

●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737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

新たな班会メニューが好評 仲間と班会を楽しもう!

班会は、お友達や近所の仲間同士など、組合員3人以上が集まって健康チェックなどを行う場です。健康チェックの他にも体操や病気についての学習、料理教室、ものづくり、レクリエーションなどできます。また、楽しくおしゃべりをして新たな「つながり」をつくることもできます。



4月から全班会メニューが無料となったことで班会が積極的に計画され、班活動の活性化にもつながっています。健生病院の職員が班会へ参加する機会も増えています。そのきっかけは、以前健康新聞で紹介した「健生病院班会メニュー」です。健生病院の専門職が班会に参加して直接説明し、アドバイスをします。班会参加者からは「具体的に分かりやすかった」「楽しく教えてくれた」など大変好評で、参加した職員も「健康意識の向上が見られて嬉しかった」と、地域の方々との交流を楽しんでいます。従来の班会メニューに加えて、8つの新しいメニューができました。職員派遣できる時期・時間帯がありますのでご相談ください。

➤ ① 健診のおすすめ (健診科)
 健生病院で受けられる健康診断の種類や項目、オプションなどについて分かりやすく説明します。

➤ ② 健診で行う放射線検査について (放射線科)
 胃バリウム検査やマンモグラフィ、脳のMRIなどの検査についてやその注意点などを分かりやすく紙芝居で説明します。

なぜ毎年胃X線検査(バリウム検査)受けなきゃいけないの?

- 青森県の平均寿命は男女ともに**全国最下位**(平成27年)
- 約**3人に1人が**癌で亡くなっている
- 胃がんの罹患順位、男性**1位** 女性**3位**
- 特に青森県は進行がんになってから発見されることが多い
- 早期発見、早期治療が生存率を高くします!

大事なポイントは3つ!!

①胃X線検査での「要精検」は必ず受診する! 胃がんだけでなく、ピロリ菌感染やその他の疾患が見つかる可能性があります。

②バリウム検査が苦手な方は、内視鏡検査に切り替えて定期検診を! いずれの検査も「定期的」に受けることが早期発見につながります。

③まずはピロリ菌の検査を! すでに除菌済みの方は、追跡検査の内視鏡検査を忘れずに受けましょう。

➤ ③ 健診で行う検査について (検査科)
 生理検査(聴力検査、心電図検査、肺機能検査、腹部エコー検査)

ブランデュー弘前FCホーム戦で、健康チェック

4月28日、弘前市運動公園で36人をチェック

の詳しい説明や血液検査の結果の見方などを説明します。

➤ ④ 無料定額診療について (健生サポートセンター)
 医療ソーシャルワーカーが「無料低額診療」とはどんな制度か説明した上で、「なぜ必要か」「どんな方が対象か」「手続き方法」などの疑問にお答えします。

➤ ⑤ 医療費制度について (診療事務課)
 「医療費ってどう決まるのか」「窓口負担について」などを説明します。

⑥ 転倒予防について (リハビリテーション科)
 理学療法士または作業療法士が加齢に伴う転倒の原因や転びにくい身体づくりについて説明し、転倒予防体操を行います。

⑦ オーラルフレイルについて (リハビリテーション科)
 言語聴覚士がオーラルフレイル予防の説明、口腔体操を行います。

⑧ 減塩について (栄養科)
 ご自身の塩分摂取状況を調べ、減塩の必要性や減塩メニューのご紹介。その後、各自で減塩に取り組み、最終的に減塩できたかどうか振り返りを行います。(年内3回シリーズでの開催をオススメ!)

班会は、「健康になりたい」「仲間・友達がほしい」「みんなで何かをやりたい」など、組合員一人ひとりが持っている様々な思いを叶える場でもあります。まだ班会に参加されたことがない皆さん、仲間同士で班会をはじめてみませんか? また班会に参加してみたい方も組織部(☎0172-35-8933)までご連絡いただければ、お近くで開催している班をご紹介します。お試し参加ができますよ。

告示

二〇二四年六月一日
弘前市大字野田二丁目一番地一
津軽保健生活協同組合
理事長 伊藤 真弘

**第九十九回通常総代会の
招集について**

定款五十条の規定により、通常総代会を左記の日程で開催いたします。

記

一、日時 二〇二四年
六月十八日(火)
午後〇時三十分~十七時

一、場所 藤崎町文化センター
(藤崎町大字西豊田 一丁目一番地)
電話 〇一七二・七五・三三一一

一、案件

- 第1号議案 「二〇二三年度事業報告、決算関係書類等の承認に関する件」
- 第2号議案 「二〇二四年度事業計画、予算の承認に関する件」
- 第3号議案 「役員報酬の承認に関する件」
- 第4号議案 「役員選任の承認に関する件」
- 第5号議案 「監事監査規則改定の承認に関する件」

