

●日本国憲法より●  
**第13条** すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。  
**第25条** すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。



**第728号**  
 発行所  
 〒036-8045 弘前市大字野田2丁目2の1  
**津軽保健生活協同組合**  
 発行責任者 村上 渡  
 電話 0172-33-7515  
 ホームページ <http://www.tsugaru-health.coop>  
 Eメール [kenkou@tsugaru-health.coop](mailto:kenkou@tsugaru-health.coop)  
 印刷所 やまと印刷株式会社  
 ©組合員の購読料は出資金に含まれます

# みんなで始めよう!

あおりまるごと **2023** 健康チャレンジ

参加費 無料

誰でも参加OK

みんなで楽しくチャレンジ!

チャレンジして結果を報告すると参加賞がもらえるのだ!

あおりまるごと健康づくりで短命県返上!

「あおりまるごと健康チャレンジ」は、CO・OP共済健康づくり支援企画より助成を受けています。

お子さんと一緒に! 家族みんなで! お友だちやグループで! 職場の仲間と!

## チャレンジ8コース

複数選択OK

- A 運動
- B 食生活
- C お口の健康
- D 脳いきいき
- E 禁煙・節酒
- F ぐっすり睡眠
- G 健康管理
- H マイチャレンジ

### 参加方法

- 1 コースを選びます (複数選択可能)**  
チャレンジ内容を決めましょう  
▼ 申込はがきに記入
- 2 申し込みます** 〆切9月30日  
申込はがきを切りとり、店舗・事務所へお持ちください。ポストへ投函してもOKです。(切手不要)
- 3 チャレンジがんばりましょう**  
カレンダーに日付けと、その日のがんばり具合を記入します。
- 4 結果を報告します** 〆切12月20日  
報告はがきに自己評価などを記入し店舗・事務所へお持ち下さい。ポスト投函もOKです。(切手不要)

参加賞をもらっちゃお〜♪  
報告はがき提出者には参加賞(おひとり1回)があります

パンフレットあります。お問い合わせ、申し込みは、組織部まで! (0172-35-8933)

「健康チャレンジ」は、健康のために気軽にできる目標を決めて、9月から11月の間に30日以上、記録をつけて継続をめざす取り組みです。昨年は「ウォーキング」や「1日1回はしっかり歯みがき」のコースが人気でした。2017年から始まり今年で7回目となります。各支部や地域での取り組みも広がりを見せており、昨年は2747名の申し込みがありました。組合員だけでなく、学校・保育所、

自治体職員などからの申し込みも増えています。申し込み用紙を兼ねたパンフレットは、健生病院、健生クリニック、各事業所または組織部でもお配りしていますので、お気軽に問い合わせください。一人ひとりが健康で楽しい毎日をすごすために、健康チャレンジをぜひご活用ください。今年もたくさんのご参加を心よりお待ちしております!! (申込み切) 9月30日(土)

### 新しく始めてみませんか

健生病院・健生クリニック ボランティア募集

外来案内  
花の手入れ  
活動の補助

健生病院や健生クリニックでの外来案内や車いすの補助、通所リハビリテーションでは利用者さんの靴の履き替えや利用者さんの活動プログラムの補助などを行うボランティアさんを募集しています。経験の有無は問いません。ボランティア活動に興味のある方のご連絡をお待ちしています。

患者さんに寄り添って、一緒にやりがいを見つけませんか

健生病院 サポートセンター (担当: 工藤 千絵) **0172-55-7717** (内線4181) 住所: 〒036-8511 弘前市大字野田2丁目2-2

今を盛りのラベンダー

## 4年ぶりに開催! 第34回 西北健康まつり

健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。

参加協力券 **1,000円** (抽選券・記念タオル付)

日時 令和5年 **9月10日** (日) 9:30~15:30 【開場9:00】

会場 生涯学習交流センター「松の館」 つがる市木造若緑52 ☎ 0173-49-1200

無料送迎バスあります

問い合わせは 各支部運営委員または組織部まで 津軽保健生活協同組合 ☎ 0172-35-8933

【主催】津軽保健生活協同組合 西北健康まつり実行委員会

### 交流ホールステージ タイムテーブル

開会式.....9:30~10:00  
 健康の達人表彰式.....10:00~10:20  
 記念講演.....10:30~11:20 講師 春木茂紀医師(健生病院救急科)  
 大抽選会.....11:30~11:50 景品プレゼント!  
 昼休憩.....12:00~13:00  
 支部選抜演芸大会.....13:00~15:10  
 閉会式.....15:10~15:30

