



2025年11月号
(No.530)

医療生協

宮崎医療生活協同組合

http://www.miyazaki-iryu.coop/

〒880-0824 宮崎県大島町天神前1175-3

発行 機関紙編集委員会

責任者 仁田脇 弘文



おげんきですか

宮崎生協病院

☎(0985)24-6877 FAX 29-4839

http://m-scikyoyuhp.com/

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

訪問看護ステーションれいんぼう

居宅介護支援事業所

ホームヘルプサービス

生協ホームヘルプサービス

訪問看護ステーション

宮崎医療生活協同組合

☎(0985)23-0050 FAX 23-0303

☎(0985)58-1222 FAX 58-3110

☎(0985)52-6715 FAX 51-9004

☎(0982)26-7100 FAX 26-7101

☎(0985)23-7728 FAX 24-0515

☎(0985)24-8538 FAX 24-0515

☎(0985)24-8538 FAX 24-0515

☎(0985)24-6545 FAX 29-4839

☎(0982)31-1453 FAX 31-1452

☎(0982)26-2536 FAX 31-1452

☎(0982)31-1442 FAX 31-1452

☎(0985)23-7168 FAX 26-1944

11月11日は「いい介護の日」

■**介護保険を利用するまでの流れ**

介護保険を受けるためにはどのような手順が必要となるのか。組合員さんより以前から「おげんきですか」で取り上げてほしいとの要望があったため説明いたします。

介護保険の利用を検討し始めた際には以下の手順で手続きが必要です。

①「各市町村の窓口」や「地域包括支援センター」に連絡します。

②連絡後、自治体から派遣された認定調査員による訪問調査を受けます。要介護者の身体状況や、介護の現状を調査員に伝えてください。

③主治医へ意見書の作成依頼も必要です。かかりつけの病院がない場合は自治体等に相談をしてみてください。

④調査内容と意見書をもとに審査が行われ介護認定が通知されます。

介護保険は、認定された内容によって、受けられるサービスの内容や回数が決まっています。要介護・要支援者のどちらであつても、毎月介護サービスを利用する際は**計画書(ケアプラン)**の作成が必要です。このケアプランに基づき、介護保険サービスを利用します。

要支援	要介護
1・2	1～5
介護予防サービスを受けることができるが、部分的に介護が必要	日常生活全般で誰かの介護が必要 認知機能の低下などがみられる 介護サービスが受けられる

この介護崩壊の現状をなんとかするために、11月11日には宮崎医療生協でも署名活動を行います。皆様もぜひご参加ください。

■**介護を取り巻く現状**

現在、日本の介護は崩壊寸前となっています。介護現場の人手不足は極めて深刻で、職員の給与も他業種に比べて著しく低いものとなっています。また、2024年の介護事業所の倒産は過去最多の784件となっています。

政府は介護保険制度の見直しを検討していますが、その内容は「**利用料負担の引き上げ**」「**ケアプラン作成の有料化**」「**要介護1・2のサービスを保険から外す**」といった現状の制度を改悪したものとなっています。

先月、久しぶりに人と会って話をした。その時の話題はやっぱり病気のことで、高血圧。血圧が高く毎日薬を飲んでいいるのと。そういえば周りには血圧の薬を飲んでいいる人が多いように思う。▼今年8月、日本高血圧学会は「高血圧管理・治療ガイドライン2025」を6年ぶりに発刊した。これによると日本の高血圧人口は約4300万人、日本人の3人に1人は高血圧ということになる。▼国民の血圧管理状況は、主要経済国の中で最低レベルだ。その要因としては、高い血圧を下げるメリットが十分に国民に理解されていらないこと、医療従事者においても高い血圧に対して積極的な対応が十分にされていきたようだ。▼血圧は高いまま放置すると血管が損傷し、脳出血や眼底出血、心不全、腎不全等の病気に繋がるので注意が必要だ。高血圧になる要因は様々だが、特に要注意なのが食塩の過剰摂取と脂質の摂りすぎ。これらに注意しながら運動も忘れず、毎日運動することが大切だと思ふ。(H・O)

体温計

体温計

毎年11月11日は「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」の語呂合わせで「いい介護の日」となっています。

この「いい介護の日」は「介護の理解促進と啓発」「介護に関わる人々への支援と感謝」「介護業界の課題解決と魅力向上」の3つの側面を考えるために、平成20年より厚生労働省が発表したものです。この3つの要素は、高齢化が進む2025年問題を乗り越え「いい介護」を実現していくために必要不可欠なものとなっています。

