

第711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
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

協同で創る健やかライフ

健康

●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。



津軽保健生協 創立70周年!

70年前の2月24日、津軽保健生活協同組合は創立されました。幾たびも経営危機におちいるなか、組合員・職員・医師のみなさんの力で乗り越えて、今があります。
班会や総会でみなさんのまわりにいる元職員や古くからの組合員の方々にお話を伺う機会をつくり、創立70年をお祝いしましょう。



「健生病院」と「健生クリニック」

津軽保健生協の組合員の皆様、創立70周年おめでとうございます。奇しくも私が所属する岡山医療生協も同じ1952年の創立です。貴生協と私たちの歩みを重ね合わせますと、ことさら感慨深いものがあります。1952年といえば国民皆保険制度が確立される9年



祝辞 「医療を民衆の手に！」
津軽保健生協創立70周年を祝って
日本医療福祉生活協同組合連合会
代表理事会長 高橋 淳

医療民主化の先頭に
さてもうひとつ、津軽保健生協と言えば津川武一先生のことを抜きには語れないのではないのでしょうか。貴生協の前身である津川診療所設立から75年というこれもまた節目の年を迎えられるわけです。「医療を民衆の手に」の医師として、政治家として、文学者として

前。まだ日本国民の3分の1が無保険であった時代です。「安心してかかる自分たちの医療機関がほしい」「お金の心配なく診てもらいたい」という地域住民の切実な願いを実現するために貴生協は奮闘されてきました。そして現在は5万6千人余の組合員、16億4千万円余の出資金、総事業収益99億円、2つの病院、4つの診療所、3つの訪問看護ステーション、4つの介護事業所と、およそ13000人の職員を擁する津軽地域になくてはならない保健医療の砦を築いてこられたことに心から敬意を表します。

創立70年を迎える津軽保健生協の中心である健生病院が津軽地域の医療で非常に大きな役割を果たしていることは、この地域に住む人はみんなが知っています。弘前市の救急医療体制は二次輪番制度で成り立っています。この中で健生病院は全体の3割から4割の救急車を受け入れています。そして、開業医からの救急要請に対しても健生病院はほとんど断ることなくいつでも引き受けてくれます。令和4年4月1日、国立病院機構弘前病院と弘前市立病院が統合

して医療民主化の先頭に立って闘ってこられた津川先生は、私たち医療福祉生協にかかわる者にとって燦然と輝く存在です。少年時代の私にとっては「青森にお医者さんで国会議員のすごい人がいる」というヒーローでした。津川先生の足元にも及び



祝辞 地域の救急医療で 大きな役割果たす
弘前市医師会会長 澤田 美彦

びませんが、私も津軽の皆様とともに「誰もが健康で居心地よくくらせるまち」「互いを尊重し多様性を認めあう、平和で公正な社会」(医療福祉生協の2030年ビジョンより)をつくるために全力をつくすことをお誓いしてお祝いのご挨拶といたします。

され弘前総合医療センターが開設され、津軽地域の医療の中心的な役割を担うことになりました。しかし、当初予定していた24時間365日の救急体制の構築は実現しないようですので、必然的に健生病院がこの地域の救急医療で大きな役割を果たすことは明らかです。令和2年1月からの新型コロナウイルス感染症の流行でも、健生病院の役割は非常に大きなものでした。弘前保健所管内のコロナ感染症の入院ベッドの実に3割にあたる19ベッドが健生病院にあります。その他にも発熱外来やPCR検査、ワクチン接種でも弘前市内でもっとも大きな役割を果たしています。救急医療や地域を巻き込んだ感

フードバンク収集スタート!



健生病院は、(一社)「みらいねっと弘前」のフードバンク事業に賛同して、1階玄関ホールにフードボックスを設置しました。みらいねっとでは、市内の子ども食堂や福祉施設などに寄付する食品を集めるためにフードボックスの設置を進めています。伊藤真弘院長は「医療だけでなく、生活を支援するものも病院の大切な役割。来院する皆さんに協力してほしい」と呼び掛けています。早速、たくさんの食材をご寄付いただいています。(お問い合わせは、健生サポートセンター0172-55-7717まで。)

