コース
*参加費は無料です。申し込みは3月23日(水)までに宮崎医療生協組織部(0985-31-9055)に連絡ください。
*雨天の場合は中止です。(判断は24日の午前中に行います)
*集合場所は、平和台公園子ども広場(第2駐車場からお入りください)
*飲み物や食べ物等は各自でご準備ください。



夏の参議院選挙で安倍政治に「NO」の審判を

2015年9月19日、安倍政権は国民多数の反対を無視し、国会でまともな議論を避け安全保障関連法(戦争法)を強行採決しました。この法律は、日本が海外で戦争するための法律です。政府と防衛省は、日米新ガイドライン実践のために戦争法で可能となった準備と訓練を着実にすすめており、自衛隊が海外で武力行使する可能性は高く、切迫したものとなってきました。いま日本は、戦後一貫して守り続けてきた平和主義の危機にあり、戦後最大の岐路に立っています。

安倍政権は2013年12月の特定秘密保護法強行に続き、2014年7月1日、閣議決定で集団的自衛権についての憲法解釈を変更し、行使を容認しました。一内閣が憲法解釈を勝手に変更するのは、法治国家としての日本の土台をくつがえす暴挙です。

これに対し、全国の弁護士会や多くの学者、これまで政治に無関心と言われてきた学生や女性たちも次々と立ち上がり、戦争法反対の表明や行動を起こす大きな流れを作り出しました。これらの中で戦争法反対、立憲主義守れの一致点で五野党も国民運動に合流、そして戦争法成立後も国民の行動は止まらず、平和と民主主義を求め、国民の声が政党を動かす、戦争法廃止、立憲主義を取り戻す国民運動が展開されました。

戦争法を廃止するため、「戦争させない、憲法九条壊すな!総がかり行動実行委員会」が提起した国会あての請願署名行動に医療生協も加わり、2016年5月3日の憲法記念日に向け、全国2000万人統一署名に取り組みんでいます。戦争法の廃止を求める2000万人統一署名を必ずやり遂げ、夏の参議院選挙で安倍独裁政治の暴走に、主権者として「NO」の審判を下し、戦争法廃止、立憲主義を取り戻す議員を多数にし、戦争法を廃止し、世界に誇る平和憲法を守りましょう。

憲法の解釈を変更する*解釈改憲にとどまらず、憲法の条文そのものを変更する「明文改憲」に向けて意欲を示している安倍政権のもとで、憲法に「緊急事態条項」を盛り込む動きがでてきます。これはまさに「戒厳令」「独裁国家」そのものであり、憲法九条改定に向けた突破口で、首相の権限強化や国民の権利制限を狙った恐ろしいものです。

自民党の「改憲草案」には、一内閣総理大臣は、日本有事・内乱など社会秩序の混乱、大規模自然災害の際に、緊急事態の宣言ができ、法律と同一の効力を有する政令を制定することができ、地方自治体への指示や基本的人権の制限ができる」と述べられています。

日本国憲法と絶対に両立しえない戦争法の強行は、明文改憲への衝動をさらに強め、極めて危険です。戦争法廃止のたたかいとともに、安倍政権によるあらゆる明文改憲の企てを許さないたたかいを強めましょう。

(組織部 田中裕人)

