

●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。

 協同で創る健やかライフ

健 康

第750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 泉 谷 雅 人
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 有限公司新和印刷
◎組合員の購読料は出資金に含まれます

健
康
2025.9

國際協同組合年

2025 GUN 地域で楽しく夏まつり

7月19日太陽の陽ざしも弱まつた午後5時から、生協会館駐車場で「みんなの夏まつり2025～和徳のひととき～」が開催されました。

和徳支部が町会に呼びかけ、実行委員会を立ち上げ、コープあおもり和徳店や（株）ファルマの協賛も得て、地域で“居心地よくくらせるまち”をつくろうと準備を重ね、開催しました。

すみれ保育園にも呼びかけたところ、120人もの園児や卒園生が赤いかわいらしいハッピ姿で、太鼓やカネ、かけ声を夏空に響かせました。園児のママ、パパやおばあちゃん、地域の人々も参加して、黒石よされや弘前音頭に踊りの輪ができ、にぎやかな夏まつりになりました。

今回の夏まつりでできたつながりを大切にして、今後も「だれもが健康で居心地よくくらせるまちづくり」への挑戦を続けていきます。



★医療福祉生協連の情報誌「comcom」12月号にこの夏まつりの記事が掲載予定です。

津軽地域における連日の暑さはもはや北国は避暑地ではない事を証明しているようですが。弘前市の7月での猛暑日は過去最多を更新して5回目とのことです。予報ではこの暑さは10月まで続き暑さ寒さも彼岸までは昔ばなしになってしまふのか。▼文部科学省と気象庁が公表している「日本の気候変動2025」では、日本における極端な大雨の発生頻度は、工業化以前に100年に一回現れていた大雨は、世界平均気温が2℃上昇した場合100年に約5・3回に増えると予測しています。これからは50年に1度の豪雨災害は毎年どこかで発生すると思つたほうが良さそうです。▼日本の米生産量は、1970年代の約1800万トンから急激に減少し2024年産米の収穫量は前年比2・7%増の約679万。人災とも言える減反政策に加えて気候変動由来の自然災害が農家と国民を脅かす時代に入っています。気候は人や動植物の適応能力を超える速さで変動しているのです。調べてみると恐ろしい未来ばかり。

未来ばかり。
(藤代健生病院事務長
・奥瀬昭彦)

コラム お山の虹



☆組織の概況（7月31日現在） 組合員総数 5万0003人（7月の新加入者140人） 出資金総額 14億6511万4100円（1人平均 2万9301円）



あおもりまるごと 2025 健康チャレンジ

誰でも
参加OK

短命県
返上!



© 2012 CO-OP 共済コード

「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！

医師からの紙ヒヨーキ

誰でも受診しやすい病院に

健生病院 総合診療科

みやざわ ちひろ
宮澤 千裕



本人作成のイラスト

私は東京都出身で弘前大学入学を機に弘前市での暮らしが始まりました。学生の頃から民医連医療に触れ、病院見学をきっかけに青森で働くなら絶対に健生病院！ と思うようになりました。ご縁があり、健生病院で2年間の初期研修を終えて春からは総合診療科の専攻医となりました。診療における困難や自分の至らなさに落ち込むこともありますが、頼れる医療スタッフの仲間と共に日々やりがいをもって働いています。

私が医師として大切にしている活動についてお話しします。最近LGBTQ+という言葉を耳にする機会が増えていませんか？LGBTQ+とは性的マイノリティを表す総称の1つで、主に性的指向（どの性別を好きになるか）と性自認（自分の性をどのように認識するか）に分けられます。Lesbian（女性同性愛者）、Gay（男性同性愛者）、Bisexual（両性愛者）、Transgender（割り当てられた性別に違和をもつ者）の頭文字をとったLGBTと、Questioning（特定の性を自分に適用しない）・Queer（規範的な性のあり方以外を包括する）のQ、ここに含まれない性の多様性が非常に多いためプラスを加えて、LGBTQ+と表します。皆さんのは当当事者の方に会ったことがないと感じているかもしれません。実際はLGBTQ+の割合は約3～10%、大きく見積もって10人に1人存在しています。これは左利きの人、AB型の人と同程度です。つまり当事者の方と出会ったことがないのではなく、見えていないだけなのです。社会ではいまだに性に関して固定的な考え方や根強い偏見、差別があり、まだまだ理解をさ

