

2023年 **2月号**
医療生協 (No.497)
宮崎医療生活協同組合
http://www.miyazaki-iryuu.coop/
〒880-0824 宮崎市大島町天神前1175-3
発行 機関紙編集委員会
責任者 仁田脇弘文



宮崎生協病院 ☎(0985)24-6877 FAX 29-4839
http://m-seikyohp.com/
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
宮崎生協病院訪問看護ステーション ☎(0985)24-6531 FAX 24-6517
訪問看護ステーションれいんぼう ☎(0985)23-7728 FAX 24-0515
居宅介護支援事業所れいんぼう ☎(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れいんぼう ☎(0982)31-1453 FAX 31-1452
生協ホームヘルプサービス ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452
宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944

班会で地域まるごと健康づくり



昨年に発足した佐土原支部「パープルレバンダー班」

「健康で楽しく」「豊かな生活を送りたい」という願いを持つている方は多いと思います。気の合う仲間を声をかけ、班を作り、楽しい班会を開きませんか？コロナ禍でも感染対策をしながら、班会で仲間とふれあい充実した毎日を過ごしましょう。

「班」は医療生協の中でも一番小さな組織の単位です。宮崎医療生協には県内16支部に多種多様な班が200ほどあります。ご近所や、気の合う仲間が3人以上集まれば、その時点でひとつの「班」の出来上がりです。同じ趣味や価値観を共有している仲間3人以上で集まればもう「班会」です。

「班」を作りたい時は医療生協の各支部か、健康まちづくり部までお気軽にお問合せ下さい。

大腸がんは日本人の死亡数の原因第一位の病気です。便で調べられる潜血検査を毎年した場合、死亡数は3割も減少することがわかっています。大腸がんは早期発見できれば、90%以上が完治する病気となっています。定期的な大腸がん検診を受けられていない方は、前述したように班会でも「大腸がんチェック」をすることができ、(1回400円)ぜひ、年に1回は便をチェックしましょう。



大腸がん検査キット

大腸がんチェック

班会は「血圧チェック」「尿検」「体重、体脂肪などの測定」の3つの健康チェックを基本的に行います。他にも希望する班には職員が訪問し、「血管年齢チェック」「握力・足指力チェック」「骨密度チェック」「大腸がんチェック」なども行っています。つまり、身近な場所で定期的に、気軽に健康チェックが出来る場になります。何より、集まった人と話すことで、健康でいきいきとした毎日を過ごすことができ、認知症予防などに繋げることが出来ます。

班会って何をやるの？

医療生協では「班会(健康チェック)」と「健康診断」の2本柱で皆さまの健康づくりを進めています。コロナ禍で健康診断、がん検診を受診する人の数が減って、結果としてがんに罹る方が近年増加しています。年に一度の健康診断でしっかりと検査を行い、定期的な開かれる班会では普段の生活を見直し、生活習慣病の予防に心掛けましょう。班会や健康診断で異常が見つかれば、病気の早期発見・治療にもつながります。

病気の早期発見・治療のためにも

宮崎県での特定検診の受診率

	宮崎県	全国平均	順位
特定健診受診率	44.6%	50.1%	41位

※2015年度厚生労働省調べ

宮崎県でのがん検診の受診率

病名	性別	宮崎県	全国平均	順位
胃がん	男性	44.9%	46.4%	32位
	女性	35.9%	35.6%	28位
肺がん	男性	50.9%	51.0%	29位
	女性	44.7%	41.7%	26位
大腸がん	男性	42.6%	44.5%	33位
	女性	35.4%	38.5%	37位
子宮頸がん		41.8%	42.3%	28位
乳がん		44.7%	44.9%	27位