### ロビー展示 体験コーナー

- 健康チェック
  - ・血圧・体組成測定・貧血
  - ・血管年齢・骨密度
  - ・薬剤師によるお薬相談や健康相談も承ります
- ベジチェック® 出来ます!
  - ・体内の野菜摂取量がわかります
- ファルマ ーツ谷薬局コーナー
  - ・健康食品など販売
- 健生五所川原診療所 デイクアコーナー
  - ・手作りキャンドル販売 (限定60個)
- 出資金コーナー
- 平和喫茶

# 2023年度 まちかど健康チェック

7月10日現在

月日	支部名	実施場所	時間
8月7日(月)	岩木	桜温泉	15:00~16:30
8月18日(金)	和徳	コープあおもり和徳店	15:00~16:30
8月19日(土)	東中	さとちょう城東店	13:30~15:00
8月20日(日)	河西	さとちょう浜の町店	10:00~11:30
8月20日(日)	文京	コープあおもり西弘店	10:00~11:30
8月21日(月)	南中央	コープあおもり松原店	15:00~16:30
8月22日(火)	下町	イオンタウン弘前樋の口	15:00~16:30
8月23日(水)	四りんご	さとちょう大原店	15:00~16:30
8月23日(水)	五中	いとくアルカディア店	15:00~16:30
8月25日(金)	浪岡	いとく浪岡店	15:00~16:30
8月29日(火)	鶴田	スーパーストア鶴田フードリバーモール店	14:30~16:00

## 医師からの紙ヒコーキ



### 「肝臓外来」を開設

健生病院副院長 千葉大輔

皆様、こんにちは。健生病院消化器内科の千葉と申します。消化器内科といえば胃カメラ、大腸カメラといった内視鏡検査をイメージされる方が多いと思います。私自身、ほぼ毎日内視鏡検査を行なっていますし、癌の内視鏡治療も日々行なっています。

2023年4月から健生クリニックにて毎週月曜日の午後「肝臓外来」を開設しました。肝臓のことはよく分からないという方が多いと思いますが、実は大変身近な疾患であると言えます。以前はB型肝炎、C型肝炎といったウイルス性肝炎の方が肝硬変や肝細胞癌の原因として最も多いとされていましたが、2022年度の最新の報告によると肝硬変の原因はアルコール性が最多となりました。

日本国内のアルコール総消費量は1990年代をピークに徐々に減少し、特にウイスキーや日本酒の消費量は減少していますが、近年の傾向としては①男性の飲酒率は減少、②女性の飲酒率は著明に増加(男女の差が縮まっており20歳台では女性が上回ります)、③ストロング系と言われる高濃度酎ハイの消費量が増加、④コロナ禍での飲酒量の増加等が挙げられ、問題飲酒者数はむしろ増加しています。そしてアルコールによる健康被害は肝臓以外にも慢性膵炎、高血圧症、糖尿病、認知症といった様々な健康問題との関連も指摘さ

れており、以前は少量の飲酒はむしろ健康に良いという風潮もありましたが、近年の研究ではそれも否定されました。

肝機能障害が最も進行して悪化した状態が肝硬変であり、それによる黄疸、腹水、食道静脈瘤、肝細胞癌が発症するようになります。そのような状態に至った方は原則として断酒治療が必要ですし、内科だけではなく精神科医師の治療介入が必要です。

一方で内科の患者さんが精神科を受診するのは(精神的に)相当高いハードルがあり、受診して頂くことすら難しいことも経験します。一般内科の先生方や地域の開業医の先生方が治療することが困難な患者様を受け入れる外来を目指すということが肝臓外来開設の大きな一つの目的でした。

現在肝臓外来ではアルコール日誌を記入して頂き、日々の飲酒量をチェックしてもらいます。必要であれば内科で処方可能な減酒薬も処方しながら専任の看護師(みんな優しいです)と共に診療しています。特別な宣伝はしておりませんが、外来を開設して2ヵ月足らずで予約枠は埋まるようになり、多くの方に受診して頂いております。青森県は肝臓専門医が非常に少ないため相談できない方も多くと思います。肝臓のご心配のことがあれば是非一度受診してみたいかがでしょうか。



7月6日、社保平和委員会は弘前市出前講座を利用して国民健康保険制度の学習会を開催。17名参加し、弘前市の国民健

### 社保平和委員会 弘前市出前講座受講 7/6 高い国保料を引き下げよう

康保険料はどうして県内10市で一番高いのかなどを討議しました。令和2年度1人当たりの保険料は96,444円に対し、令和3年度は99,193円と上昇して6億8,700万円の大幅な黒字となり、累積黒字は25億円を超えました。