れているとは言えず、当事者が声を上げることができない状況にあります。それは医療機関においても同様です。この背景から2023年に院内でSOGIESC（ソジエスク）*プロジェクトを発足し、医療にアクセスしづらいとされるLGBTQ+を含む性的マイノリティの患者の受療権を守るために活動をスタートしました。患者だけでなく職員のSOGIESCも大切にし、誰もが受診しやすい病院を目指しています。活動の一部を紹介します。医療従事者による無意識の偏見で当事者の方を傷つけることがないよう、繰り返し学習会を行っています。一部の職員がつけているレインボーのバッジはアライバッジと言って、LGBTQ+の人々の支援者、理解者、味方を示します。また小児科では「～ちゃん、～くん」呼びが当たり前でしたが、性自認は外見で判断できるものではないため「～さん」と統一するようになりました。他にも事務職員の制服はスカート一択でしたが、私服も可能となり、自分らしい装いができるようになりました。これらの活動が評価され、弘前市LGBTQフレンドリー企業に登録されました。これからもLGBTQ+を含む全ての人が安心して受診できる、働く医療機関を目指して活動を続けていきます。

*SOGIESC とは、LGBTQ+ を含む全ての人の属性、誰もがもつ性のありかたのことです。
「性的指向 (Sexual Orientation)」
「性自認 (Gender Identity)」
「性表現 (Gender Expression)」
「身体的性 (Sex Characteristics)」
の4つの要素を組み合わせた言葉です。

「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9回目。各支部や地域での取り組みも広がりを見せ、組合員だけでなく、学校・保育所、自治体職員などからの申し込みも増えています。「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

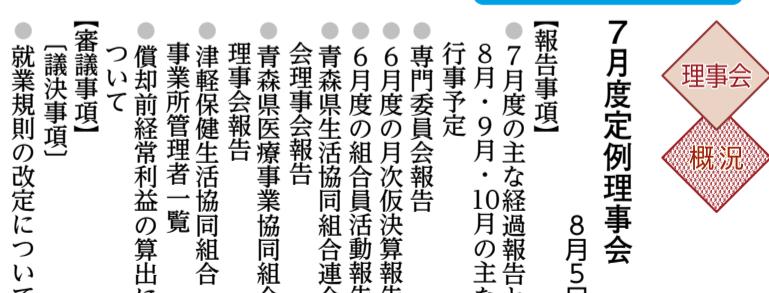
感想を多数いただき、地域の健康づくりに貢献していることを実感しています。

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。

【申込み〆切】9月20日

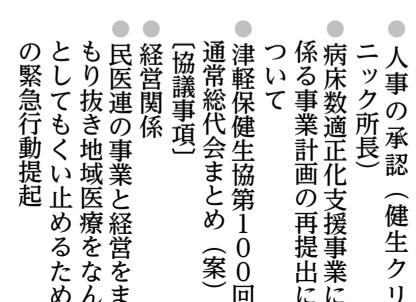


新班を紹介します



増資のお願い

津軽保健生協の経営
基盤と医療介護事業の
運営を支える増資にご
協力をお願いします。





7月29日に健生病院にて青森民医連主催の高校生医師体験を行いました。医師体験を行い、医師を目指す高校生7人が参加しました。

はじめに健生病院緩和ケア科の伊藤真弘医師より「生きるための緩和ケア」と題して講演を行いました。医師見学では伊藤医師が「病院の中を見たいところはどこですか?」と問い合わせながら参加者の要望に応える、オーダーメイドの内容になりました。参加者が目を輝かせて病棟や手術室などを見学し、「普段は入れないようなところまで見学ができてうれしかった」「医療に関する意欲が高まつた」などと感想が出されました。

7月20日あおもり協立病院、8月8日には青森県医療チュートリアル体験事業で健生病院にて医師体験を行いました。医師体験の先に、将来一緒に働く医療現場のチームワークの重要性を感じた」などの感想が出されました。

