

2025年10月号 (No.529) 医療生協 宮崎医療生活協同組合

おげんきですか

宮崎生協病院 (0985)24-6877 FAX 29-4839 和知川原生協クリニック (0985)23-0050 FAX 23-0303

つながろう! ひろげよう! ともにつくろう協同の“わ”



班会等で行われる心電図チェック 今年「秋の医療生協強化月間」は以下の点を重点的に取り組みます。

「秋の医療生協強化月間」がはじめに 医療介護をめぐる社会情勢はとて厳しく、宮崎医療生協も「組合員参加の危機」を経営・事業継続の危機

「活動内容」 月間中に県内16支部でさまざまな楽しい活動を企画しています。

「実施期間」 9月20日(土)～10月1日(水) 強化月間 10月2日(木)～11月30日(日)

「目標」 仲間増やし：目標800名 (昨年実績430名/目標800名) *医療生協は、一人ひとりが主人公です。

宮崎医療生協の最新情報を発信! 「宮崎医療生協健康まちづくり部」公式LINEアカウント

他にも、11月23日(日)に健康マルシェを生協病院駐車場で開催します。



昨年の強化月間で行われた花の寄せ植え (北2支部)

体温計 先月の「おげんきですか」で、高田医師による一面記事と「地域医療の危機的状況」だった。お二人とも、最大の理由は診療報酬の引き下げにある

「目録」 昨年実績430名/目標800名 *医療生協は、一人ひとりが主人公です。

「活動内容」 月間中に県内16支部でさまざまな楽しい活動を企画しています。

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

生協クイズ (No.257) 10月になりました。日中と夜の寒暖差が少しずつ出てきています。体調に気をつけてお過ごしください。

10月の診療案内 循環器内科(坂口)、消化器内科(古谷)、呼吸器内科(永友・三宅)、糖尿病内科(植野)、内科・リハビリ(浜田・高橋)

宮崎生協病院 宮崎市大島町天神前1171 内科・外科 ☎0985(24)6877 小児科 ☎0985(24)6575 健康診断科 ☎0985(24)6566

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

おおつか生協クリニック 宮崎大塚町大迫南平4401-2 ☎0985(52)6715

このはな生協クリニック 宮崎市大字熊野1613 ☎0985(58)1222

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

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)

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

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

健康コーナー

冬太りを秋から予防しよう!

組合員の皆さま、お元気ですか。研修医2年目の米坂です。今回は、秋のうちから始めることのできる冬太りの予防法をご紹介します。



宮崎生協病院
研修医
よねさか かずき
米坂 和貴

●食べ過ぎ・肥満は万病のもと

食欲の秋と呼ばれる、この季節。旬の味覚が出回り、つい食べ過ぎになりがちで、体重が増えやすい季節でもあります。体重の増加は、がん、脳血管疾患、心疾患、高血圧や糖尿病など多くの病気と関連があるため、予防することが大切です。

●基礎代謝アップで冬太りを防ぐ

冬太りの予防には、エネルギー量の摂取(食事)と消費(運動)のバランスが大切です。運動は、消費エネルギーを増やすとともに、体の筋肉量を増やす効果があります。同じ体重でも筋肉量が多い方が、基礎代謝は高くなり、消費エネルギーも大きくなるため太りにくくなります。

●秋の味覚を楽しみつつ、筋肉をつける

筋肉をつけるには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動とともに筋トレを組み合わせるのが効果的です。運動器具を使わず、自宅ですぐに始められるスクワットは、人の身体の中でも筋肉が集まっている下肢全体(太腿の表・裏、お尻やふくらはぎ)をまんべんなく動かすため、効果的に足腰を鍛えることができます。

秋の味覚を堪能しながら、無理のない範囲で日常でも体を動かして活動的に過ごすことで、筋肉量アップ、冬太り予防を図りましょう!



健康マルシェのお知らせ

例年行われている健康まつりに代わり、今年は宮崎生協病院の駐車場で「健康チェック&マルシェ」を開催します。「マルシェ」とはフランス語で「市場」という意味です。来場した皆さんに楽しんでいただきたいと思っています。ぜひお越しください。

日時: 11月23日(日)午前10時~午後1時(予定)
内容: 体験コーナー
健康チェック
(血管年齢、骨密度、心電図チェックなど)
マルシェ(軽食や野菜、小物などの販売)
医療・介護何でも相談コーナー
※内容は検討中です。詳細は次号でお伝えいたします。

第36期 第3回理事会の報告

<審議事項>

- ①2025年度7月度の経営状況についての報告(経常利益348万円で予算未達成)
 - ②宮崎生協病院の経営対策の現状と計画について協議
 - ③クリニックの在り方、将来構想についての説明
 - ④大塚の介護施設の所有権譲渡について提案
 - ⑤寄附(金)に関する規定について提案
 - ⑥8月度の組合員活動の概要と取り組みについて(組合員増やし31名、出資金増資214万円)
 - ⑦平和と社会保障を守る取り組みについて
 - ⑧宮崎生協病院50周年記念事業について提案
 - ⑨電子カルテリリース料についての報告
- ③については引き続き協議、その他の項目については可決承認いたしました。

今、宮崎医療生協は

2025年8月31日現在

■新規加入者	31名(8/1~8/31)	■平均出資金	12,499円
■総組合員数	44,432名	■班数	194班
■出資金	5億5,536万円	■おげんきですか手配り配布数	15,732部

宮崎市にお住まいの方へ

あなたの健康を守る第一歩、大腸がん検診を受けましょう!

今年度から宮崎医療生協では、宮崎市健康審査受診券を利用した大腸がん検診がQRコードから申し込み可能になりました!