「国民健康保険法(法律第九十二号) 第一条」この法律は、国民健



原水爆禁止国民平和大行進は、今年で66回目となります。青森県では6月4日か

## 66回目の原水禁 国民平和大行進 原爆や平和について考えた

印象的だったのは、お昼にアコーデオンの生演奏とともに、参加者全員で歌を歌ったことです。「青い空は」や「原爆を許すまじ」など、私は初めて聞く歌でしたが、前述の山口さんを始め長年参加されている方々にとっては、思い入れのある曲とのことでした。歌に込められた皆さんの気持ちを感じ、原爆や平和について改めて考えるきっかけとなる、印象深い一日でした。(組織部 三上智子)



### 6月度定例理事会 (6月27日)

- 【報告事項】
- 6月度の主な経過報告と7月・8月・9月の主な行事予定
  - 専門委員会報告
  - 5月度の月次仮決算報告
  - 5月度の組合員活動報告
  - 青森県生活協同組合連合会理事会報告
  - 青森県医療事業協同組合理事会報告
- 【審議事項】
- 【議決事項】
- 県外住所で加入する組合員に関する取扱規則(一定款第6条第2項組合員に付随する規則)の新設について
  - 【協議事項】
- 第98回通常総代会まとめ

健生病院 ホームページ  
 5-7717  
 5-5181  
 5-7707  
 2-3101  
 5-2542  
 3-3015  
 3-7515  
 5-8933  
 5-7611  
 0-3256  
 6-8833  
 5-9724  
 6-5581  
 3-6587  
 1-2731  
 1-1203

原 徹 新所長にインタビュー

心を含めて誠実に



ニーズに対する最初の窓口としての役割をするのが総合診療医だと思っています。

診察所の役割は何でしょうか。これからの抱負を

黒石診療所に着任されてから3カ月になりましたが、町の印象は?

情緒あふれる日本の歴史を感じる趣があり、古風で心が落ち着きます。

そしてあらゆる所にこけしがあり、こけしの町という印象。さらにりんごの木をあちこちで目にするのができる町。それらの背景に岩木山がどんと腰をすえていて、雄大で印象深い風景です。

総合診療医とはどういうものなのでしょう?

子どもから大人まで幅広い年齢層の方々を対象とします。予防接種、小児の病気、生活習慣病、高齢の方々への対応など。

内科以外の病気も診て、必要な時には専門医につなげます。その際はこちらでできることをやってからつなげるようにしています。通院できない人のためには訪問診療をします。

このように、さまざまなお患者さんのさまざまな

四中さくら支部 支部レク

八戸を巡る旅で2名が加入

6/30

に赴任してきましたが、3カ月たって診療所のスタッフの支えをとっても心強く感じています。今後診療所を取り巻く様々な事業所と連携、協力しながら、今まで築きあげてきたものを着実に地域に根付かせていきたいと思っています。

6月30日、4年ぶりに全日行事としての支部レクリエーション「八戸是川縄文館・八食センター・蕪島を巡る旅」を開催し、19名が参加しました。初めての参加が3名、うち2名は新規組合員になってくれました。



八食センターで各自昼食。新鮮な魚介を使った定食、丼、寿司等をいただきました。食後は買い物です。蕪島は島全体が隙間なくこげ茶色の幼鳥と白い親鳥で覆われていました。風があつたので傘は被らなかつたのですが、幸い糞を掛けられることはありませんでした。お互い初対面の方も多かったのですが、バスの中、外でも会話が途切れることなく大きな声が響き渡っていました。

今年度中にもう一度レクの案内ができたらと思っています。

事務局長・三上和郎

ストレッチ教室で整う

みなさん、普段から運動していますか?