11/11は介護の日

介護・認知症なんでも無料電話相談

日時 11月10日(月)10時～18時

電話 0120-110-458

電話相談には、介護の専門家が対応します。プライバシーは厳守します。ひとりで抱え込まず、ぜひ相談してみてください。

宮崎医療生協は、街頭署名にも取り組みます「介護保険制度の抜本改善、大幅な処遇改善を求める請願署名」

11/11(火)13:00～14:00宮崎県山形屋前

11/11(火)13:30～14:30延岡市コープみやざき浜町店

組合員の皆さん、一緒に署名活動に参加しませんか？

【問い合わせ先】

宮崎医療生活協同組合 介護事業部

TEL：0985-23-7168

在宅総合ステーション

れいんぼう

宮崎県和知川原2丁目25-1 (れいんぼう会館内)

・居宅介護支援事業所

・ホームヘルプサービス

☎0985(24)8538

・訪問看護ステーション

☎0985(23)7728

在宅総合ステーション

それいゆ

延岡県浜砂1丁目5番6号

・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

・訪問看護ステーション

☎0982(31)1442

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.258

出題 機関紙編集委員会

11月になりました。昼と夜の寒暖差が少しずつ出てきています。体調に気を付けてお過ごしください。11月の行事に関する問題を用意しました。

問1 11月3日は「文化の日」です。1948年昭和23年(より始まった)の祝日は、何を記念して制定されたのでしょうか。

ア 日本国憲法公布の記念

イ 日本で最初に世界遺産に登録された記念

ウ 日本初の博物館ができた記念

エ 祝日について正しいものをお選びください。

問2 11月23日は「勤労感謝の日」です。労働に関する祝日について正しいものをお選びください。

ア 日本でのみ採用されている祝日

イ 各国で11月23日に制定されている祝日

ウ 時期は異なるが、世界各国で採用されている祝日

エ 1面にあるように、今月は「いい介護の日」があります。何日に行われる行事がお答えください。

ウイ ア

11月10日

11月11日

11月12日

クイズ募集

このコーナーに掲載するクイズを募集いたします。採用された方には図書カードを送らせていただきます。応募の際は郵便はがきに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、電話番号をご記入のうえ、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」を認めるご意見・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。▼切は11月30日まで、当選者は1月号の紙面で発表します。

※図書カードの発送は、紙面での発表から1か月程度のお時間をいただいておりますのでご了承ください。

【送り先】

〒8800824

宮崎県大島町天神前1175-3

宮崎医療生活協同組合

「生協クイズ」係宛

※名前の書き忘れがないようご注意ください。

【10月号の答え】

問1 ウ(2020年)

問2 ア(魔よけのため)

問3 ア(生協法の施行日)

【9月号当選者】

正解33通 不正解8通

河内 小夜子さん(日向市)

相田 聡子さん(宮崎市)

小山 聡博さん(宮崎市)

小山 美紀さん(宮崎市)

福島 勝枝さん(都城市)

※図書カードの発送は、紙面での発表から1か月程度のお時間をいただいておりますのでご了承ください。

11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)、透析(西谷)、外科・肛門外科(山岡・松田・黒木・末岡)、小児科(山元・上野・久保・松尾)、後期研修医(川添・山下)、初期研修医(米坂・荒武・斎藤(優)・岩崎・小野原・斎藤(史))

