

●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739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

# 健生クリニック 訪問診療のご案内 医師がご自宅までおうかがいします

## 訪問診療とは

医師と看護師が月2回以上定期的にご自宅や施設に伺って診察し、患者様の療養生活に必要な医療機器の管理や検査・治療などを行います。急な容態の変化に対しては、臨時往診を行います。

外来に通うことが困難な方でも診療を受け続けることができます。また、ご高齢であったりがんなどの疾患をお持ちであったりの方が、最期のときを迎えるまで療養環境を整えて支えるお手伝いができます。

## 在宅療養科の紹介

平日の午前・午後で定期の訪問診療を行っています。また、本人・ご家族のほか、訪問看護師やケアマネージャーなどと連絡をとり、必要に応じて臨時で往診を行います。

総合診療科・内科・小児科・神経科・泌尿器科・麻酔科・リハビリ科など多数の科の医師により、多種多様な状況に対応できる診療体制を整えています。

健生クリニックの内科・泌尿器科・神経科などの他、健生病院の緩和ケア・整形外科・皮膚科・救急科など、さらに地域の病院とも連携をとっており、受診・入院治療が必要な場合などにも対応できます。

## 在宅をとりまく環境への対応

全国的に在宅医療の需要が高まってきており、津軽地域でも今後は外来が徐々に減り、在宅・施設で診療を受ける人が増えてくるといわれています。

このような状況に対応するべく、訪問診療を拡大していく方針です。

## このような方に訪問診療をお勧めします

### 通院が困難な方

寝たきりや歩行困難などの理由で通院が困難な方  
うつ病や認知症で外出困難な方

脳卒中などの後遺症で障害をお持ちの方  
神経難病や重度障害をお持ちの方

### 医療処置や管理が必要な方

床ずれ（褥瘡）処置  
膀胱留置カテーテルの交換  
経管栄養（経鼻・胃瘻・腸瘻）  
中心静脈栄養  
在宅酸素  
気管切開（気管カニューレ）  
在宅人工呼吸器  
人工肛門

現在入院中だが、退院後にご自宅・施設で療養される方

### ターミナルケア（終末期医療）が必要な方

介護保険要介護3以上、健生クリニックより車でおよそ30分以内が基本的な条件ですが、状況により対応することも可能です。主治医やケアマネージャー、健生クリニックサポートセンターにご相談ください。



## 訪問対応地域

クリニックより車両移動でおおむね30分程度の範囲にある地域です。対応地域以外でも、ご相談承ります。また連携医療機関へ紹介も可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

お気軽にご相談ください  
健生クリニック在宅サポート室（地域連携室）直通  
電話☎ご相談 0172-55-7707 平日8:30~16:30  
FAX☎お申込 0172-55-7709 毎日24時間

## 診療費について

### ◆保険診療の対象です

外来診療と違い訪問診療の診療費は、患者様の病状やお住まいになられている環境などによって計算方法が異なります。

### ◆1ヵ月あたりの自己負担の目安

(診療費については、契約時に詳しく説明させていただきます。)

#### ご自宅で療養されている方

約7,000円～(1割負担/月2回定期訪問)  
車代 400円(税別)

#### 施設で療養されている方

約2,500円～(1割負担/月2回定期訪問)

※施設での診療方法(集団・個別)により異なります。

車代 100円(税別)

- 検査や処置、臨時往診をした場合などは別途費用が加算されます。
- お薬は院外処方となりますので、薬代は別途必要です。
- 公費負担を受けられている方は、公費でまかなわれます。
- 診療費の1ヵ月あたりの自己負担額には

上限があります。

- 介護認定を受けられている方は、居宅療養管理指導費として約500円(1割負担)が必要となります。

### ◆お支払いについて

計算：毎月末日に1ヵ月分をまとめて計算

お知らせ：翌月20日以降郵送します。

方法：口座振替



# みんなで始めよう!

## あおもりまるごと 2024 健康チャレンジ

参加費  
無料

誰でも  
参加OK

短命県  
返上!

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!



「あおも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!