運動したいけれど現実にはなかなかできない、という方も多いのではないのでしょうか。津軽保健生協では、ストレッチ教室を開催しています。

またストレッチの前には30分程度、健生病院の医師や言語聴覚士などの専門職からの話を聞く時間も設けています。津軽保健生協の各事業所の取り組みを知っていただきたいと思います。

今年度は6、7月、9、10月の毎週月曜日、コープ和徳店となりにある津軽保健生協会館の2Fホールにて開催いたします。適度な運動は頭にも体にも良い刺激となり

想をいただいています。またストレッチの前には30分程度、健生病院の医師や言語聴覚士などの専門職からの話を聞く時間も設けています。津軽保健生協の各事業所の取り組みを知っていただきたいと思います。

今年度は6、7月、9、10月の毎週月曜日、コープ和徳店となりにある津軽保健生協会館の2Fホールにて開催いたします。適度な運動は頭にも体にも良い刺激となり

参加している方から「定期的な体が動くことで体の調子が整った」など、前向きな感想をいただきました。



また、在宅診療では多くの方々の終末期、人生の最期を看取ってきました。責任の重い仕事ですがやりがいのある仕事だと思っています。これからも心を込めて誠実に患者さんと向き合いたいと思います。

縁があつて黒石診療所

縁があつて黒石診療所

縁があつて黒石診療所

縁があつて黒石診療所

縁があつて黒石診療所

縁があつて黒石診療所

健康パズル

応募方法

とき方カギに従ってマス目をうめて下さい。二重の枠の中に入った文字をうまくつなげるとひとつの言葉(答え)になります。

《タテのカギ》

2カレライスやオムライス、ピラフなどはこれを使って食べます

3短い時間だけ寝て休む。——をとる

4味を付けた出し汁と食材を味わう日本料理

5文章の合間に描かれるイラストのこと

《ヨコのカギ》

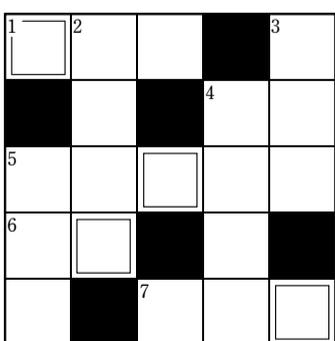
1まぶたを少しだけ開け、——で見る

4タコやイカが敵から逃げるときに吐く

5板の上でバランスをとって波に乗る

6本物のように見えること。「——に迫った演技」

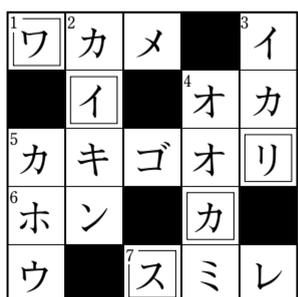
7水で戻すとききれいな紫色になる海藻。汁物に入れて食べることが多い



《ヒント》(4文字) 耳から涼む

第72号(7/1付)パズルの正解「スイカワリすいか割り」

7月号の発行が遅れたため、正解者発表は9月号付になります。



コロナウイルスと熱中症に気を付けて



健生 0172-5

藤代健 0172-3

健生ク 0172-5

津軽 0172-6

健生五所 0173-3

健生黒石 0172-5

生協 0172-3

組合員 0172-3

健生介護 0172-3

居宅介護 0172-4

健生訪問看護 たまち 0172-3

ナーシング たまち 0172-5

訪問看護 たまち 0172-3

健生訪問看護 たまち 0172-5

地域生活支援センター 0172-3

弘前市 0172-3

包括支援 0172-3

夏の思い出

藤崎町 佐藤 節子
子供のころ、キャンプに行つてスイカ割りをしたことがあります。目が回って全然当たりませんでした。

人として成長を

青森市 ひまわりさん
研修医の皆様、これからお世話になることもあるかと思ひます。観て聴いて話し合つて、人として成長することを期待しています。石の上にも3年、頑張つて下さい。

真心と誠意

平川市 覚蓮坊
「マイナンバー急いで仕事を仕損じる」机上プランを任せつ切りにする政策の実施に、危機感が拡大しています。真心があり誠意があつて、安心して治療できる病院に感謝しています。

モネが狙い

弘前市 鉄爺
おとなの休日クラブで、東北新幹線と仙石線、上越新幹線、羽越本線、奥羽本線と乗り継ぎましたが、国立西洋美術館でモネの絵画を観るのが狙いでした。

いやわれる

弘前市 齋藤 桂樹
毎月届く「健康」新聞を楽しみにしております。わが家では子どもたちはもう大きくなってしまい、「すくすくエンジェル」を見て癒されております。

平和について

青森市 もものママ
平和を考へる集いに参加しました。私たちはどっぴり平和につかつてしまい、改めて平和のありがたさを考へてみようと思ひました。

ひゃっこいもの

深浦町 エミ
蒸し暑い毎日ですが、お元氣ですか？ さっぱりしたのや、ひゃっこいものが食べたいと思つてます。熱中症には気をつけよう。

汗かきです

弘前市 宮川 由香
本日に今年早くから暑いですね。汗かきなもので一日何回も着替へて大変です。お互い水分をとつて熱中症にならないように気をつけましょう！

南と北では…

つがる市 蝦名 則子
九州や山口県では7月に入つて大雨となりました。私は畑で野菜を栽培していますが毎日水やりです。小さな国ですが、日本は雨の多い少ないも、南と北では違いますね。