※研修医は院外研修中の場合もあります。

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

居宅介護支援事業所 ☎0985(24)6545

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																	
居宅介護支援事業所 ☎0985(24)6545																	
内 科						外 科		小 児 科									
午 前						午 後		午 前		午 後		夜 間					
受付 8:00～11:00 診療 8:30～12:00 ※紹介状をお持ちの方は9:00からの診療となります。				受付 13:30～16:30 診療 14:00～17:00		受付 8:00～11:45 診療 8:30～12:30		受付 8:15～11:45 診療 8:30～12:30		乳児健診		予防接種		アレルギー特診		受付 15:30～18:00 診療 16:00～18:30	
										13:30～16:30 (要予約)		13:45～16:15 (要予約)		11:00 14:00 (要予約)			
一 般		予 約 制		一 般		予 約 制											
月	交替制	坂 口		三宅(第1・3)		交替制	14:00～16:30 高橋麻里子	山 岡	山元・松尾	山 元	久 保	山元・松尾				松 尾	
火	交替制	坂 口		植 野		交替制	13:30～17:00 永 友	山 岡 黒 木	山元・松尾	松 尾	久 保					休 診	
水	交替制	坂 口	宮 園	川 添	休 診			松 田	山元・松尾	休 診							
木	交替制	古 谷		8:30～10:00 第2・4(永友)		小 澤		休 診	山元・久保	山 元	久 保	山元・松尾				松 尾	
金	交替制	遠 藤		呼吸器外来		交替制		黒 木 山 下	山元・松尾	交替制	交替制					山 元	
土	交替制	遠藤(第2週のみ) 永友(第4週のみ)		糖尿病外来 (第1週)		休 診		第1・3・5週 交替制 第2・4週 未岡	交替制	休 診							

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				生協クリニックのべおか			
宮崎県和知川原2丁目25-1 ☎0985(23)0050				宮崎県大塚町大迫南平4401-2 ☎0985(52)6715				宮崎県大字熊野1613 ☎0985(58)1222				延岡市浜砂1丁目5-17 ☎0982(26)7100			
診療時間	午前	午後	夜間	診療時間	午前	午後	夜間	診療時間	午前	午後		診療時間	午前	午後	
	8:30～12:30 (受付11:45)まで	14:00～16:30 (受付16:00)まで	17:00～19:00 (受付18:30)まで		8:30～12:30 (受付11:30)まで		17:00～19:00 (受付18:30)まで		8:45～12:30 (受付11:45)まで	15:00～18:00 (受付17:40)まで			9:00～12:30 (受付12:00)まで	15:00～17:30 (受付17:00)まで	
月	植野		植野	月	遠藤			月	高田	高田	通所介護 アイサービス 月曜日 ～土曜日 9:00 ～15:30	月	末岡	末岡	通所介護 アイサービス 月曜日 ～土曜日 9:30 ～16:00
火	生協病院からの支援	訪問診療		火	遠藤			火	高田			火	末岡	末岡	
水	植野		水	遠藤		遠藤	水	高田		水		末岡	末岡		
木	植野			木	遠藤			木	高田			木		生協病院からの支援 14:00～17:00	
金	植野		植野	金	生協病院からの支援			金	高田	高田		金	末岡	末岡	
土	植野 (第3土曜休診)			土	遠藤 (第2・4土曜休診)			土	高田 (第3土曜休診)		土	末岡			

●火曜 水曜 全曜の12:30～15:00までは訪問診療

在宅総合ステーション		在宅総合ステーション	
れいんぼう		それいゆ	
宮崎県和知川原2丁目25-1 (れいんぼう会館内)		延岡県浜砂1丁目5番6号	
・居宅介護支援事業所		・居宅介護支援事業所	
・ホームヘルプサービス		☎0982(31)1453	
☎0985(24)8538		・ホームヘルプサービス	
・訪問看護ステーション		☎0982(26)2536	
☎0985(23)7728		・訪問看護ステーション	
		☎0982(31)1442	

◎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。

高齢者共同住宅

みんなの家

宮崎県大島町国草142-2

TEL 0985-75-0700

小規模多機能ホーム

高齢者共同住宅

宮崎県祇園3丁目195番地

TEL 0985-61-7720

グループホーム

おおつかの家

宮崎県大塚町西ノ後3435番地1

TEL 0985-52-2225

グループホーム

れいんぼう会館

宮崎県和知川原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

健康コーナー

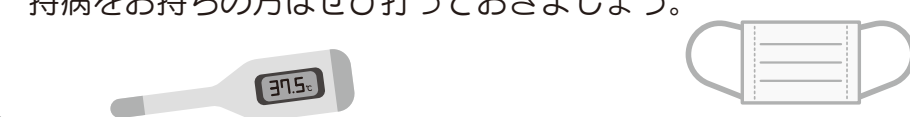
インフルエンザについて



組合員の皆さん、お元気ですか。初期研修医 2 年目の荒武諒河です。

自分がこの記事を書いている日にちょうど、インフルエンザが流行期に入ったというニュースが出ました。万博等で、国内外での人の往来が増えたこともあり、例年より 1 ヶ月ほど早く流行期に入ってしまったようです。