優れた研修制度
平成16年に新人医師の新しい研修制度が始まりました。それまで研修の主体は大病院でしたが、この後は市中病院が研修の役割を担うことになりました。多くの市中病院は研修制度を持っていませんでしたが、健生病院にはずっと以前から研修制度があり、独自に医師養成を行っていました。このため、新人医師研修のノウハウがきちんと伝承されています。故津川武一先生が始められた小さな診療所が健生病院となり発展し、この地域ではなくなりました。健生病院のさらなる発展を期待しています。

健康寿命を

地域まるごと健康づくりのばそう5

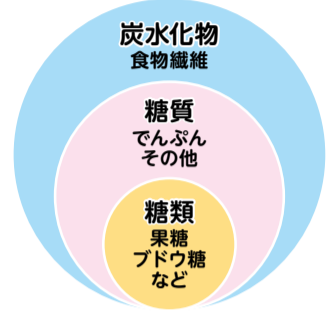
健康づくり委員会

今月は炭水化物(糖質)についての情報です

炭水化物(糖質)の栄養面での重要な役割はエネルギー源として、脳、神経細胞、赤血球などを含む全身の組織にブドウ糖を送ることです。不足すると無気力になったり、倦怠感を感じたり、肝臓や腎臓に影響を及ぼす場合もあります。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」(厚生労働省)では、成人の摂取目標を「必要カロリー量の50~65%」としています。吸収された糖質はエネルギーとして利用されますが、余ると脂肪に変化し肥満や内臓脂肪蓄積の原因となります。

特に、砂糖や甘味類、果実などの甘いものは血糖値を急激に上げるため、とり過ぎないように注意しましょう。「健康の教科書」弘前大学COI、中路重之氏監修より



炭水化物(糖質)の摂取量の目安
成人の1日に必要なカロリーの50~65%

男性=約**380g** 女性=約**290g**
※身体活動レベル(ふつう)の場合

食品ごとの糖質量(目安)

白米2杯(ふつ)	: 120g	巨峰(1房)	: 約48g
ショートケーキ	: 約50g	食パン1枚	: 40g
うどん1杯	: 80g	大福1個	: 35g

糖質の多い食品

お米	そば・うどん
パン・パスタ	果物
いも・コーン・かぼちゃ	フルーツジュース
	洋菓子・和菓子

週2~3回でロコモを予防!

5. アームレッグレイズ・スタンディング

回数: 5~10回
筋肉: 体幹、太ももの裏

手足を一直線に伸ばし、バランスを崩さないように気をつけながら、体を前傾させていく。



腕、背中、足を可能な限り直線に

上体は直立の姿勢まで戻さず、足も下まで降ろさない程度に戻す。片側が終わったら反対側も行う。



腕は伸ばしたまま

長期住所不明組合員の脱退手続きに関する公告

2022年2月1日
津軽保健生活協同組合 理事長 安田 肇

津軽保健生活協同組合定款第10条の2により、「組合員が第9条に定める住所の変更届を2年間行わなかったときは、脱退の予告があったものとみなし、理事会において脱退処理を行い、当該事業年度の終わりにおいて当該組合員は脱退するものとする。」の規定に基づき、当該事業年度末において脱退処理手続きを行いますので、公告します。

病院・診療所・事業所に「長期住所不明組合員の名簿」を備えております。ご自分のお名前を確認したい場合は、受付などの職員にお声をかけてください。

名簿に掲載されている組合員は、至急住所変更等の手続きをお願いいたします。

なお、長期住所不明組合員の自由脱退手続きをさせていただいた方でも、住所が判明した場合は、処理手続き前の出資金額をもって再登録をさせていただきます。

閲覧期間: 2022年2月1日~2022年2月28日

- 報告事項
 - 12月度の主な経過報告と1月・2月・3月の主な行事予定
 - 専門委員会報告
 - 11月度の月次決算報告
 - 11月度の組合員活動報告
 - 青森県医療事業協同組合理事会報告
- 審議事項
 - 役員推薦委員の推薦
 - 第97回通常総代会の招集
 - 2021年度住所不明組合員のみなし自由脱退処理に関する件
 - 健生病院医局棟増築工事の件
- 協議事項
 - 新型コロナウイルス対応関連
 - 11月度の月次決算報告
 - 創立70周年記念誌
 - 2021年度青森県生協連新春セミナー出席役員・組合員(案)
 - 医療福祉生協連北海道東北ブロック方針討論集(案)

理事会
概況
12月度定例理事会 (1月8日)