さあ  
はじめよう

## 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** **※切9月20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** **※切12月10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



「あおもりまるごと健康チャレンジ」は、自分の生活習慣を見直すことを目的とし、気軽にできる目標を自ら設定し、11月末までの期間で30日以上継続することを目指す取り組みです。

2017年から始まり今年で8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、昨年は2357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込みも増えており、「野菜を食べるようになった」「禁

煙することができた」などの感想を多数いただき、地域の健康づくりに貢献していることを実感しています。

申込書を兼ねたパンフレットは、健生病院、健生クリニックなどの各事業所または組織部で配布しておりますので、お気軽にお申し付けください。一人ひとりが健康で楽しい毎日を過ごすため、積極的に健康チャレンジを活用しましょう。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20日(金)

## 医師からの紙ヒコーキ

### 患者さんのために、患者さんと共に

健生病院 緩和ケア科 原 隆志

2020年4月より外科外来、緩和ケア病棟等でお世話になっています。現在も多くの素敵な皆さんに支えられながら大変心安く働かせて頂いております。感謝です。ところで、最近ちょっと気になることがあります。それは何事においても、自分第一、自国第一という傾向があまりにも強くなるように思うのです。過去も現在も人間の様々な不幸や闘争は、その大半が自分本位、自民族本位の欲望から発生しています。本当の幸せ、医療本来の姿とは何かを考える時、決して自分第一でないことに気がきます。自分一人ですべて進むよりも百人で一歩ずつ進んで行く、そんな生き方が大切だと思うのです。医療の本質は人の優しさに基づく善行だと思えます。時代はどんなに変わろうとも私たちの向かうべきは、一人の患者さんであって、決して患者さんを弓矢にしてはいけないのです。およそ200年前、ベルリン大学教授であったフーヘランドが記した医学必携巻末に「扶氏医戒之略」、「医戒」があります。医療者への戒めで、次のように記されています。

- 一、医の世に生活するは人の為のみ、おのれがためにあらずということを其業の本旨とす。
  - 一、病者に対しては唯病者を見るべし。貴賤貧富を顧ることなかれ。
  - 一、其術を行ふに当ては病者を以て正鵠とすべし。決して弓矢となすことなかれ。と。
- 今一度、医療とは何か、思いを至らせることが求められます。

11.3 (昭和6年11月3日 宮沢賢治)

- 雨ニモマケズ 南ニ死ニサウナ人
- 風ニモマケズ アレバ
- 雪ニモ夏ノ暑サニ 行ッテコハガラナク
- モマケヌ テモイトイヒ
- 丈夫ナカラダヲモチ (行ッテ)
- 慾ハナク 北ニケンクウヤソ
- 決シテ臆ラズ ショウガアレバ
- イツモシヅカニワ ツマラナイカラヤメ
- ラッテキル ロトイヒ
- 一日ニ玄米四合ト ヒドリノトキハナミダ
- 味噌ト少シノ野菜 ヲナガシ
- ヲタベ サムサノナツハオロ
- アラユルコトヲ オロアルキ
- ジブンヲカンジョウニ ミンナニデクノボ
- 入レズニ トヨバレ
- ヨクミキキシワカリ ホメラレモセズ
- ソシテワスレズ クニモサレズ
- 野原ノ松ノ林ノ蔭ノ サウイフモノニ
- 小サナ萱ブキノ小 ワタシハナリタイ
- 屋ニキテ 南無無迦行菩薩
- 東ニ病氣ノコドモアレバ 南無上行菩薩
- 行ッテ看病シテヤリ 南無多宝如来
- 西ニツカレタ母アレバ 南無妙法蓮華経
- 行ッテソノ福ノ東ヲ負ヒ 南無釈迦牟尼仏
- 南無浄行菩薩
- 南無安立行菩薩

賢治の遺品である一冊の手帳に記されていたメモ書きです。作品というより、賢治の心の叫び、己を捨てて世のため人のために尽くす姿、仏教で教える菩薩行が描かれています。一人の医療人としてフーヘランドが巻末に書き残した医戒にも通じるものを感じずにはいられません。「患者さんのために」、「患者さんと共に」、これこそが本当の幸せ、医療本来の姿であるように思えます。