※2016年度厚生労働省調べ

女性の胃がんと肺がん以外は、全国よりも低い受診率となっています。

体温計

最近「がん」について考えさせられることが多い。一昨年の夏、友人が肺がんで亡くなった。少し息苦しいと思って病院を受診した時には既にステージ4、他にも転移していたそう。また、昨年には同じスポーツクラブの仲間が前立腺がんで検査入院、転移はなく現在治療中だ。がんの部位別死亡者数上位は、男性の場合①肺がん②胃がん③大腸がん、女性は①大腸がん②肺がん③膵臓がんとなっている。人間の体の至るところにがんは発生しているが、早期発見すれば治る確率は高い。がんの主なりスクの要因は喫煙、人工添加物、発がん性物質、ある種のウイルスや細菌、放射線、紫外線などの外部刺激と考えられている。私たちは毎日の食事や運動習慣、ストレス解消などの生活習慣を見直すことで、このリスクの要因を減らす、ある程度は予防できる。がんは医学は日進月歩であり、いずれ全体的がんは克服され、全く怖くない病気となるだろう。だが今は、予防・検査を行うことで、がんの早期発見ができるように生活していきたいと思う。(H.O.)

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・感想をお寄せください。 Eメール:mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

生協クイズ (No.225) 出題 延岡市 手塚 治さん

2月になりました。今月は節分やバレンタイン、祝日が2回もあるなど、たくさん行事が目白押しです。コロナウイルスの感染者数が増えてきているので、感染対策をしっかり行って楽しみましょう。

(問題) 以下のスポーツはこの国の発祥でしよう。それぞれア〜ウから選んでお答えください。

1 サッカー	ア イングランド イ フランス ウ アルゼンチン
2 野球	ア 日本 イ カナダ ウ アメリカ
3 マラソン	ア ドイツ イ ギリシャ ウ エチオピア

クイズ募集 このコーナーに掲載するクイズを募集しています。採用された方には図書カードを送らせていただきますので、たくさんのご応募お待ちしております。応募の際は郵便はがきと問題と解答を必ずご記入の上、左記の宛先またはEメールでお送りください。

【応募方法】 郵便はがきに、答え、住所、氏名、電話番号、〒記号、記入のうえ、生協クイズ係宛に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。切当は2月28日、当選者4月号の紙面で発表します。

【送り先】 〒8800824 宮崎市大島町天神前一七五-13 宮崎医療生活協同組合 「生協クイズ」係宛 ※名前の書き間違いがないようご注意ください。

【1月号の答え】 問1 イ(月と太陽)
問2 ウ(無病息災)
問3 イ(2022年4月)

【12月号当選者】 (応募 30通 正解 30通) 伊東 悠矢さん(延岡市) 藤田 三重子さん(延岡市) 上 眞裕美さん(宮崎市) 中村 道子さん(宮崎市)

2月の診療案内

宮崎市大島町天神前1171 宮崎生協病院
内科・外科 ☎0985(24)6877 小児科 ☎0985(24)6575 健康診断科 ☎0985(24)6566
居宅介護支援事業所 ☎0985(24)6545 訪問看護ステーション ☎0985(24)6531

	内科					外科		小児科			夜間	
	午前		午後			午前	午後	午後	夜間			
月	受付 8:00~11:00 診療 8:30~12:00	1診 交替制 2診 交替制	3診 交替制	4診 交替制	5診 交替制	受付 13:30~16:30 診療 14:00~17:00	山岡	13:30~16:30 16:30~17:30 (要予約)	乳児健診 13:45~16:15 (要予約)	予防接種 13:45~16:15 (要予約)	特診 脳波検査(要予約)	受付 15:30~18:00 診療 16:00~18:30
火	交替制	交替制	遠藤	植野	高橋聡 透折外来(眞川) (附属棟)	14:00~16:00 高橋麻里子	山岡	1診:愛甲 2診:松尾	交替制	交替制	愛甲	交替制
水	交替制	交替制	坂口	高橋聡 透折外来(眞川) (附属棟)	8:30~10:00 第1-3-5(三宅) 第2-4(水友)	14:30~17:00 小牧	山岡	1診:松尾 2診:交替制	松尾	交替制	休診	愛甲
木	交替制	交替制	遠藤	古谷	小澤	14:00~16:00 眞川	休診	1診:松尾 2診:愛甲	交替制	交替制	愛甲	松尾
金	交替制	交替制	遠藤	高橋聡	交替制	休診	黒木	1診:交替制 2診:交替制	交替制	交替制	山元	山元
土	交替制	交替制	1週:- 2週:- 3週:- 4週:水友	糖尿病外来(第1週)	交替制	休診	第1-3-5週 交替制 第2-4週 末 開	交替制	交替制	交替制	山元	山元