7月23日八戸生協診療所、7月25日・

8月20日あおもり協立病院、8月8日には青森県医療チュートリアル体験事業で健生病院にて医師体験を行いました。医師体験の先に、将来一緒に働く医療現場のチームワークの重要性を感じた」などの感想が出されました。

7月28日に健生病院にて「高校生医療技術職体験会」を開催しました。近隣の高校生を対象にした「診療放射線技師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、社会福祉士、臨床工学技士」の8職種の体験会で、今回で2回目の開催です。今年は昨年よりも多い62名の高校生が参加してくれました。

7月29日に健生病院にて青森民医連主催の高校生医師体験を行いました。医師見学では伊藤医師が「病院の中を見たいところはどこですか?」と問い合わせながら参加者の要望に応える、オーダーメイドの内容になりました。参加者が目を輝かせて病棟や手術室などを見学し、「普段は入れないようなところまで見学ができてうれしかった」「医療に関する意欲が高まつた」などと感想が出されました。

7月23日八戸生協診療所、7月25日・

8月20日あおもり協立病院、8月8日には青森県医療チュートリアル体験事業で健生病院にて医師体験を行いました。医師体験の先に、将来一緒に働く医療現場のチームワークの重要性を感じた」などの感想が出されました。

7月28日に健生病院にて「高校生医療技術職体験会」を開催しました。近隣の高校生を対象にした「診療放射線技師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、社会福祉士、臨床工学技士」の8職種の体験会で、今回で2回目の開催です。今年は昨年よりも多い62名の高校生が参加してくれました。

7月29日に健生病院にて青森民医連主催の高校生医師体験を行いました。医師見学では伊藤医師が「病院の中を見たいところはどこですか?」と問い合わせながら参加者の要望に応える、オーダーメイドの内容になりました。参加者が目を輝かせて病棟や手術室などを見学し、「普段は入れないようなところまで見学ができてうれしかった」「医療に関する意欲が高まつた」などと感想が出されました。

7月23日八戸生協診療所、7月25日・

8月20日あおもり協立病院、8月8日には青森県医療チュートリアル体験事業で健生病院にて医師体験を行いました。医師体験の先に、将来と一緒に働く医療現場のチームワークの重要性を感じた」などの感想が出されました。

7月28日に健生病院にて「高校生医療技術職体験会」を開催しました。近隣の高校生を対象にした「診療放射線技師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、社会福祉士、臨床工学技士」の8職種の体験会で、今回で2回目の開催です。今年は昨年よりも多い62名の高校生が参加してくれました。

7月29日に健生病院にて青森民医連・夏の高校生医師体験を行いました。講演後は2グループに分かれて病院見学と研修医との聴診器体験・交流を行いました。病院見学では伊藤医師が「病院の中を見たいところはどこですか?」と問い合わせながら参加者の要望に応える、オーダーメイドの内容になりました。院内見学が目を輝かせて病棟や手術室などを見学し、「普段は入れないようなところまで見学ができてうれしかった」「医療に関する意欲が高まつた」などと感想が出されました。

7月23日八戸生協診療所、7月25日・

8月20日あおもり協立病院、8月8日には青森県医療チュートリアル体験事業で健生病院にて医師体験を行いました。医師体験の先に、将来と一緒に働く医療現場のチームワークの重要性を感じた」などの感想が出されました。

7月28日に健生病院にて「高校生医療技術職体験会」を開催しました。近隣の高校生を対象にした「診療放射線技師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、社会福祉士、臨床工学技士」の8職種の体験会で、今回で2回目の開催です。今年は昨年よりも多い62名の高校生が参加してくれました。

高校生医療専門職体験

青森民医連・夏の高校生医師体験

医師になりたいという思いが強くなつた!