## 2024年度 まちかど健康チェック

月日	支部名	実施場所	時間
8月3日(土)	東中支部	さくら野エントランス	13:30-15:00
8月10日(土)	平賀支部	マックスバリュ平賀(予定)	13:30-15:00
8月11日(日)	時敏支部	弘前市社会福祉センター	10:00-11:30
8月16日(金)	和徳支部	コープあおもり和徳店	15:00-16:00
8月20日(火)	河西支部	いとく 浜の町店	15:00-16:30
8月23日(金)	南中央支部	コープあおもり松原店	15:00-16:00
8月26日(月)	五中支部	いとく アルカディア店(予定)	15:00-16:30
8月27日(火)	鶴田支部	スーパーストア鶴田 フードリバーモール店(予定)	14:00-15:30

(予定は変更する場合があります)

理事会

概況

6月度定例理事会(7月2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月度の月次決算報告
  - 5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
  - 青森県生活協同組合連合会理事報告
  - 医福連 北海道・東北ブロック 組合員活動交流集会 in 盛岡
  - 【審議事項】
    - 1. 経営関係
      - 1) 公認会計士による2023年度決算所見
      - 2) 5月度の月次決算報告書(報告事項③)
      - 3) 病院経営方針2024年度健生病院大会報告
    - 2. 経管関係
      - 1) 第99回通常総代会まとめ
      - 2. 役員の日当について
      - 3. 非常勤理事・監事・名誉理事について
      - 4. 理事会専門委員会の委員報酬
      - 5. 自由診療料の新設「カルテコピー」
      - 6. 自由診療料の新設「外来児聴覚検査(入院・外来)」
      - 7. 自由診療の価格変更「新生児聴覚検査」
      - 8. 常勤する理事の選任
      - 9. 名譽役員の推薦
      - 10. 自由診療の価格変更「新生児聴覚検査(入院・外来)」

健生病院 ホームページ

QRコード

病院長 5-7717

生体部長 6-5181

クリニック 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 5-9724

センター 6-5581

センター 3-6587

センター 1-2731

第一地域センター 1-1203

2024年度 仲間ふやし・出資金ふやし大運動方針

# 毎月が生協強化月間！

津軽保健生協は2023年度巨額の赤字決算となり、経営危機に直面しました。組合員のいのちと健康、地域の医療介護を守り続けるためには、経営の再建が最重要課題となります。当保健生協の基盤を強化するため、全組合員の力の結集が不可欠であり、今年度は以下の仲間ふやしと出資金ふやしの大運動に、理事会が先頭に立ち取り組みます。

2024年度の仲間ふやしは2,500人、出資金ふやしは2.5億円を法人目標としました。一方で組合員脱退や出資金減資が一定程度ありますが、2024年度は組合員および出資金の純増にこだわります。

## 1. 仲間ふやしの取り組み

### ①事業所

- ・組合員加入していない通院患者および利用者の方に、加入のお誘いをします。
- ・組合員の利用率、8割以上をめざします。

### ②支部

- ・班会、支部レク、健康まつりなどの楽しい企画にお誘いし、新たな担い手（活動家）をふやします。

### ③共通

- ・組合員脱退手続きの際に、相続（名義変更）をお願いします。

## 2. 出資金ふやしの取り組み

### ①事業所

- ・定期的に事業所を通院および利用している組合員に、増資の呼びかけをします。
- ・支部の訪問行動に参加します。

### ②支部

- ・組合員が集まる場所で、増資の呼びかけをします。



- ・訪問行動を計画します。

### ③理事会

- ・先頭に立って訪問行動を行います。
- ・事業所の待合室などで、増資の呼びかけをします。

### ④その他

- ・大口増資を募ります。



## 3. 大増資運動方針の特徴

①事業所を通院および利用する組合員の方々に、出資金増資に協力してもらうために、新しく「出資金増資スタンプカード」を準備します。カードのスタンプが10個（1回、1,000円以上）たまると、健診有料項目の割引などが受けられる特典を準備します。

②地域の組合員宅に訪問した際に1,000円以上増資をしていただいた方、または新規に組合員加入していただいた方で希望される方に、「大腸がんチェックキット2回分」を無料で配布します。

組合員の皆様よりお預かりしている出資金は、当保健生協の事業所運営および組合員活動を支えています。この難局を乗り越えるためには、経営改善と自前での出資金をふやす必要があります。

本大運動方針では地域の組合員との“つながり”を重視しています。支部役員と職員による「お元気ですか」訪問に取り組みます。ご自宅を訪問した際に出資金増資をお願いする場合がありますので、何卒ご協力をお願い致します。