皆さんは、インフルエンザワクチンはもう打ちましたか？ ワクチンを打ったからと言って、絶対インフルエンザにかからなくなるとは言えません。しかし、ワクチンはインフルエンザにかかりにくくし、かかったとしても軽症にしてくれるものです。まだ打ってない方はできるだけ打っておくことをお勧めします。特に子どもやお年寄り、重症化リスクのある持病をお持ちの方はぜひ打っておきましょう。





宮崎生協病院
初期研修
あらたけ りようが
荒武 諒河

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「健康マルシェ」を以下の内容で開催します。当日はポップコーンのふるまいや手作り小物の販売コーナー、健康チェックなど楽しい企画を行います。ぜひお越しください。

日時: 11月23日(日)午前10時～午後1時(小雨決行)

場所: 宮崎生協病院 北側駐車場

内容: 体験コーナー(野菜の計量クイズ、薬剤師体験、高齢者体験) 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 子どもコーナー(魚釣りゲーム、懐かしの遊び)

※お問い合わせ先: 健康まちづくり部(0985)31-9055

第36期 第4回理事会の報告

<審議事項>

①9月度の組合員活動の概要と取り組みについて報告
(仲間増やし86名・増資287万円、各支部の月間中の支部活動について)

②平和と社会保障を守る取り組みについて報告
(県内や全国の情勢、現在取り組み中の署名について)

③クリニックの在り方・将来構想について報告・質疑応答

④小規模多機能おおつかの家(休止中)・グループホームおおつかの家の譲渡進捗について提案

⑤2025年8月度の経営状況について報告
(法人の経常利益は-721万円で予算未達成)

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9月30日現在
■新規加入者	69名(9/1~9/30)	■平均出資金 12,473円
■総組合員数	44,435名	■班 数 195班
■出 資 金	5億5,422万円	■おげんきですか手配り配布数 15,730部

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ない方も予約が可能です。

※先月号で記載した接種料金の表記が分かりづらく、ご迷惑をおかけしました。

接種希望の方は、以下の文面をご確認ください。

■接種日(週1回 水曜日の午後)

11月5日、12日、19日、26日

いずれも14時～15時でコロナワクチン、
15時～16時でインフルエンザワクチン

【注意】時間厳守
(実施時間帯を過ぎた場合は接種できません。ご了承ください。)

■予約方法

TEL: 0985-24-6877 (宮崎生協病院代表番号)

受付時間: 9時～16時30分(月～金)

または診察時にご予約希望をお申し出ください。

【注意】病院窓口での予約はおこなっておりません。

■接種会場: 宮崎生協病院内

◇インフルエンザワクチン

・65歳以上(宮崎市、国富町、綾町在住)

料金: 1,500円

(他の市町村在住の方は各自自治体にお問い合わせください)

・組合員料金: 3,000円、一般料金: 4,500円

◇コロナワクチン(ファイザー社 コミナティ)

・65歳以上(宮崎市、国富町、綾町在住)

料金: 4,500円

(他の市町村在住の方は各自自治体にお問い合わせください)

・組合員料金: 14,000円、一般料金: 15,000円

※「インフルエンザワクチン」「コロナワクチン」ともに各クリニックでも接種可能です。
詳しくは各クリニックへお尋ねください。

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ない方も予約が可能です。

※先月号で記載した接種料金の表記が分かりづらく、ご迷惑をおかけしました。

接種希望の方は、以下の文面をご確認ください。

■接種日(週1回 水曜日の午後)

11月5日、12日、19日、26日

いずれも14時～15時でコロナワクチン、
15時～16時でインフルエンザワクチン

【注意】時間厳守
(実施時間帯を過ぎた場合は接種できません。ご了承ください。)

■予約方法

TEL: 0985-24-6877 (宮崎生協病院代表番号)

受付時間: 9時～16時30分(月～金)

または診察時にご予約希望をお申し出ください。

【注意】病院窓口での予約はおこなっておりません。

■接種会場: 宮崎生協病院内

◇インフルエンザワクチン

・65歳以上(宮崎市、国富町、綾町在住)

料金: 1,500円

(他の市町村在住の方は各自自治体にお問い合わせください)

・組合員料金: 3,000円、一般料金: 4,500円

◇コロナワクチン(ファイザー社 コミナティ)

・65歳以上(宮崎市、国富町、綾町在住)

料金: 4,500円

(他の市町村在住の方は各自自治体にお問い合わせください)