経営上の問題点

ー収益は伸びず、費用は高騰 診療報酬は低下ー

専務・村上 渡

事業剰余金の赤字が継続

新型コロナウイルスが流行した2020年度以降、事業剰余金(事業収益ー事業費用)はずっと赤字が継続してきました。感染拡大防止のための診療制限や、受診・利用控えなどで収益が減少し、一方で費用は減少しないどころか物価高騰などの影響で大きく増加し、事業剰余金の赤字額が徐々に拡大しています。事業剰余金の赤字を補填していたのがコロナ関連補助金で、2020〜2022年度の3年間は当期剰余金の黒字を確保し、法人の通算の経営成績は赤字から黒字へ転換しました。2023年度は、5月に新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類へ移行され、コロナ関連補助金は縮小されながら上半期でほぼ終了。事業剰余金の赤字を補填するに至らず、大きな赤字となりました。

資金を枯渇させないことが重要

2023年度決算は、事業収益が103億74

85万円、事業費用が116億7995万円、事業剰余金は▲13億2141万円、コロナ関連補助金等を加えた当期剰余金は▲9・3億円の赤字となり、通算の経営成績も1年で再び赤字に転じた。事業で獲得した資金をあらゆる償却前経常剰余金は▲2・8億円で、これがマイナスということとは経営活動の本体である医療・介護・福祉事業の運営で資金が減少していることを意味しています。それに加えて、借入金返済によりさらに資金が減少しています。経営成績が赤字か黒字かは経営状況を示す重要な指標ですが、それ以上に重要なのは資金を維持できるかどうかです。資金が減少する経営が継続すればやがて法人の存続が危ぶまれる事態となります。

津軽保健生協は組合員や地域の拠り所として存続し続けることが使命であり、資金を枯渇させるようなことがあってはなりません。

報酬の大幅引き上げ求めて

費用が増加し続ける中

で、収益はコロナ禍前に回復しつつあるものの、コロナ禍前以上に増加することは困難です。医療や介護の事業収益は診療報酬制度に既定されているためです。経営難の根本的な原因のひとつは、政府による社会保障抑制政策です。青森県民医連の調査によると、1996年の診療報酬を100とした場合、2022年度では88・32と11・68%低下しています。2024年度、診療報酬・薬価・介護報酬・障害福祉サービス報酬の同時改定が行われ、診療報酬は本体部分を+0・88%とする一方で、薬価を▲0・97%、材料価格を▲0・02%と、全体で▲0・12%と

6回連続のマイナス改定となりました。本体部分のプラスも、職員の賃上げに用途を限定したプラスが大半を占めており、医療機関の経営改善につながる内容はほぼありません。また介護報酬は+1・59%、障害福祉サービス等報酬は+1・12%ですが、消費者物価指数の上昇にまったく追いついていません。厳しい報酬制度の中でも増収を図ること、暴騰した費用を抑制することは当然必要な対応です。併せて、診療報酬、介護報酬の大幅な引き上げを求めるとともに、社会保障費全体を増やすことをめざした国民的な運動が必要です。

2024 組合員の声

経営困難克服のため「出資金の倍増」を

野呂幸市(金木支部)

組合員の皆さん、毎月出資金の拠出増資運動に立ちあがりましょう。津軽保健生協を含む全国の医療機関は、かつて経験したことのない「経営危機」に直面しています。その根本的原因は、政府の社会保障抑制政策と患者・利用者の自己負担増による受診抑制と、「電気料金、ガス料金、

食料費などの急激な物価高騰」により収支構造が大きく悪化していることです。その中で2024年度政府予算は、医療・介護現場の経営の原資となる診療報酬を、2012年から6回連続引き下げを強行するとともに、報酬要件の厳格化を押し付け、公的サービスを一層

医師からの紙ヒコーキ

術前術後の禁煙について

麻酔科 科長補佐 山崎 佑真



弘前大学麻酔科から帰任しました、健生病院麻酔科の山崎佑真と申します。患者様にとって手術室はとても緊張する場かと思いますが、そこで全身麻酔がより安心・安全に受けていただけるよう日々精進して参りますので、今後ともよろしくお願いたします。