なお、左図のように毎月口座振替による出資金増資も取り扱っています。手間がかからず安全に増資ができます。また、出資金を出す場が無い組合員の方は、組織部（電話0172-35-8933）までご相談ください。個別に対応を致します。

（組織部部長・八島 将仁）

## 口座振替による増資のご案内

コツコツ定期増資はじめませんか？  
ご協力をお願いします。

### ●口座振替増資とは●

- ・預金口座から毎月、自動的に増資額が引き落とされます
- ・安全に増資活動ができます
- ・生協が確実に強化されます

お申込みについて  
(法人用と口座振替用の書類記入があります)

- 取扱い銀行：みちのく銀行、青森銀行、農協、ゆうちょ銀行、東奥信用金庫、労働金庫 など
- 増資金額：1回千円単位でお願いします

## 2024 組合員の声

### 生協活動への率直なご意見募集中！

Eメール kenkou@tsugaru-health.coop

各支部 予定  
8/1(木) 南中央支部  
8/11(日) 時敏支部

## 支部総会を開催！

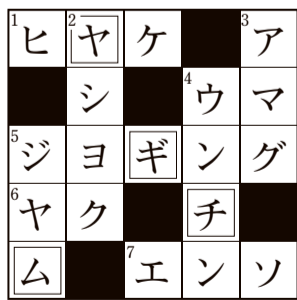


6月29日 北東支部 21名

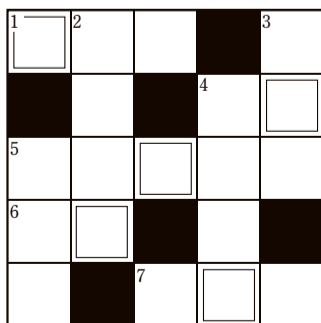
支部レク ●大鰐 鯨come

東部仲町まつり

●弘前市社会福祉センター



第738号(7/1付)パズルの正解「ムギチャル麦茶」



《ヒント》(5文字)  
何をかけるのが好き？

- 《タテのカギ》
- 2夏は——が遅い。夕方も明るいです。夕方も明るいです。
  - 3読みかけのページに挟むもの
  - 4口を閉じた時に舌が自然と収まる場所
  - 5通気を良くしてカビを防ぐ。寝具の下に敷いたりします
  - 6焼き——、生——、青——
  - 7袋の口を縛ったり、物を束ねたりするのに便利
- 《ヨコのカギ》
- 1自然に醸し出される上品さや気高さ。——溢れる人
  - 4水を得た——のように活動する
  - 5夏ならではの遊び。目隠しをして、周りの声を頼りに狙いを定めます



《応募方法》  
▼とき方カギに従ってマス目を入れて下さい。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ご記入下さい。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8月10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 〒036-8045 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

熱中症に気を付けて



お金以上の価値

つがる市 長谷川誠司  
普通、出資金などには配当や利子がありますが、貴生協には無しと聞き、はじめは驚きました。が、班活動で納得。組織部職員などによる指導がいただける班活動こそが、お金以上の価値があると気付きました。組合員の皆様、班活動でトクをしましょう!!

ワゴンはおフロで…

弘前市 田中 章子  
昨年は暑くて大変でした。ワゴンが居なくて探しましたよ!なんとおフロ場で寝ました!今年もかな!水分補給大切ですね!

通常総代会の感想

弘前市 石岡アキ子  
初めて参加しました。賛成多数で議案が可決されましたが、総代からの提案・少数意見も大事だと思いましたが、すぐには色々な事柄が解決することはないと思いますが、一人ひとりの熱意と実行力で乗り越えるよう、これからの発展に期待します。

読みやすいよ!

弘前市 佐藤 穂佳  
いつも楽しみに読ませていただいております。全体的な色使いや写真の多さが、個人的に読みやすくて「読もう!」という気になしてくれます。また次もよろしく。

どこへ行くの?

