

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
 電話番号 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。

現在何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、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、忙しさがちですが、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

厚労省の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①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)、②健診(検診)受診率が低い③病院受診が遅い④通院状況が悪い、などが挙げられます。青森県では「脱・短命県」を掲げ様々な取り組みが行われていますが、その中でも「健診(検診)を受ける」ことは私たちの命と健康にかかわる大切なことです。

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

健診のおすすめ時期があります

「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、班の仲間に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

して先にごん検診を受け、受診券が届いたら後日特定健診や後期高齢者健診を受けることも可能です。予約が取りやすいだけでなく、特定・後期高齢者健診当日の待ち時間が少なくなるというメリットもあります。

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」

このように個人で受けるだけでなく、組合員同士で受けて班会でお互い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

「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。

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。心理学者カントイアンが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。TEL 0172-36-5181 (アディクション担当医 坂本隆)

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。

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「アディクション(嗜癮行動)」としてとらえて、その治療の大きな柱がARP(アディクション・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。

治療の柱は共同作業

ARPでは、様々な共同作業活動を通して、アディ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。TEL 0172-36-5181 (アディクション担当医 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】
 - 【議決事項】
 - 「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月度の月次仮決算報告
 - 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

病 院 5-7717

生 病 院 6-5181

リ ニ ッ ク 5-7707

医 院 2-3101

原 診 療 所 5-2542

5 診 療 所 3-3015

本 部 3-7515

セ ン タ ー 5-8933

セ ン タ ー 5-7611

セ ン タ ー 虹 0-3256

ステーション 本 所 6-8833

グホーム 末 ち 5-9724

ステーション の だ 支 所 6-5581

ステーション と せ 支 所 3-6587

援センター あ す 1-2731

第一地域 センター 1-1203

新年あいさつ

青森市 工藤 弘志
伊藤理事長のあいさつに感激です。国民皆保険制度を時系列で教えてくださり、最後は力強い健生のミッションを語ってくれました。まさに同感です。

迫力ある絵

藤崎町 高木 京子
一面のダイナミックで迫力のある絵に新春のすがすがしさを感じました。

元日の海

弘前市 石岡 裕樹
父と同僚であった櫻庭利弘さんのご活躍が励みになりました。年齢に関係なく、探求心を持って行動することが大事ですね。

ワクワクしている

平川市 雪だるま
昨年は娘の出産から始まり、私の入院手術で1年を終え、今年には長男夫婦の第3子出産を控え、ワクワクしています。皆健康に気をつけ、いつも楽しい日々を過ごせたらと思います。

おはなし会で

黒石市 ばあば
先日、孫(5歳と3歳)を連れておはなし会へ行って来ました。楽しいお話ばかりでした。「紙芝居が欲しい、しろくまのパンツが欲しい」とねだられています。ばあばはベリー「コマリマス」です。

年頭に思う

弘前市 対馬 玲子
生老病死は誰しも避けて通れない道ではありますが、せめて明日はより良い自分でありたいと思います。

読書三昧のロケ

五所川原市 ナ「のばあば
隣のシヨッピンゲンターに図書館ができてから2週間に1度通い、4〜5冊の本を借りて読んでいます。お金をかけずに読書三昧！幸せです。

ひとりぼっち

ひびき 齋藤 ひろ
「すくすくエンジェル」の4カ月の赤ちゃん、可愛くて何度も何度も眺めて、怪我や病気に成長できませんように祈りながら、写真を見てひとりほほえんでいます。

いつも楽しみ!

平川市 柴田 博明
各地域の記事、読者サロン、いつも楽しみ!

保険証廃止はダメ

つがる市 葛西 清光
「マイナカードと健康保険証の一体化」「健康保険証の廃止」の撤回を求める「声明文」に同感です。毎年発行されている保険証と異なり、マイナカードは5年毎に継続申請要すとも!!

ビールのおつまみ

つがる市 佐々木むつ子
「楽しいお料理」よかったです。「豚つくね3種」作ってみました。ビールのおつまみによく作ります。

甘えん坊將軍

鶴田町 甘えん坊
昨年夏に、健生病院で待望の第一子が誕生しました。我が家のやんちゃ坊主は、おなかの中にいた時から元気いっぱいです。58時間かかってやっと産まれた我が子から毎日ハッピー♡をいっぱいもらっています。大好きだよ♡甘えん坊將軍♡

元気が出ます

五所川原市 楠美トミ子
「読者サロン」を読ませていただき、なんだか元気が出てくる気がします。私も過去に大変お世話になりました。今はお陰様で、元気に毎日を過ごしております。スタッフの皆さま、元気で頑張ってください。

紙上のおしゃべり

弘前市 蕨谷マチエ
コロナ禍で賑やかなおしゃべりの時を持てなくなり、その代わりに「読者サロン」で多くの方々のお話を耳を傾けております。「編集部から」毎月、パズルに添えたお便り、ありがたうございます。皆さんの声を伝えるスペースが限られていて、大変申し訳なく、選択にいつも悩んでいます。

楽しいお料理

☆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。
5 4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

1杯当たり エネルギー 111Kcal 塩分 0.9g

すくすくエンジェル 4ヵ月健診の赤ちゃんたちです
田中 煌大ちゃん
樋川 美優愛ちゃん
山田 知恵ちゃん
下山 絃音ちゃん
澤田 夏津希ちゃん
太田 瑠音ちゃん
渡邊 碧ちゃん
相坂 菜心ちゃん
山崎 麦ちゃん
今 颯ちゃん
木村 茜ちゃん
工藤 詩葉ちゃん
池田 類ちゃん
松島 丞彦ちゃん
葛西 琉翔ちゃん

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
発達障害について
2月18日(土)
講師：千葉洋平 医師
9時〜9時30分講義、9時半〜11時半語り合い
当院に受診していない方のご家族も参加可能です。
【参加希望の方は下記までご一報を!】
地域連携室 TEL0172-36-5181