●水曜夜間帯 遠藤 17:00~18:00 (予約のみ)

<p>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</p> <table border="1"> <tr><th>診療時間</th><th>午前</th><th>午後</th><th>夜間</th></tr> <tr><td>月</td><td>8:30~12:30 (受付12:00)まで</td><td></td><td>17:00~19:00 (受付18:45)まで</td></tr> <tr><td>火</td><td>8:30~12:30 (受付11:30)まで</td><td></td><td>17:00~19:00 (受付18:30)まで</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>訪問診療</td><td></td></tr> <tr><td>木</td><td></td><td>訪問診療</td><td></td></tr> <tr><td>金</td><td></td><td>訪問診療</td><td></td></tr> <tr><td>土</td><td></td><td>訪問診療</td><td></td></tr> </table>	診療時間	午前	午後	夜間	月	8:30~12:30 (受付12:00)まで		17:00~19:00 (受付18:45)まで	火	8:30~12:30 (受付11:30)まで		17:00~19:00 (受付18:30)まで	水		訪問診療		木		訪問診療		金		訪問診療		土		訪問診療		<p>おおつか生協クリニック 宮崎市大塚町大迫南平4401-2 ☎0985(52)6715</p> <table border="1"> <tr><th>診療時間</th><th>午前</th><th>午後</th><th>夜間</th></tr> <tr><td>月</td><td>8:30~12:30 (受付11:30)まで</td><td></td><td>17:00~19:00 (受付18:30)まで</td></tr> <tr><td>火</td><td></td><td>訪問診療</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>訪問診療</td><td></td></tr> <tr><td>木</td><td></td><td>訪問診療</td><td></td></tr> <tr><td>金</td><td></td><td>訪問診療</td><td></td></tr> <tr><td>土</td><td></td><td>訪問診療</td><td></td></tr> </table>	診療時間	午前	午後	夜間	月	8:30~12:30 (受付11:30)まで		17:00~19:00 (受付18:30)まで	火		訪問診療		水		訪問診療		木		訪問診療		金		訪問診療		土		訪問診療		<p>このはな生協クリニック 宮崎市大字熊野1613 ☎0985(58)1222</p> <table border="1"> <tr><th>診療時間</th><th>午前</th><th>午後</th></tr> <tr><td>月</td><td>8:45~12:30 (受付11:45)まで</td><td>15:00~18:00 (受付17:40)まで</td></tr> <tr><td>火</td><td></td><td>休診(訪問診療)</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>休診(訪問診療)</td></tr> <tr><td>木</td><td></td><td>休診(訪問診療)</td></tr> <tr><td>金</td><td></td><td>休診(訪問診療)</td></tr> <tr><td>土</td><td></td><td>休診(訪問診療)</td></tr> </table> <p>通所介護 デイサービス 月曜日 ~土曜日 9:00 ~15:30</p>	診療時間	午前	午後	月	8:45~12:30 (受付11:45)まで	15:00~18:00 (受付17:40)まで	火		休診(訪問診療)	水		休診(訪問診療)	木		休診(訪問診療)	金		休診(訪問診療)	土		休診(訪問診療)	<p>生協クリニックのべおか 延岡市浜砂1丁目5-17 ☎0982(26)7100</p> <table border="1"> <tr><th>診療時間</th><th>午前</th><th>午後</th></tr> <tr><td>月</td><td>9:00~12:30 (受付12:00)まで</td><td>15:00~17:00 (受付14:30)まで</td></tr> <tr><td>火</td><td></td><td>休診</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>休診</td></tr> <tr><td>木</td><td></td><td>休診</td></tr> <tr><td>金</td><td></td><td>休診</td></tr> <tr><td>土</td><td></td><td>休診</td></tr> </table> <p>通所介護 デイサービス 月曜日 ~土曜日 9:30 ~16:00</p>	診療時間	午前	午後	月	9:00~12:30 (受付12:00)まで	15:00~17:00 (受付14:30)まで	火		休診	水		休診	木		休診	金		休診	土		休診
診療時間	午前	午後	夜間																																																																																																		
月	8:30~12:30 (受付12:00)まで		17:00~19:00 (受付18:45)まで																																																																																																		
火	8:30~12:30 (受付11:30)まで		17:00~19:00 (受付18:30)まで																																																																																																		
水		訪問診療																																																																																																			
木		訪問診療																																																																																																			
金		訪問診療																																																																																																			
土		訪問診療																																																																																																			
診療時間	午前	午後	夜間																																																																																																		
月	8:30~12:30 (受付11:30)まで		17:00~19:00 (受付18:30)まで																																																																																																		
火		訪問診療																																																																																																			
水		訪問診療																																																																																																			
木		訪問診療																																																																																																			
金		訪問診療																																																																																																			
土		訪問診療																																																																																																			
診療時間	午前	午後																																																																																																			
月	8:45~12:30 (受付11:45)まで	15:00~18:00 (受付17:40)まで																																																																																																			
火		休診(訪問診療)																																																																																																			
水		休診(訪問診療)																																																																																																			
木		休診(訪問診療)																																																																																																			
金		休診(訪問診療)																																																																																																			
土		休診(訪問診療)																																																																																																			
診療時間	午前	午後																																																																																																			
月	9:00~12:30 (受付12:00)まで	15:00~17:00 (受付14:30)まで																																																																																																			
火		休診																																																																																																			
水		休診																																																																																																			
木		休診																																																																																																			
金		休診																																																																																																			
土		休診																																																																																																			