青森市 石村 愛子  
色んなイベントや講演会などどつかり出不精になってしまいました。今年はお出かけますよ!まずは道の駅めぐりから。

ピワの実が付く

青森市 もものママ  
鉢植えから始まったピワの木に、花が咲き、今年初めて実が付きました。黄色でとてもかわいい。食べるのが楽しみです。10年以上経ちました。

猫と私の仕事…

平川市 ポニーパパ  
我が家でも昨年末から初めての猫を迎え入れました。初めの不安もなんのその。人懐っこくともお利口さんで、すぐに我が家のアイドルとなりました。猫とのコミュニケーションは、目線を合わせ表情を見たり、鳴き声で察知したり、人間も猫も一緒ですね。



急に夏が

藤崎町 M・N  
急に夏がやってきました。暑い、暑い。熱中症予防に四苦八苦。四季の移ろいの上手に受け止めるとしましょう。夏は夏らしく、冬は冬らしく。私は私らしく。

対応に感心

弘前市 佐々木洋子  
健診科の方々、スタッフの対応がスバラシイです。すぐ組合員になりました。今年も麦茶

夏を乗り切ろう

弘前市 石岡 裕樹  
近所の方からたくさん二ニクを頂戴しました。まずは、ジャガイモとズッキーニを塩コショウで炒めました。これからもレシピを工夫して、暑い夏を乗り切ろうと思います。

配布と回収

つがる市 蝦名 則子  
4週に1回、稲垣町を掃除用品の配布回収に回っています。夫にお願いして車に乗せてもらって。最初は幸子さんの家、新築中。私も興味があって話し込みます。夫は車で待っています。

医療現場の声

弘前市 ロールパン  
いつも、かわいい赤ちゃんに癒されています。医療現場の方の話を聞く機会は、日常ではなかなかないので、紙面で拝見して、お忙しい中頑張ってくださっているなあと、感謝の気持ちでいっぱいです。

今年も麦茶

弘前市 佐藤 輝子  
今年も麦茶を飲んでいきます。子供の頃に飲んでいた麦茶の味を思い出します。冷蔵庫が無くてぬるい麦茶でした。

すくすくエンジェル

4ヵ月健診の赤ちゃんたちです

池田 透唯ちゃん  
元気にすくすく育ってね!

須藤 依桜ちゃん  
我が家のアイドル愛してるよ♡

新家 壮真ちゃん  
元気に大きくなってね

松島 瑠那ちゃん  
毎日笑顔で過ごそうね♡

三上 晴五ちゃん  
いつもニコニコ、いやしをありがとう♡

安達 さくらちゃん  
弘前の桜のように、愛される子になってね。

高藤 凧早ちゃん  
たくさん笑って、一緒に過ごそうね

小山内 優由愛ちゃん  
元気にスクスク育って下さい。

奈良岡 栄佳ちゃん  
元気に大きくなってね♡

吉田 帆那ちゃん  
一緒に楽しく過ごそうね!

松館 桜冬ちゃん  
明るく元気に育ってね

…… 待望のイートインスペース ……

健生病院売店(ローソン)となりに  
**活き活き食堂がオープン!**

イートインスペースとして、売店で購入したものを飲食可能です。どなたでもご利用できます!

営業時間	
平日	9:30 ~ 14:00
メニュー一例	
中華そば	500円
かけそば	480円
カレーライス	540円
かつ丼(梅)	460円
牛丼	490円
他日替わりメニューあり	

第7回 子育て支援カフェ 参加者募集

開催日 10月5日(土) 10:00~11:00 生協会館2階ホール

学習テーマ 歯の健康と運動の発達段階

講師: 歯科衛生士、健生リハビリ科 最後は参加者同士で交流♪

第6回目の様子

人見知りの子もいたが、最後は赤ちゃん同士で打ち解けて嬉しかった~!!

こちらのQRコードから申込みください! 〆切: 9月25日まで

ぴあすからお願い

家で眠っている不用品はありませんか?

弘前土手町で9月8日(日)に開催されるカルチャロードへの出店を予定しています。そこをお願いですが、ご自宅に眠っている不用品を寄付していただきませんか?

8/30(金) くらいまでに頂けましたら幸いです。

新品・未使用品 日用品 台所用用品 なべ 食器など

洗濯済み 古着 ゆかた きもの Tシャツなど

紙袋類 古本 CDなど

ご協力をお願いします。

連絡先 地域生活支援センターぴあす  
TEL: 31-2731  
FAX: 31-2732  
e-mail: piasu1@tsugaru-health.coop

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

ひきこもり問題について考える

●8月10日(土) 講師: 佐藤看護師

藤代健生病院に通院していない患者様のご家族でも参加可能です。

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 Tel.0172-36-5181