内科からの紙風船

92

がん、手遅れにしない取り組み

理事長 安田 肇



新型コロナウイルス感染症は、医療や保健予防活動の様々な分野に深刻な影響を与えました。公益財団法人日本対がん協会は、2020年1月から12月までの1年間のがん検診(胃、大腸、肺、乳腺、子宮)受診者が、例年と比べて約3割減少したという全国調査の結果を公表しました(対がん協会報 2021年4月1日号)。2018年度の検診でのがん発見率から計算すると、発見されるがんの数は例年と比較すると最大2100名少なくなり、その分、進行した、あるいは手遅れのがんが2021年以降に多く見つかることが危惧されます。

厚生労働省が2021年3月11日に開催したがん対策推進協議会で、大阪大学医学部消化器外科から、消化器がん手術の実態が報告されました。同大学関連38施設での2020年の大腸がん手術件数は前年と比較すると10.3%減少し、進行度別では、ステージ2から4の件数は前年度とほぼ同様でしたが、ステージ0から1の早期がんの件数は前年度より18%減少していました。胃がんでも同様の傾向にありました。報告した大阪大学の土岐祐一郎教授は「大腸がんや胃がんについては検診レベルで見つかるがんの手術が顕著に減った」と述べています(社会保険旬報 2814号 2021年)。

そうした中で、がん検診の有用性

を再確認する報道がなされました。

2021年2月21日の朝日新聞に、県が取り組んだ無料の大腸がん検診モデル事業の結果についての記事が掲載されました。青森市と弘前市の50歳代の男女約5万名を対象に、2017年から19年にかけて便に血液が混じっていないかを調べる便潜血検査キットを送り、自宅で採取した検体を郵送で返送してもらいました。キットによる便潜血検査の受検者は3年間で8472名、その中から34名の大腸がんが見つかりました。34名のうち、過去5年間に大腸がん検診を受けていた人は5名、受けていなかった人は29名で、大腸がん検診を受けている受検者の発見率は約3分の1でした。検診を受けたことがある人で大腸がんの発見率が低下した理由としては、モデル事業に入る前に既にごがんが発見され治療されていた、あるいは、がんの前病変と考えられる大腸ポリープの段階で発見されて、内視鏡的に切除されていたなどが考えられます。

青森県民の大腸がんによる死亡率は、14年間連続全国ワースト1位です。県がん・生活習慣病対策課は、「大腸がん健診を毎年受けて、要精査であれば必ず精密検査を受ける。たった二つの行動で大腸がんによる死亡リスクが低下する」と呼び掛けています。

2022年度 総代選挙公示

2022年2月1日

選挙区組合員各位

津軽保健生活協同組合
総代選挙管理委員会
委員長 柴田 文男

- 立候補受付... 2月11日(金) 正午から
●立候補の受付締切... 2月17日(木) 正午まで
●立候補の届け先... 選挙区内選挙管理委員会
●立候補者の公示... 投票日1週間前までに公示、無投票の場合は当選者の公示にかえる
●投票日時... 3月4日(金) 午後1時~午後2時
●投票場所... 選挙区内選挙管理委員会
●投票方法... 無記名単記制

Table with columns: 選挙区, 総代定数, 氏名, 選挙管理委員一覧, 住所. Lists candidates for 38 districts across the region.

黒石支部 バスレク

コロナ禍悩んで「いざ! 浅虫へ」

2021年4月の支部総会でバスレクの提案をしたところ「楽しみにしています」という意見がありました。でも実のところ、本当にやれるのか半信半疑でした。ワクチン接種は進んだものの感染者数は減らず、計画を立てながらも本当にやるんだらうかという迷い、できたとしても感染者をだしたらどうしようというとても不安感がありました。



支部行事恒例の健康体操

9階のお風呂から眺めた岩木山。お土産の久慈良餅... 幸せな時間を過ごしたら家族や仲間への感謝の思いが湧いてきて、明日からまた頑張ろうという気持ちになりました。

健生病院の思い出

井上 悦子

健生病院とは、30年程前に3カ月の次男が、ひどいアトピー性皮膚炎で、会う人から「可哀想に」と言われ、重苦しい毎日を過ごしていた時に、小児科の土江敏明先生のことを聞き、薬にもすがらないで予約をしました。待合室は畳で子供が自由に遊ぶ、診察前に看護師が丁寧に聞き取りをし、診察室にはぬいぐるみがある。下げられ、その雰囲気、常にピリピリしていた私もほっとする時間でした。「でたねえ、ちんちんと手のひら以外みんなだね。これなら逆に治しやすいですよ。頑張りましょう。」