●2月6日(月)は臨時休診となります。
●2月11日(土)、2月25日(土)は休診となります。

●2月9日(木)は臨時休診となります。
●診療科は内科。
●火曜、水曜、金曜の13:30~15:00までは訪問診療。

<p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・居宅介護支援事業所 ☎0982(31)1453 ・ホームヘルプサービス ☎0982(26)2536 	<p>みんなの家 小規模多機能ホーム 高齢者共同住宅 宮崎市大島町国草142-2 TEL 0985-75-0700</p> <p>ぎおんの家 小規模多機能ホーム 高齢者共同住宅 宮崎市祇園3丁目195番地 TEL 0985-61-7720</p> <p>おおつかの家 小規模多機能ホーム 宮崎市大塚町西ノ後3435番地1 TEL 0985-55-0025</p>	<p>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</p> <p>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</p>
--	--	--	---

◎介護保険の申請や相談については上記の居宅介護支援事業所にお問い合わせください。

おげんきですか 配布協力員紹介



小松支部は今年で結成20周年を迎えます。運営委員を長年されておられる中俣真美子さんは、支部のみんなから頼り「おげんきですか」の配布も、桜ヶ丘、小松・おおつか・跡江地区で、配布協力員さん11名と一緒に161部を配布されています。趣味は大正琴や3B体操、さらに地区社協で小松台小みまもり隊や未就学児の支援活動など、地域でも色々な活躍をされています。日課として、お友達とウォーキングを続けることで健康にも気を配っており、私たちに比べて優しく憧れの方です。

※3B体操・年齢性別問わず誰にでもできる、用具を使った簡単な体操です。(小松支部)

支部活動報告 国富綾支部



秋のグラウンドゴルフ大会

何といたって2回のグラウンドゴルフ大会は、この国富町の大会には50人以上の参加があり、秋の綾町の大会には70人以上もの参加がありました。春と秋の2回を合わせると、仲間増やしは14人を達成し、大会成功で大会を終えることができました。

今後とも、支部の弱点を克服しながら、粘り強く活動を続けていきたいと思います。

コロナ禍の中、これまでスーパーの店頭で行っていた健康チェックや、楽しみにしていた健康まつりへの参加ができなくなって残念です。しかし、町内の広々とした公民館をお借りしての支部運営委員会は毎月楽しく行っています。運営委員さんは、地域でも色々な活動をされていて、つながりを広げています。

そのような中で、今年度の支部活動の特徴

『おげんきですか』配布員募集!