く民医連医師が誕生するよう引き続き取り組んでいきます。

(青森民医連弘前事務所
医師医学生課・
葛西美冴)

2025夏高校生看護体験

心肺蘇生に真剣に取り組む

2025夏高校生看護体験

心肺蘇生に真剣に取り組む



第40回 青森県生協大会

10月7日(火) 10:30~14:30

リンクステーションホール青森 5階大会議室

☎773-7300 青森市堤町1-4-1 視聴会場:弘前市・八戸市・十和田市・むつ市

記念公演

神田香織の立体講談 はだしのゲン



9歳の少年ゲンがみた広島
戦争と原爆の真実を演じる
感動の舞台を是非、ご覧ください

野菜摂取推定量測定会
実施します

昼食休憩の時間となります。



参加費無料

参加申込はこ
ちらからもで
きます。
締切: 9/22

プログラム
9:30 受付開始 販売開始
10:30 開会宣言 開会挨拶 来賓挨拶
10:45 記念公演 講談「はだしのゲン」
12:00 昼食・休憩・体験・販売 (お弁当配布)
13:30 ストレッチ体操
13:40 県連・会員生協活動交流
14:20 大会アピール
14:25 閉会挨拶
14:30 閉会 (司会) *感想と引き換えに粗品進呈

【メイン会場の企画ご案内】 楽しさいっぱいです♪
5階ロビーお買い物コーナー 被災地支援かけあしの会、
コープエシカル商品、地産地消、手作り品、エコセフ募金等
4階中会議室展示・体験コーナー 健康チェック各種
諸団体協力コーナー 4階小会議室パネル展示コーナー

守ろう！平和・憲法・健康とくらし ～国際協同組合年の中、未来に向けてつながるう



7月30日、健生病院付
属棟会議室にて、原水爆
禁止2025年世界大会
(長崎、8月7日~9日)
へ参加する職員を励ます
壮行会を開催し、法人・
事業所の管理者や職員、
労働組合関係者など約50
人が集まりました。前半
は「原水爆禁止世界大
会」についての事前学習
会を実施。後半では、参

加する職員から長崎に赴
く思いや決意が語られた
後、送り出す事業所から
激励の言葉が贈られまし
た。最後に、平和を願う
被爆80年となる節目の大
会。壮行会を通じて、送
り出す側・送り出される
側の双方の熱意と期待
が、会場いっぱいに広が
りました。

■原水爆禁止2025年 世界大会(長崎) 参加者

①下山 海太
(健生病院 医師)
②村上 蘭
(健生病院 医師)
③古川 碧人
(株・ファルマ
事務) 医師

生協大会 バスコース	
1号車	申込先: 組織部 0172-35-8933 (担当: 藤井)
7:35 いとく板柳店	申込締切: 9月22日(月)まで
7:40 板柳町公民館	※バスの乗車人数に限りがございます。先着順とし、バスが定員になります次第、申込受付を終了させていただきます。
8:00 生協会館入口前 (旧すみれ保育園側)	※乗車人数により、コースや時刻を変更する場合もございます。
8:20 平川市役所 第2庁舎 (旧平川市健康センター)	※申込が無かった場合には停車致しませんのでご了承下さい。
8:30 尾上・三浦薬店	
8:40 ヤマダデンキ テックランド黒石店	
8:45 ドコモショップ黒石店前	
8:50 川部温泉	
9:00 麺房十兵衛 藤崎店前	
2号車	
7:50 ハッピー・ドラッグ 青森深浦店	
8:30 鰐ヶ沢・海の駅わんど	
8:35 マックスバリュ 鰐ヶ沢店	
9:00 イオンモールつがる柏 サンサンボウル	
9:10 健生五所川原診療所	



被爆80年・長崎へー世界大会 参加職員の壮行会を開催



4 健生訪問看護ステーション たまち (本所)

健生訪問看護ステーションたまち本所は、弘前市の向外瀬に事業所があります。看護師11名、事務職員2名が在籍し、在宅での療養援助と安心で快適な生活を支援しています。

病気や障害があっても、住み慣れた自宅で療養したいと望まれる方に専門的な立場から援助をご希望されている地域で暮らす小児から高齢者まで全ての年代の方を看護師がご自宅または施設に伺って看護を行っています。主治医(かかりつけ医)の指示を受けて病院と同じような医療処置をして在宅生活を支えています。