さて、今回私からは術前術後の禁煙に関してお話をしようかと思います。「手術前は禁煙しなければいけない」皆様もこういう言葉は聞いたことがあるかと思います。実際健生病院では最低でも4週間の禁煙をお願いしており、これが守られない場合の手術はお受けできません。しかしなぜ喫煙が悪いかをご存知の方は意外と少ないかもしれません。タバコの煙にはさまざまな有毒物質が含まれており、体への酸素の取り込みを悪くするばかりか、永久的に肺の組織を破壊することがわかっております。影響は肺だけにとどまらず、手術の傷の治りも悪くし、細菌感染に

も弱くなり、脳卒中や心臓の病気にもなりやすくなるとされています。そしてその煙は自分だけでなく周りの人にも影響を与えます。ご自身だけでなく、家族の手術の場合でも一緒に禁煙するようにお願いします。禁煙は長ければ長いほど悪影響は減っていきます。4週間にかかわらず、より長期の禁煙を目指すようにしましょう。実際に手術をきっかけに禁煙に成功された方も数多くいらっしゃいます。禁煙外来の紹介なども可能ですので、ぜひかかりつけ医に相談してください。また一部では「電子タバコだから大丈夫」と思っている方がいるかもしれませんが。実際には電子タバコでも同様に禁煙が必要と日本麻酔科学会が発表しております。電子タバコ、普通のタバコに関わらず術前最低4週間以上、そして術後もそのままずっと禁煙できるように心がけていきましょう。

切り詰めようとしています。高齢化で「団塊の世代」がすべて75歳以上となる2025年を前に、特に高齢者を狙い撃ち高年齢者の救急搬送の増加を問題視し、救急医療や手術を担う急性期病棟の「7対1病床」(患者7人に看護職1人以上)の報酬要件の厳格化を狙っています。また入院患者の絞り込み要件を、①寝返り、ベッドや椅子への移動、食事摂取など高齢者に多い介助ケアの評価を削除、②平均入院日数の基準を「16日以内」に2

日間短縮するといった内容です。患者・利用者を守る者としての津軽保健生協の医療技術の向上を担保するためにも、組合員の力による「出資金の倍増」を実現しましょう。

かつて組合員は、1957年当時の事業拡大に よって生じた資金難に 対して、経営困難を回避す るために、出資金200 万円の倍増を訴えた呼び かけに応え、出資金50 0万円を実現しました。 組合員が健生病院を 守った運動に学び、今か ら準備をしましょう。

4月度定例理事会 (4月30日)

- 4月度の主な経過報告と5月・6月・7月の主な行事予定
- 専門委員会報告
- 3月度の月次決算報告
- 3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
- 第3回役員推薦委員会報告
- 2023年度 長期住所不明組合員のみなし自由脱退処理報告
- 定款第6条第2項組合員加入報告

- 津軽保健生活協同組合第74期・75期役員の推薦就業規則の改定
- 第99回通常総代会議案書

組織部LINEはじめました

4月から「津軽保健生協 組織部」のLINE公式アカウントを開発しました。これから各種イベント情報や各支部・組織部の活動について、健康づくりに役立つ情報などを随時お届けしていきます。

LINEの「友だち追加」から、ID検索するかQRコードを読み取って登録をお願いします。

ID: @783ihxtw

津軽保健生活協同組合 組織部 (0172-35-8933)

- 健生病院 ホームページ
- 病院 5-7717
- 生病院 6-5181
- ニック 5-7707
- 医院 2-3101
- 原診療所 5-2542
- 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 0-3256
- ステーション 本所 6-8833
- グホーム 5-9724
- センター 6-5581
- ステーション 5とせ支所 3-6587
- 援センター 1-2731
- 第一地域 センター 1-1203

各地で支部総会を開催

毎年春に開催される支部総会。支部総会とは、各支部の前年度活動のまとめと今年度の活動方針、決算、予算、役員体制などを決定する重要な場です。

2023年度は新型コロナウイルスが5類感染症に移行し、これまでの活動を取り戻しつつあり、各支部で仲間ふやしや出資増資の様々な取り組みが行われていました。

「やっぱり直接顔を合わせて話をする機会があるのはいい」「来年も皆集まって開催したい」と“つながり”の重要性を再認識し、2024年度の活動に向けた意思統一が図られています。(ほかに4月5日相馬支部18名、4月8日田舎館支部16名でも開催されました。)