「おげんきですか」の手配り配布をしてくださる仲間を募集しています。あなたのお住いの地域に「おげんきですか」を配布していただけませんか?ご協力できる方は……

宮崎医療生協 健康まちづくり部
Tel.0985-31-9055
までご連絡ください!



無料・低額診療事業のお知らせ

無料低額診療とは、生活困窮者のため無料または低額で診療を行う事業となります。

このような方はご相談ください!

- ◎保険証がない
- ◎コロナ禍で仕事がなくなった
- ◎病気や障がいなどで働けない
- ◎生活費で精一杯 など

詳しくは右記にお尋ねください

相談窓口	宮崎生協病院受付	0985 (24) 6877
	和知川原生協クリニック	0985 (23) 0050
	おおつか生協クリニック	0985 (52) 6715
	このはな生協クリニック	0985 (58) 1222

新型コロナウイルス感染拡大防止への組合員行動指針

昨年12月27日より、宮崎県内において医療非常事態宣言が発令されました。宮崎県内の新型コロナウイルス感染者数は、減少傾向にあるとはいえ、毎日多くの人たちが罹患されています。宮崎医療生協の法人内でも病院や高齢者施設でクラスターが発生しており、職員体制にも困難が生じています。組合員の皆さまは、以下についてご協力をお願いいたします。

- ◎移動について
 - ・混雑した場所などの外出などについては最小限にとどめてください。
- ◎日常生活について
 - ・毎日の体温や体調チェックを実施し、体調が優れない時は早めに医療機関を受診してください。
 - ・感染対策(換気・手指消毒など)を徹底しましょう。
 - ・外出時はマスクの着用をお願いいたします。

上記の行動指針の内容は、新型コロナウイルスの感染状況によって変更になる場合もございます。ご協力をよろしくお願いいたします。

おげんきですか 文芸欄

〈短歌〉

東大宮支部 木之下友記さん

スマホ手に乗り換え乗り換え逢いに行く
 単身赴任のあなたのもとへ

東大宮支部 五代整可さん

田起こしの耕運機追う二羽の鳥
 カラスせかせかせがサギはのんびり

東大宮支部 佐藤浪子さん

接種待ち静かな校庭見渡せば
 樹木の数だけあるみどりいろ

2022年度 第8回理事会の報告

法人内事業所での新型コロナウイルス感染症発生を受け書面議決で実施

＜審議事項＞

- ・11月の経常利益は1,182万円(予算差145万円)で目標達成
- ・12月度の組合員活動について報告(組合員増やし68名、出資金増資547万、班づくり0班、班会回数32回)
- ・平和と社会保障を守る取り組みについて(防衛費5年で最大43兆円、高卒までの子ども医療費助成817/1741市町村等)報告しました。

等々、以上可決承認いたしました。

みんなの声

◎4回目のワクチンを接種する予定です。家族が昨年未コロナに感染したので、身近に感じて怖くなりました。

◎生協クイズにはまっています。分からないクイズを調べて教養(知識)が増えるのは楽しいです。

◎「おげんきですか」毎月読んでいます。最近はずも大きく、写真も多くて読みやすいです。

今、宮崎医療生協は 2022年12月末現在

- 新規加入者 68名(12/1~12/31)
- 総組合員数 47,503名
- 出資金 6億2,030万円
- 平均出資金 13,058円
- 班数 206班
- おげんきですか手配り配布数 18,273部

