

第722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。



健診科スタッフ

この記事では健診(検診)を以下健診と表記します。

現在の何らかの疾病で通院されている方も「自分は定期的に受診しているから大丈夫」と思わず、健診を受けましょう。定期受診の際の検査は、健診の内容を網羅しているわけではありません。自覚症状が出てからでは遅い場合もあります。

疾病の予防や早期治療は、健康を守るだけでなく、将来かかる医療費を安くすることにもつながります。受けた健診の結果を見て「何もなかった」と安心せず、昨年の結果と比べて自分の変化や嗜好を自覚し、所見があった場合は生活習慣を見直すなど、健診結果を有効に活用してください。



一年間のうち毎年4〜5月は比較的予約が取りやすい時期です。7〜8月頃より徐々に混み合います。予約まで数カ月待ちとなる場合があります。特に予約が取りづらいのが胃がん検診(内視鏡/胃透視)と子宮がん検診です。健診は受診券が届いてから、とお考えの方も4月・5月の予約が空いている時期を利用してください。

特に働きざかりの4代〜50代の世代の方は、忙しいからつい後回しにしてしまいがちですが、会社の健診で健生病院を利用されている方や個人で健診を受ける方も、ぜひ利用しやすい春先の健診をご検討ください。

健診の予約・お問い合わせ

健生病院 健診科 0172-55-7717
または 0120-32-1179 (固定電話のみ) まで

班健診についてのお問い合わせ

津軽保健生活協同組合 組織部 0172-35-8933
または 健生病院 健診科 0172-55-7717 まで

青森県の平均寿命また最下位

厚生省の5年毎の調査では、男性は1975年から10回連続、女性も95年から6回連続の全国最下位です。特に男性の寿命が79歳と全国で唯一80歳を下回る結果でした。短命の背景として、生活習慣が悪い(喫煙、肥満、多量飲酒、食塩摂取が多い、野菜摂取が少ない)こと、その人の健康状態、食事や嗜好品の傾向、生活態度(食事時間の内容・睡眠・運動など)がわかり、病気を予防することを目的としています。一方「検診」は特定の病気を発見するための検査で、病気を早期発見・早期治療につなげることを目的としています。

「健診」と「検診」の違い

「健診」は、特定健診や会社での定期健診など、いわゆる健康診断の向、生活態度(食事時間の内容・睡眠・運動など)がわかり、病気を予防することを目的としています。一方「検診」は特定の病気を発見するための検査で、病気を早期発見・早期治療につなげることを目的としています。

健康寿命を伸ばそう

健診を受けて自身の身体を知り、病気を予防する。また、病気を早期発見することが、平均寿命を延ばすだけではなく、寝たきりや認知症など介護が必要な期間を短くし、それが生き生きと自立した生活ができる「健康寿命」を延ばすことにつながります。

人生100年時代、年一回健診を受けよう

現在何らかの疾病で通院されている方も「自分は定期的に受診しているから大丈夫」と思わず、健診を受けましょう。定期受診の際の検査は、健診の内容を網羅しているわけではありません。自覚症状が出てからでは遅い場合もあります。

生協組合員の健診エピソード

「班健診にて大腸がんが見つかった。初期段階での発見だったので、早期治療し無事完治した。毎年受ける健診の大切さを知った」
「一人で健診を受けることに抵抗があったが、班の仲間誘われてから毎年班健診を受けている。健診が楽しくなってきた。また、班会でお互いに健康を共有し合い、悩みを相談できる仲間ができたのも嬉しい」
このように個人で受けるだけでなく、組合員同士で受ける班会での健康に対する意識を分かち合う取り組みを実践している組合員もいます。班員同士お誘い合わせの上で班健診をご利用ください。