病院やクリニックを日頃利用されていない組合員の方に、採便キットを直接郵送いたします。採便後は、最寄りの事業所へお持ちいただくだけ。これまでよりずっと簡単に検診が受けられます。

大腸がんは、日本人が最も多くかかるがんのひとつ(女性のがん死亡原因1位)。しかし、早期に発見すれば90%以上が治癒可能です。「忙しいから」「面倒だから」と検診を後回しにしてはいませんか?検診は、あなた自身だけでなく、大切な家族の安心にもつながります。

病院・クリニックにかかっていない組合員の方も下記のQRコードからお申し込みください。あなたの健康を、医療生協が全力でサポートします。

◆検診の流れ

- ①右記のQRコードから申し込み(受診券番号記載が必要)
 - ②採便キットがご自宅に届きます
 - ③採便後、宮崎生協病院、和知川原生協クリニック、おおつか生協クリニック、このはな生協クリニックのいずれかへ持参
※宮崎市健康診査受診券、問診票、保険証、自己負担金(500円)が必要
結果は後日、提出した事業所から郵送します。
- 宮崎市以外の方は、自治体のがん健診もしくは班会で便潜血検査を受けましょう!



原水爆禁止2025年世界大会

宮崎医療生協に入職した新入職員は、毎年4月と広島・長崎に原爆が投下された8月に平和学習を行っています。今年是被ばく80年ということで、広島・長崎両県主催で開催された原水禁世界大会に新入職員6名を含め合計10名(広島に6名、長崎に4名)の職員が参加しました。また、世界大会に行けなかった新入職員は、「宮崎県原爆被害者の会」の4名の被爆者の方より実体験のご講話をいただき、原爆の怖さについて学びました。

そして、8月末に広島や長崎の世界大会に参加した職員と、院内で平和学習した職員の「平和学習合同報告会」を開催しました。平和について学んだことを報告会に出席した職員と共有し、改めて平和について考えました。原爆被害者の平均年齢は86歳を超え、実体験を語っていただける方も年々減ってきています。世界では戦争が絶えず行われており、核戦争の危険性も高まってきています。人類滅亡の危機を示す「世界終末時計」が過去最短の残り時間となってきました。昨年末に日本被団協がノーベル平和賞を受賞したことを「糧」として平和な未来を残すために、皆で力を合わせていきましょう。



おげんき仲間 配布協力員紹介



「日向支部」日向支部組合員の村田京子さんを紹介します。村田さんは1995年の3月に医療生協の組合員さんになっていただきました。先月、30年近く頑張っていた日運営委員を退き、今後は一人の組合員として日向支部の活動を支援していきたいことになりました。結婚を機に宮崎に帰ってきて、その時に医療生協に入られた村田さんですが、2000年に開かれた1万人大会に参加した際、医療生協のすごさ、すばらしさを知り活動を活発化。そこから5つの班を立ち上げ積極的に活動をされてきました。66年間洋裁店を営まれており、自分の着ている服もほとんど手製。組合員さんの服も頼まれて多数作られたそうです。まもなく米寿、足腰が続く限り活動には参加したいとおっしゃっています。村田さん、長い間お疲れさまでした。今後ともよろしくお願ひします。

『生協いきいき健康ウォークin綾』のお知らせ

年に2回、COOPと共同で開催している健康ウォークを今年の秋は綾で開催します。綾の自然を満喫しながら、ウォーキングを楽しんでください。

日時: 11月15日(土)午前10時~12時30分ごろ(雨天中止)
場所: 綾町馬事公苑
参加費: 無料
・2km、5km、7kmとコースが選べます。
・定員(140名)になり次第応募を締め切ります。

※応募締め切りは10月31日(金)となります。参加希望の方は各支部の運営委員さんか健康まづくり部(0985-31-9055)までご連絡ください。

宮崎生協病院からのお知らせ

インフルエンザワクチン・コロナワクチン接種予約

インフルエンザ・コロナの予防接種は当院かかりつけではない方も予約が可能です。料金は組合員3,000円、未加入者は4,500円となります。

宮崎生協病院内科

- 高校生以上の方
 - 接種日(週1回水曜日) 10月8日、15日、22日、29日/11月5日、12日、19日、26日
いずれも14時よりコロナ、15時よりインフルエンザワクチンの接種を行います。
 - 予約方法 ・電話予約: 平日9時~16時30分(0985-24-6877)
・又は診察時にご予約希望をお申し出ください。
 - 65歳以上(宮崎市・国富町・綾町在住): 1500円
 - コロナワクチン(ファイザー社)
料金等の詳細は病院のホームページまたは電話にてお問い合わせください。
宮崎市以外の市町村にお住まいの方の金額等は各自自治体にお問い合わせください。



宮崎生協病院小児科

- 1歳~中学生の方(0歳児は応相談)
 - 接種日: 月・火・木・金曜日(15時~16時)、土曜日(10時30分~11時30分)
 - 予約方法 ・ネット予約: 当院診察券に記載されている6桁の番号が必要です。
・電話予約: 平日11時~15時(0985-24-6575)
※当院を受診したことのない方は電話予約のみ
 - 当日、親子(母子)手帳がない場合は接種できません。
 - ご不明な点は小児科スタッフまでお問い合わせください。



◇各クリニックでの接種を希望される方はクリニックへお問い合わせください。

おげんきですか文芸欄

〈俳句〉
炎天下友訪ね来て励まされる 日向支部 黒木邦子さん
新米の白のまぶしき土の息 このはな支部 渡辺千鶴さん
〈短歌〉
亡き母へ苦勞を掛けた恩返し果の母親大会に居り 北2支部 黒木利忠さん
寝る前に明日の計画確認す頼りにするは手帳の記録 日向支部 水永玲子さん