事業所・部署紹介【第1回】「健康まちづくり部」

以前より、組合員の皆さまより宮崎医療生協内の様々な事業所や病院内の部署について詳しく知りたいという声をいただいております。今号より、医療生協の様々な部署や事業所について毎回紹介をしていきます。第1回目は「健康まちづくり部」についてです。

健康まちづくり部は宮崎医療生協の本部1階にあり、宮崎医療生協で取り組んでいる健康づくりやまちづくりなど、毎日様々な活動を行っています。また、組合員の皆さまが参加されている班会や健康チェック、県内の各支部で行われている活動なども担当しており、県北から県南まで職員が飛び回っています。簡単に言うと、組合員の皆さまの活動をサポートする部署だと思っています。と分かります。と思います。



例えば、支部活動のお手伝いで、公民館などで組合員の皆さまの健康チェックを行ったり、地域の危険箇所チェックに同行したり、地域の行事などに参加して医療生協の広報活動を行ったりと多岐にわたる活動を行っています。また、地域の人たちの声を聞き、包括支援センターと連携して困りごとの解決を手助けしています。

他にも夢つなぐ東大宮「居場所」での活動や、皆様が今読まれている機関紙「おげんきですか」の発行、年に1回開催している「健康まつり」も健康まちづくり部が組合員の皆さまとともにを行っています。

現在、残念ながらコロナ禍で皆さんの行事や活動が制限されてしまっていますが、コロナが落ち着いたらお気軽に健康まちづくり部まで遊びにいらしてください。お待ちしております。

今回は「みんなの家」を紹介いたします。



宮崎医療生協奨学金制度のご紹介

宮崎医療生協では、医師・看護師・薬剤師、介護福祉士を目指す学生を対象とした奨学金制度を設けております。宮崎医療生協は宮崎生協病院を中心に多くの医療・介護施設を展開しており、将来にわたってその活動を支える職員の確保と育成を目的に、宮崎医療生協での医療と介護活動を志す学生の学業および生活を支援しています。

奨学生は、大学や学校では学ぶことが困難な地域の人々の暮らしや医療、社会情勢について多くのことを学びます。また医療生協として大切にしている平和学習にも取り組みます。

これらの奨学金制度は、宮崎医療生協の病院や診療所、介護施設をご利用いただいている組合員さんの出資金も支えとなって運営しています。家族や親戚、お知り合いで宮崎での医療や介護の道を志す学生さんの紹介にご協力いただければ幸いです。

〈お問い合わせ・連絡先〉
黒木貴洋(電話:090-5286-5814)



医師・看護師・介護福祉士 募集

患者・利用者に寄り添った医療・介護を一緒に担う職員を募集しています

医師	○一般内科、透析担当医、内視鏡担当医、麻酔科医(パート・短時間勤務可) ○総合診療専攻医
看護師	○常勤、病棟(夜勤可能な方) ○パート
介護士	○介護福祉士 ○ヘルパー ○資格等不問

●連絡先: 宮崎医療生協本部 TEL.0985-23-7168

医系学生のための食材支援(フードドライブ)にご協力ください!

ご寄付いただきたい食品等

- ◎お菓子
- ◎フルーツ缶詰
- ◎レトルト食品
- ◎調味料(醤油やみりん、料理酒など)
- ◎飲料(ジュースなど)
- ◎インスタントスープなど
- ◎生理用品、洗濯洗剤、サランラップ・アルミホイル

以下の食品は受け付けできません

- ▶賞味期限が明記されていない食品
- ▶賞味期限が切れている食品
- ▶賞味期限が1ヶ月を切っている食品
- ▶開封されているもの
- ▶生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜)
- ▶アルコール(みりん、料理酒は除く)

●実施日時●
毎月第1・4金曜日 15時~18時

●回収場所●
◎宮崎医療生協本部 宮崎市大島町天神前1175-3
◎医系学生サポートセンター 宮崎市清武町木原5536番地1階

●お問い合わせ●
学生担当/中原志保TEL.080-8380-6271

学生による感謝のメッセージ