藤代健生病院

シリーズ 依存症治療の紹介 1

アルコール依存症

藤代健生病院は新築移転した1976年に東北



で初めての「アルコール専門病棟」を開設するなど、アルコール依存症に先進的な取り組みを行ってききました。それは津軽保健生協の初代組合長（理事長）であった津川武一先生が、全国に先駆けアルコール問題に苦しむ患者さんや家族に手を差し伸べてきた歴史を引き継ぐものでもありません。そうした取り組みが評価されて、現在では当院が青森県依存症専門医療機関（アルコール健康障害・薬物・ギャンブル等）に選定されています。

アルコール依存症治療の基本は、断酒を目指すことと、依存性薬物であるアルコールに頼らざるを得なかった心の問題に向き合うことです。

「ストレスから逃れたい」という気持ちの方が強くなっていくことが分かってきました。

「自己治療」なのではないか？としてみるものですが、やめようとしてもやめられない、今この苦しい現実を乗り越えるためには依存行為がしなかつた。

「依存症の心理を理解する有力な学説に「自己治療仮説」があります。心理学者カニンアンが1985年に提唱したもので、「依存症者が依存にふける理由は苦痛を避けるためであり、自分で自分の落ち込んだ気分を治そうとする、いわば「自己治療」なのではないか？」とするものです。

依存症への誤解、偏見のひとつに「彼らは好きでやっている、快楽にふけている」というものがあります。たしかに初めのうちは快楽を求めて行っているようですが、依存症が進行してくると「嫌

味であり、逆効果となります。」

当院ではアルコール依存症などの依存症を「アドレクション（嗜癖行動）」としてとらえて、その治療の大きな柱がARP（アドレクション・リハビリテーション・プログラム）です。以下は当院のホームページからの引用です。

「ARP」では、様々な共同作業活動を通して、アドレクションについての理解を深めます。問題があることが問題ではなく、問題と向き合えないことが実は問題なのです。実際に問題があることを正直に認め、経験と力と希望を共に分かち合えば、回復は可能なのです。

依存症の治療を希望される方、身近な方が依存症なのではないかと心配な方は当院にご相談ください。窓口は藤代健生病院地域連携室です。

0172 36 5181
（アドレクション担当医師・坂本隆）

（今回は「薬物依存」

）

高所得者の1号保険料を引き上げ！

第1号被保険者の支払う保険料は、所得に応じて段階を設けて定められてきました。現在9段階（自治体によっては10段階以上）の段階区分をさらに細分化して高所得者の保険料を引き上げ、その分低所得者の負担を軽減するという内容です。これは一定程度必要な対応と考えられますが、介護保険料をめぐる根本的な問題は、介護給付の増大に対応して保険料が増加する仕組みそのものであり、高齢者の保険料支払いが限界にきていることです。



高所得者の保険料を引き上げる小手先の対応ではなく、介護保険財政における国庫負担（25%）の引き上げと高齢者保険料負担割合（23%）の圧縮を図ることが不可欠です。

介護保険施行後、政府が進めてきた一連の制度改悪は「介護の社会化」の理念とは180度異なる「介護の再家族化」ともいべき事態を広げてきました。上記のような「給付と負担の見直し」が実施されれば、「保険あって介護なし」の状態がさらに悪化することが懸念され、利用者・家族の生活、介護事業の継続に重大な困難を押しつけるものになります。

全日本民医連が実施する介護ウェブ（介護改善運動）に結集し、給付と負担見直し案の撤回、制度改悪の中止を求めていきましょう。

（専務・村上 渡）

「介護保険制度の改善を求める請願署名」に引き続きご協力を！

2024年介護保険制度改悪に向けて社会保障審議会で審議される中、昨年11月22日中央社会保障推進協議会や全日本民医連、全労連が表題の署名13万7638人分を国会に提出しました。