その後の開催記録は7月号に続きます。



3月23日 南石川支部 33名



4月9日 南中央支部 14名



4月11日 岩木支部 12名



4月12日 金木支部 10名



4月13日 木造新田支部 19名



4月14日 浪岡支部 43名



4月18日 南支部 26名



4月19日 大鰐碓ヶ関支部 32名



4月20日 五所川原支部 49名



4月21日 黒石支部 35名



4月24日 四中りんご支部 22名



4月25日 藤崎支部 9名



4月25日 尾上支部 18名



4月26日 四中さくら支部 16名



4月26日 深浦岩崎支部 10名

「出資金残高のお知らせ」について 総務部

毎年組合員さんの「出資金」の状況を、ハガキでお知らせしています。

今年は、発送時期が6月25日頃。6月中には皆様のお手元にお届けする予定です。

各支部予定

- 6/8(土) 金木支部 活動者交流集会●つがる富士見荘
- 6/11(火) 鱈ヶ沢支部 支部総会●舞戸公民館
- 6/22(土) 和徳支部 支部レク●鬼神社めぐり
- 6/27(木) 和徳支部 サロンつくし●高照神社、高岡の森 弘前藩歴史館
- 6/29(土) 北東支部 支部総会●中央公民館相馬館
- 6/29(土) 黒石支部 ひだまりカフェ●追子野木公民館

藤代健生病院 家族教室のご案内

発達障害の正解 ～正しい理解と付き合い方～

●6月8日(土)

講師：小林千穂 臨床心理士

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



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

健生介護 0172-4

健生訪問看護 0172-3

ナーシング 0172-5

訪問看護 0172-3

健生訪問看護 0172-5

地域生活 0172-3

弘前市 0172-3

包括支援 0172-3

歓迎の言葉

板柳町 ニーヤンばあ
 新入職のみなさん、おめでとう。「みなさんの新しい感性と力を得て、私たちも共に前に進んでいきたい」。大変嬉しい理事長の歓迎の言葉でしたね。みなさん、応援していますヨ。

頼もしい存在

鰯ヶ沢町 今井 大翔
 フレッシュな新入職の医師さんたち、見守っています。頼もしいです。そしてリハビリの職員の皆様との職種連携には、患者のことをファーストに考えてくれることにも感謝です!!

津軽医院大好き!

青森市 奈良岡純子
 毎年検診、毎月通院、大変お世話になっております。石森院長はじめ皆様やさしくて、またファルマ浪岡薬局の皆様も親切に接してくださるので、津軽医院大好きです。

異常気象に

黒石市 船水 良昭
 これから田植え作業が始まります。夏が暑すぎないように願いたいものです。

そろそろ健康診断

青森市 梅干し大好き
 晩ごはんは、生二シンの塩焼きが出始めると、もう春だなと感じ、そろそろ健康診断だと気がきます。肉・油は控えないと。中性脂肪やばいので。

天候不順に

平川市 角田萬里子
 春なのが、夏なのか、秋なのか、体がついて行けない毎日です。皆様もお体にはお気をつけて!!

料理が好き

平川市 北山 君代
 山菜の和え物や巻きずし、とりわけいなりずしと赤飯は、会合などに作っていただくことも好評です。体の続く限り作りたいたいです。

友のやさしさ

弘前市 宮川 由香
 弘前公園に花見に行ってきました。公園の中は車イスじゃないと歩けない私を、友達3人がかわりばんこに押してくれました。桜の美しさで友達のやさしさに涙が出ました。

花盛りです

弘前市 小枝みどり
 只今、チューリップ・芝桜・藤の花・スイセンなど花盛りです。次は野菜の苗を植えようと思えます。

すんなりと

弘前市 中村 洋子
 いつも楽しみにしている健康パスルです。初めてすんなり解きました。嬉しくて応募します。

春爛漫

つがる市 さくら
 今年もとなりの家の庭にうぐいすが来て春を知らせてくれました。我が家の庭も春爛漫です。

ようやく春が

弘前市 佐藤 輝子
 まだ驚きの声聞かれています。燕は飛んでるのを見ました。スギ花粉がおさまって、私に春がきました。

特定健康診査

青森市 関利安
 早速受診してきました。今回の結果が去年と比べてどうか?不安がありつつ、郵便を待っています。

頼れる病院

弘前市 佐藤 冽子
 新人の意欲満々のお医者様が何人も入られて、ますます頼れる病院だと思ひ、安心して居ります。

日々の生活

平川市 桃華伝
 今年に入って旦那さんの体が悪くなり、健康な体ってありがたいことなんだなと2人で話す機会が増えました。日々の生活に感謝ですね。

日本一のさくら

深浦町 にくまん
 弘前のさくらまつりに出かけました。コロナ明けの弘前公園のさくら、やはり日本一だと思ひました。

心の健康

藤崎町 M・N
 いい季節になりました。こんないい季節でも、心が沈むことがあるものです。5月病? 身体の健康だけでなく、心の健康にも気をつけたいものです。

菜の花畑

藤崎町 せつちゃん
 ゴールデンウィークに横浜町の菜の花フェスティバルに行きました。風車をバックに黄色の菜の花畑が一面に広がり、とても綺麗でした。

庭からの鳴き声

黒石市 シヤマばあちゃん
 今まで聞いたことがなかった「フクロウ? ミズク?」。姿は見たことがないのですが、夜に鳴き声がありました。「トトロ」が吹いているオカリナのような…。鳴き声を聞きながら寝入っているこの頃です。