・組合員料金: 14,000円、一般料金: 15,000円

※「インフルエンザワクチン」「コロナワクチン」ともに各クリニックでも接種可能です。
詳しくは各クリニックへお尋ねください。

組合員のつどい

県央でのつどい

県北でのつどい

県南でのつどい

現在、各支部の組合員さんや各事業所の職員が「秋の医療生協強化月間」に取り組んでいます。10月23日時点で、仲間増やしが目標800名に對して235名、出資金増資の目標が2,000万円に對して420万円集まっています。

この強化月間は全国の組合員さんと職員が一丸となって、11月末まで仲間増やしと出資金増資を集中して行う期間となっていますが、宮崎医療生協としての月間の目標確認と、気持ちを一つにする目的として県内3か所で「組合員のつどい」を開催しました。

9月17日に開催した県北エリアの「つどい」には延岡・日向より23名の組合員、3名の職員が参加し、月間の意思統一に加え、平和に関する学習を行いました。9月24日に開催された県央エリアの「つどい」には宮崎市内より81名の組合員、18名の職員が参加し、病院透析室や往診の活動報告に加えて、日高元理事長の講話や支部の出し物を楽しみました。9月27日には県南エリアの「つどい」が開催され、都城・三股より35名の組合員、4名の職員が参加しました。医療生協の歴史を学び、心電図チェックが行われ、最後に月間の意思統一を行い「つどい」を終えました。

強化月間は11月末まで続きます。仲間増やし・出資金増資へのご協力をよろしくお願いいたします。

支部活動紹介 大淀支部

おげんき仲間
配布協力員紹介

「このはな支部」

宮崎の青い空がよく似合う、太陽が優しく笑ったような、元氣一番の瀬尾直子さんです。このはなクリニックの高田先生の大ファンで、定期受診の際には日頃感じている身体の変化や疑問を投げかけて、日々の安心につなげているそうです。また、食事にも気を遣い、朝昼晩の献立と簡単な工夫を教えてくださり、参考にになりました。

運営委員を快く引き受けてくださってからは、会議での皆さんの意見に共感した発言が、場の雰囲気や和ませてくれます。今夏の猛暑でも、夜明けとともにウォーキングを欠かさず、合唱サークルの活動にも楽しく参加されているそうです。日々培った「縁こそ、仲間づくりに最も大切だと教えてくれる瀬尾さんです。

大淀支部では医系学生のフードパントリーに對し、直接の食材提供以外にも、学生にとつて本當に欲しいものは何なのか、支部運営委員会で話し合いました。結果、様々なかたちで数年前から支援を続けています。

医系学生は比較的裕福だと思われがちですが、實際は親からの仕送りも少なく苦学生が多いと聞きます。また、医学生は研修などでアルバイトをする時間的余裕がなく、収入が限られているという現実もあるようです。

そんな学生たちの生の声を聞き、交流ができればいいなというこゝとで、9月26日に「宮崎民医連医系学生サポートセンター」に出かけました。このセンターは医労連が出資して部屋を借りており、学生たちの勉学や憩いの場になっているようです。

私たちが到着すると、テーブルの上には県内の組合員さんが支援した品物がたくさん置いてあり、その中から各自が欲しいものを選んでもらって行く仕組みになっていました。そのかたわらにはすでに利用した学生たちより、感謝のメッセージがびっしり書かれたメモが置いてありました。その中の一つを紹介します。「私達のために貴重な食材、物資を届けてくださり、ありがとうございます。医師になって皆様に恩返しできるよう、日々の勉強に努めます。」。

宮崎市にお住まいの方へ

大腸がん検診をQRコードから申し込み可能!

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となっています。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。これまでよりずっと簡単に検診が受けられます。病院・クリニックにかかっていない組合員の方も下記QRコードから、お申し込みください。

◆検診の流れ

- ①QR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、宮崎市内の医療生協の事業所へ持参(宮崎生協病院、和知川原・このはな・おおつかの各クリニック)

※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

●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!

おげんきですか文芸欄

<短歌>

百歳になるあこがれはまるでない
八十二歳の今を楽しむ
日向支部 黒木直行さん

今の世に適せぬ生き方してるやも
物を大事に取っておく主義
日向支部 田辺静代さん

暑さ避け六時まで仕事見上げれば
中秋の名月「ウサギ見えるかな」
日向支部 白江純美さん