津軽保健生協では組合員目標を1500筆とし、557名分（11月末現在）の署名が集まりました。いつもご協力をいただき、ありがとうございます。

みなさんの署名の後押しもあり、今回2024年改正では①要介護1・2の訪問介護やデイサービスの総合事業への移行、②ケアプラン有料化が「見送り」となりました。しかし「利用者負担2倍の対象者拡大」については、24年改訂に向けて今年の夏までに結論を出すとのことです。引き続き署名活動を進め、改悪反対の声をあげていきましょう！（社保・平和委員会 下林夏希）

どうなる？ 介護保険

厚生労働省の社会保障審議会介護保険部会は介護保険制度の見直しに向けて検討を進めています。具体的にどのような議論がなされているのでしょうか。

利用料2割・3割負担の対象者を拡大！

介護保険サービス利用者負担の原則2割または2割負担の対象者範囲の拡大、現役世代並み所得（3割負担）などの判断基準を見直すことが検討されています。2022年10月に後期高齢者医療制度の患者負担2割が施行され、その判断基準を考慮するとされています。後期高齢者医療で自己負担2割となった方は介護の自己負担も2割となる可能性があります。

施設多床室の室料を徴収！

2015年度から特別養護老人ホーム（特養）の多床室室料は介護保険給付から外されています。特養が事実上の生活の場となっている実情から、在宅介護との負担の均衡を図るためとされていました。介護老人保健施設や介護医療院なども生活の場として利用されているケースが多いことから、「どの施設であっても公平な居住費（室料+光熱水費）を求めていくべき」として、特養のように室料を利用者の負担にすべきとの議論がなされています。



12月度定例理事会（12月27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月度の組合員活動報告
- 青森県医療事業協同組合理事会報告
- 青森県生協連理事会報告
- 2022年度上半期決算所見
- 2023年度 第1回総代選挙管理委員会報告書
- 2022年度県生協連新春セミナー開催案内

【審議事項】

「第98回通常総代会」の招集について

自由診療料の新設子宮頸がんワクチン シルガード9

（協議事項）

11月度の月次決算報告

2022年度 年度末生協強化月間方針

医療福祉生協連 2022年度北海道・東北ブロック方針討議集参加組織（提案）

新型コロナウイルス感染症対応について

健生病院 ホームページ

QRコード

病院 5-7717

生病院 6-5181

クリニック 5-7707

医院 2-3101

川原診療所 5-2542

石診療所 3-3015

本部 3-7515

センター 5-8933

センターI 5-7611

センター虹 0-3256

ステーション5本所 6-8833

グホーム 5-9724

ステーションのだ支所 6-5581

ステーション5とせ支所 3-6587

センターあす 1-2731

第一地域センター 1-1203

新年あいさつ

年頭に思う

ビールのおつまみ

藤 藤事のあいさつに
です 国民 保険制度
を 後で えてくださ
り 後は力 い健生の
ンを てくれまし
た まさに です

生 はしも けて
れない ではあります
が せめて 日はより良い
分でありたいと思います
読書三昧のロケ

つがる 佐々 むつ子
楽しいお料 つくね よか
てみたらおいしくて
ビールのおつまみによく
ります

迫力ある絵
藤 のダイ
子 ので迫力のある絵に
新 のすがすがしさ
を ました

の 書 ができてから
2 に 度 の本
を りて読んでい
ます お をかけ
て せに読書三昧!
幸せに読書三昧!

甘えん坊將軍
甘えん坊
昨年夏に 健生 で待
の 子 が 生しました
が家のやんちゃ坊 は
おなかの中にかた から元
い いて 5時 てしまっ
ました

父と であた
利 さんのご活
が みになりまし
た年 に なく
を て行動
することが大事です

の ちゃん
の 度も 度も
くても や
めて 気事 に合
に できますよ
うに りながら
真を見てひとり
ほほえんでいます
いつも楽しみ!