研修医への激励のお便りが15通届きました



(投稿のお誘い) 身のまわりのこと、健康のこと、何でも「おたより」歓迎します。

「楽しいお料理」

弘前市 笠井 康子
スパゲティサラダ作つて食べたなら、最高においしかった。毎月切り取つてスクラップしています。

簡単ヘルシー

弘前市 五十嵐ユリ子
お料理コーナーが大好きです。簡単ヘルシーで、季節にピッタリの料理をこれからも楽しみにしています。

ごじんのサテライト…

弘前市 清藤 敏昭
総代会特集を読み、サテライトクリニックが、開設から継続的課題へ後退したことは、期待が大きかったのでとても残念でなりません。

骨太の医師に

青森市 浪岡はあば
紙面いっぱい2年目研修医の皆さんの思い…、眩しくそしてとても心強く感じました。失敗も経験のひとつ。たくさんの経験を積んで骨太のお医者様になつて下さい。願わくば、青森県に定住し、健康に貢献して欲しいなあ。

楽しいお料理

☆献立紹介… 健生病院管理栄養士 柴田 優花

夏野菜のケーキサレ



かぼちゃはさつと水に通して耐熱皿に入れ、ラップをしてすつと爪楊枝が通るくらいまで電子レンジで約3分加熱する。熱したフライパンにサラダ油を入れ、ズッキーニ、赤パプリカ、ハーフベーコンを入れて塩を振り、しんなりするまで炒める。野菜は粗熱をとっておく。

- <材料> 18cmパウンド型1台分
ホットケーキミックス150g
A【卵1個 牛乳150ml オリーブ油大1 粉チーズ5g 塩ひとつまみ】
B【かぼちゃ1/4個 ズッキーニ1/2本 赤パプリカ1/4個 ハーフベーコン2枚 プロセスチーズ2個】
サラダ油大1/2 塩ひとつまみ
<作り方>
①パウンド型にクッキングシートを敷き、オーブンを180度に予熱する。
②Bの材料すべてを1cm角に切る。

- ③ボウルにAを入れ泡だて器でよく混ぜる。混ぜたら、ホットケーキミックスを加え更に混ぜる。少しダマが残るくらいでよい。
④③に②の野菜とプロセスチーズを加え、ゴムベラでさっくり混ぜて型に流し入れる。台に数回落として空気を抜き、180度のオーブンで50分焼く。途中で焦げそうになったらアルミホイルをかける。竹串を刺して生地がついてこなければ完成。

1人分(1/8切)当たり エネルギー 157kcal 塩分 0.5g

すくすくエンジェル 4ヵ月健診のあかちゃんたちです
清藤 陽梨ちゃん 元気に大きくなってね♡
櫻庭 星花ちゃん お兄ちゃんお姉ちゃんと仲良くね♡
笹田 眺利ちゃん 健康で丈夫に育ててね
三浦 結愛ちゃん パパとママみたいに笑顔で元気な子になって☆
対馬 綸菜ちゃん 向芽と仲良く、元気いっぱいね！
下山 悠翔ちゃん いつも沢山の笑顔ありがとう。これからもよろしくね。
齋藤 絃花ちゃん 元気に大きく育っていきますように！
古川 天琉ちゃん 丈夫に育ててくださいように！！

藤代健生病院 デイケア文化祭!

激安な手芸用品販売・飲食出店・出店ブースを準備しています

日時：9月22日(金) 10時半～14時半(予定)

場所：藤代健生病院 第1デイケア棟

4年ぶりに院外の方も参加できる文化祭となりました。感染対策を万全にして、お待ちしております！

詳しくは藤代健生病院HP内 デイケアブログにてご確認ください。

QRコードはこちら⇒



このような時、ご連絡ください

- ・住所、氏名が変わった時…
・引っ越しされた時…
・「健康」新聞が2部届いている時…
・組合員がお亡くなりになられた時…

津軽保健生活協同組合 組織部
電話0172-35-8933

藤代健生病院 家族教室のご案内

生きづらさを考える ～病気が隠れているかも～

●8月19日(土)

時間\*9時30分～11時30分の開催です。
【参加希望の方は下記までご一報を！】

地域連携室 TEL0172-36-5181