「ウグイス」
 四頃の想い
 桜咲きウグイス鳴いて若木仰ぐ
 き懐懐にいます
 小石は鈴鹿高が通ったさかの
 世の中になりましたが、人はいま前向きに
 生きていきたいと願っています
 覚蓮坊
 住所: 氏名
 表記のとおり
 平川市 覚蓮坊

カレー味で:

弘前市 葛西 康子
 「新じゃがと長芋のきんぴら」良いメニューです。カレー味にして次回作ってみます。

すくすくエンジン

弘前市 成田 保子
 カナが付いていないと読めない名前ばかりで、びっくりしています。でも毎回楽しみです。

腰痛持ちです

平川市 古川 進
 「医師からの紙ヒコーキ」を読んで、生活を営むすべての事がリハビリ。なんだなあと、しみじみ思いました。65歳、腰痛持ちで朝一は大変です。毎日毎日生活をしていく事がリハビリと思ひ、家事手伝いも(苦笑)頑張ります。

すくすくエンジン
 4カ月健診のあかちゃんたちです

加藤 花鈴ちゃん
 うまれてきてくれてありがとう
 だいすきだよ♡

羽場 瑛斗ちゃん
 ママとパパのところに会い
 に来てくれてありがとう!
 すくすく育ってね

熊谷 朗笑ちゃん
 生まれてきてくれて
 ありがとう♡♡
 たくさん笑って大きくなってね!!

福田 蒼桜ちゃん
 生まれてきてくれて
 ありがとう。
 大きくなってね♡

健康パズル

応募方法

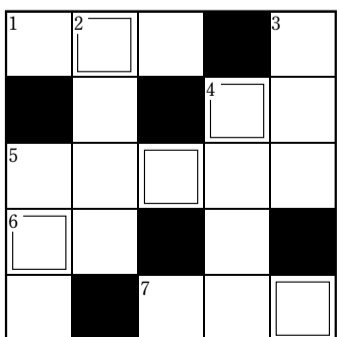
▼とき方カギに従ってマス目をうめて下さい。二重の枠の中に入った文字をうまくつなげるとひとつの言葉(答え)になります。
 ▼ハガキやメールでパズルの答えと、「興味を感じた記事」や、日頃の想ひ、身のまわりのことを記入下さい。おたよりは一部紙面に掲載させていただきます(場合があります)。
 ▼(紙上ペンネーム可)
 ▼締切日6月15日必着。正解者から10人にQUOカードをお贈りします。
 ▼送り先: T036-8045
 弘前市野田2丁目2の1
 津軽保健生協・健康パズル係
 Eメール
 kenkou@tsugaru-health.coop

《タテのカギ》

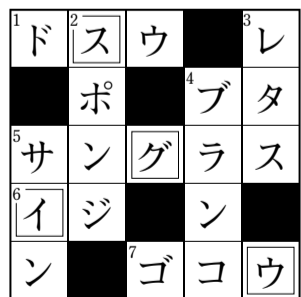
- 2茶道で振舞われる飲みもの
- 3何も見ないで言えるように覚える
- 4「枕草子」は今で言うところの――
- 5力で抑えつけようとする。――的な態度
- 7洋風の料理によく合います。オリブ――

《ヨコのカギ》

- 1パジャマのこと
- 4外貨に対する日本通貨の価値。――安・――高
- 5小中学校・高校の4月から夏休みまでの期間
- 6巧みな言葉の言い回しのこと。言葉の――



《ヒント》(5文字)
 雨が降る前になると
 鳴き始める



第736号(5/1付)パズルの
 正解「ウグイス」

抽選で次の10名の方にQUO
 カードを差し上げます。
 (敬称略)

- (弘前市) 井澤 抄子
 (青森市) 石岡 裕樹
 (黒石市) 佐藤 穂佳
 (平川市) 奈良岡 純子
 (岩手県) 村田 育子
 (宮城県) 鈴木 彩子
 (山形県) 北山 君代
 (福島県) 桜田 良枝
 (茨城県) 高橋 昭枝
 (千葉県) 岩谷 拓士