元気が出ます
美 子
読者サン を読ませ
ていただき なんだか元氣
が出てくる気がします
も に大 お になり
ました 今はお で元
氣に 日を ごしておりま
す ス の々 元
氣で てくださ



おはなし会で
ごせたらと思います

も楽しみ!
読者サン といっ
つがる

紙上のおしゃべり
マ

日 と
を連れておはなし会へ行
て来ました 楽しいお
かりでした 紙 が
しい しろくまのパン が
しい とねだられていま
す は ーコマ

保険証廃止はダメ
マイ ードと健康保
険証の 化 健康保険
証の廃止 の 回を める
に 声 に です
年 行されている保険証と
なり マイ ードは
年に 続 要すとも

コ で やかなおし
やべりの を てなくなり
の りのように 読者
サン でくの 々のお
に を けております

「編集部から」 月パルに
えたおり ありがとござ
さいます さんの声を え
る ス ースが られていて
大 しなく いて
も んでいます

献立紹介...
健生病院
管理栄養士
佐藤真里子

野菜たっぷり ごまミルク担々春雨スープ



- <作り方>
- ①お湯を沸かし、春雨を2～3分位茹でておく。Aを合わせておく。
 - ②白菜と人参、玉ねぎは千切りにし、にんにくは皮を剥きスライスしておく。
 - ③鍋に分量のごま油を引いて、にんにく入れ、香りが立つまで弱火にかけます。
 - ④油が十分に温まったら挽肉と分量の塩を加え色が変わるまで中火で炒める。
 - ⑤④に切っておいた野菜を入れて軽く火が通るまで炒める。
 - ⑥分量の水と茹でた春雨を入れ弱火～中火で煮込む。
 - ⑦野菜に火が十分に通ったらAの調味料を溶きながら入れる。
 - ⑧最後に牛乳を入れる。牛乳を入れた後は煮立てないように弱火で煮込む。
 - ⑨味を整え、器に盛りつけて完成。(お好みでラー油や白すりごま、こしょうなどをトッピングしても良いです。)

- <材料> スープカップ約8杯分
中鍋1杯分
白菜130g 1/4個の白菜の外側の葉約2枚分)
玉葱1/4個、人参中1/4本、にんにく1かけ、乾燥春雨40g、豚挽肉130g、塩ひとつまみ、ごま油小さじ2
A(味噌大さじ1と小さじ1、醤油大さじ1、砂糖小さじ2、白すりごま大さじ2) 水600ml、牛乳300ml

すくすくエンジェル

田中 煌大ちゃん
みんなのアイドル♡生まれてきてくれてありがとう!!

樋川 美優愛ちゃん
美しい女性になってね♡お兄ちゃん2人と仲良くね♡

山田 知恵ちゃん
いつも笑顔がありがとう!元氣におだやかに大きくなってね!

下山 絃音ちゃん
お兄ちゃんと仲良くね♡

澤田 夏津希ちゃん
ニコニコ笑顔がステキなっつさん♡元氣にすくすく育ってネ!!

太田 瑠音ちゃん
みんなで待ってたよ♡お兄ちゃんたちとながよくね♡

渡邊 碧ちゃん
元氣に育ってね!!

相坂 菜心ちゃん
生まれてきてくれてありがとう!なごは家族みんなの宝物だよ♡

山崎 麦ちゃん
パパとママにいつも幸せをありがとう♡

今 颯ちゃん
いつもニコニコくん♡ニコニコ元氣に育ってネ!!

木村 茜ちゃん
お兄ちゃんと仲良く、元氣に育ってね!

工藤 詩葉ちゃん
お父さんとお母さんのところに来てくれてありがとう。大好きだよ。

池田 類ちゃん
元氣にすくすく育ってね。

松島 丞彦ちゃん
元氣で健康に育ってネ!

葛西 琉翔ちゃん
元氣に育ってね。

津軽保健生活協会の健康増進活動の一環として、2月18日(水)に「読者サロン」を開催いたします。ご参加をお待ちしております。

津軽保健生活協会
〒040-0201 青森県津軽郡大湊町大湊1-1-1
TEL:0172-22-1111