創立70周年記念企画 「健生病院・津軽保健生協と私」 読者投稿

感染チェック。「弘前保健所管内1人感染」の時はドキッとしましたが、30代女性と聞いて(私たちではない)とほっとしました。(理事・阿部陽子)

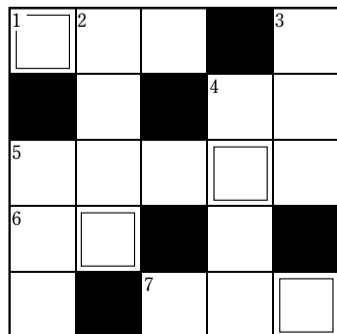
健康パズル

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。ハガキやメールでパズルの答えと、「興味を感じた記事」や、日頃の想い、身のまわりのことを記入下さい。おたよりは一部紙面に掲載させていただきます(紙上ペンネーム可) 締切日2月11日必着。正解者から20人にQOカードをお贈りします。 送り先 T036-8045 弘前市野田2丁目2の1 津軽保健生協・健康パズル係 Eメール kenkou@sugan-health.coop



第710号(1/1付)パズルの正解「フクジュソウ」 正解者多数のため、抽選で次の20名の方にQOカードを差し上げます。(敬称略)



《ヒント》(4文字) 冬に楽しむ

青森市 黒石市 平川市 藤崎町 大板町 深板町 中泊町

今井真希 小笠原重子 工藤美奈子 齋藤美奈子 佐々木浩厚 柴田由巳 内藤雅江 三松秀彦 松方睦彦 棟方睦彦 鈴木明彦 竹原やすし 山中真菜 高木則子 黒田和代 香田宏司 成田美智子 葛西美生子

《タテのカギ》 2食パンに軽く焼き目をつけて召し上がれ 3冬は特に乾燥でガサガサになりやすい 4北極や南極近辺の夜空に現れる光の帯 5牡蠣に豊富に含まれます 《ヨコのカギ》 1日本語で「やかん」。電気 4平地よりは小高いが山と言うには低い 5スポーツ選手のことをこう呼ぶことも 6子、丑ときて、今年は何でできた工芸品

新春座談会

藤崎町 いたずらJUNIOR

「70年の歴史をふまえ、コロナ後の未来へ！」各氏の思いをしっかりと読ませて頂きました。益々の発展を願っています。

創立70周年！

弘前市 小笠原重子

いつもは「読者サロン」を楽しみにしていましたが、この度は座談会を興味深く読ませていただきました。

挑戦したい！

弘前市 佐藤ゆり子

「楽しいお料理」健康を意識しながら楽しんでます。今年は、駅ピアノ、手話に挑戦してみたいです。

成人式は？

平川市 中村 真菜

20歳になります。親に感謝！今年は成人式ありますように！

思いあふれて

中泊町 めんたいりぼんちゃん

「心に沁みた」健康まつり」読みました。大先輩の文章でした。いろんな事がわかりましたよ。知事からの顕彰状、本当におめでとございませう。いつだったか「あぶる」での「健康まつり」は、ひろさん達はハーモニカ演奏、私達はセーラー服軍団でオンステージしました。今度はまつりをゆっくり見ていたいですね！！

板画「護健の舞」

弘前市 佐藤 ヤス

1面の今井さんの板画には、幸せが感じられますね。八十路もとうにすぎましたが、元気がもたらえ、今年も頑張りたいと思いました。

福寿草について

板柳町 セナのばあちゃん

花言葉は「幸せを招く」「永遠の幸せ」。日本全国、お一人おひとりに幸せが訪れますように。

「お料理」楽しみ

青森市 三浦陽子

「お料理」は毎回季節にあつた食材、健康にいいものを使つて、とても勉強になります。これからも楽しみです。

初めての挑戦！

弘前市 Y Y

子どもと初めてパズルに挑戦しました。いつも「すくすくエンジェル」の赤ちゃんにやされていきます。長女、次女と。

心の参考書

弘前市 七人孫ばあちゃん

毎回「読者サロン」を見ながら、自分と同じ、ちょっと違う、こんな考え方がいいんだ、見習わなくちゃ等々、心の参考書になっています。

まだまだ序の口

弘前市 とつちゃん

妻が左腕を骨折してしまつて、今朝から本格的な雪かたづけは一人で行いました。2時間半で終了。まだまだ序の口、これからだ！

送迎バスに感謝

弘前市 スノーマン

診察の日はいつも送迎バス。ある雪の日の事、降りるときに運転手さんが「今日は遅れてすみませんでした。実は昨日も7分も遅れて、乗っていた方に色々言われた」と気にしていたので、「そんな事、気にしないでください。雪ですから仕方ない。安全運転第一ですよ」と声をかけました。これからもっときびしくなるので、バスを利用する人は、余裕をもって予約をとると良いと思います。バスの運転手さん、毎日けっぱれ、感謝してるよ！！

班会、積極的に

黒石市 種市 良子

今年には班会が定期的にやれそうです。新たに加わった方が積極的で、皆からもやりたい事が次々です。色々学んで健康維持から「増進」できますように！

読者サロン
 (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。

ストレッチ教室 延期します

「ストレッチ教室」はコロナ感染拡大のため延期いたします。再開する時は、改めてお知らせいたします。 組織部

楽しいお料理 ☆献立紹介... 健生病院 管理栄養士 雪田 総子

～焼く手間なし！混ぜて冷やすだけ～
ホワイトチョコ入りチーズケーキ

〈材料(5cm×4cm×3cm位の大きさ10個分)〉
 クリームチーズ200g ホワイトチョコレート40g ヨーグルト(加糖でも無糖でも好みのもの)1個(90g) グラニュー糖小さじ4 プランデー小さじ2 ビスケット(4cm×5～6cm)10枚 コーヒー液(インスタントコーヒー小さじ2 熱湯大さじ3)

〈作り方〉
 ①クリームチーズは室温においてやわらかくしておき、チョコレートは刻んでおく。
 ②ボウルにクリームチーズとヨーグルト、グラニュー糖を入れて混ぜ、チョコレートとプランデーを加えて混ぜ合わせてクリームを作る。
 ③ビスケットをコーヒー液に両面浸すようにつけて容器に5枚分敷き詰める。その上に②のクリームをのせて平らにならし、同じようにコーヒー液につけたビスケット5枚分をのせる(分量のコーヒー液はなくなるように)。
 ④容器ごとトントンとして空気を抜く(隙間がなくなる)ようにする。
 ⑤容器に蓋またはラップをして冷凍庫に入れて一晩置く。
 ⑥冷凍庫から出して少し切りやすい状態になったら10等分に切って出来上がり。

★皿に盛りつけても良いですし、ラッピングしてバレンタインに贈るのもおすすめです。
 ★チョコレートやビスケットは好みのものにしてアレンジも出来ます。但しエネルギーは紹介したものと異なります。

1個当たり エネルギー151Kcal 塩分0.1g

すくすくエンジェル 4ヵ月健診のあかちゃんたちです

 石岡 利穂ちゃん すくすく元気に育ってね!!	 小田桐 叶和ちゃん 元気に大きく育ってね	 下山 愛斗ちゃん 好き嫌いのない子に育ってね♡
 相馬 史次ちゃん 優しい人になってね!!	 工藤 千聖ちゃん 元気に育ってね	 川口 夢子ちゃん おもいやりのある優しい子に育ってね!
 舘山 凌久ちゃん にこにこ元気に育ってね!	 塩越 菜ちゃん お兄ちゃんと仲良くね♡	 泉谷 海翔ちゃん お兄ちゃんと仲良く元気に育ってね!
 小林 晴ちゃん 元気に育ってくれてありがとう。これからも元気に育ってね	 鈴木 美結ちゃん 生まれてきてくれてありがとう。すくすく大きくなってね。	 津川 貴輝ちゃん 健康に育ってね♡
 木村 有吾ちゃん 健康で元気に大きくなって下さい	 工藤 実菜美ちゃん 元気に大きくなってね!お姉ちゃんと仲良く楽しく過ごそう!	 石郷 愛大ちゃん 愛しい愛大♡ありがとう♡守るからね♡

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

患者さんとの生活、困っていませんか?

●2月12日(土)
 講師：瓜田 看護師(精神科認定看護師)

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