たまち本所 訪問可能なエリア

弘前市、田舎館村、藤崎町、板柳町、西目屋村



特徴

- 同法人である健生病院・健生クリニックと連携し看護と診療の両面から在宅療養を支えます。藤代健生病院との連携も強化し、利用者さまのメンタルヘルスケアの一環として不安やストレス軽減を図り、安定した日常生活を送れるよう支援しています。利用者様の中には、主治医の前では緊張して何も話せなくなる方もおり、代わりに代弁者、地域に溶け込むための橋渡しの役割を担っています
- 緊急時は24時間365日の対応
- 多職種との連携による生活支援をめざし薬剤師、ケアマネジャー、相談支援員など多職種と連携し、互いに顔の見える関係性をもち一人ひとりに寄り添って最適な療養環境を提供します
- 看護小規模多機能型居宅介護を併設し兼務しています

ケアで心がけたいこと

訪問看護は利用者の生活の場にお邪魔させて頂くので、人としてのマナーをしっかりと意識しています。利用者やご家族との会話を大切にして、信頼してもらえる事業所、選ばれる事業所になるように努めています。

明日の在宅ケアにむけて

高齢化と生産年齢人口の減少が進むなかで、介護報酬の引き下げなど情



勢も変化しています。地域で暮らすすべての世代の人々が質の高い医療や看護を受け、必要に応じて入院し日常生活に戻ることができます。利用者、家族が安心して暮らせるように訪問看護ステーションたまち本所は、医療・看護・福祉の橋渡しの役割ができるよう健健康なまちづくりをめざし、多職種と連携しながら看護の質を高めてまいります。

健生訪問看護ステーションたまち本所
(管理看護長 石黒かおり)

親身の対応

黒石市 佐藤 清敏
健生黒石診療所に訪問して大変お世話になつております。先生、看護師とも親身になつて対応して貰つており、大変ありがとうございます。

熊には注意

弘前市 外崎てる子
毎日暑い。これからどうなるんだろう!! 体がついていけないくらい暑い日が続いています。熊に注意しながら畠の草とり頑張ります。

野球に向けて
平川市 奈良 喬
先日の定期検査で「欠けていた骨がくつついた」と言われてうれしくなりました。これで安心せずに規則正しい生活とリハビリをして、春には、好きな野球をやれるようになりますと思つ、77歳の今日この頃です。



〈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。

地域医療の充実を

田舎館村 A・N
社会保障の充実を求める記事を読みました。サラリーマンの社会保障料の負担額は増加しているにもかかわらず、社会保障そのものが充実していないことに憤りを感じます。地域医療の充実と現役世代の手取り増を願うばかりです。

朝活生活

平川市 古川 進
毎日の暑さで生活スタイルも変わりつつあります。朝苦手な私が朝活なんて!……最近の猛暑で日中に何かするなんて考えられず、もっぱら朝食前の小1時間に何をします。朝活もいいもんだ。

親しみ感じて

中泊町 kawaちゃん
「医師からの紙ヒコーキ」が大好きです。私の孫も医師を目指しています。(医大に入ったばかり)研修医の先生方に親しみを感じてしまいま

黒石市 種市 良子
パズルのすぐ上に黒石支部の記事。自分も参加してたのでいい思い出になり、嬉しいです。様々な行事に新しい人も参加されていて、次につながるのが楽しみです。

板柳町 二アンばあ
今回、スポーツドリンクの種類、選び方をファルマーツ谷薬局に紹介していただきました。(西より)今まで糖質低いからとイオンウォーターなどを飲んでいましたが、運動量の少ない自分の日

野良猫にいやされて青森市 鎌田トキ子
家に来る野良猫は、朝5時に玄関前で待つていてエサを求めて鳴いています。私が仕事から帰つてくれば、どこからともなくやつてきては、ニヤーとお帰りを言ってくれていやされています。

野良猫にいやされて
青森市 鎌田トキ子
家に来る野良猫は、朝5時に玄関前で待つていてエサを求めて鳴いています。私が仕事から帰つてくれば、どこからともなくやつてきては、ニヤーとお帰りを言ってくれていやされています。

野良猫にいやされて
青森市 鎌田トキ子
家に来る野良猫は、朝5時に玄関前で待つていてエサを求めて鳴いています。私が仕事から帰つてくれば、どこからともなくやつてきては、ニヤーとお帰りを言ってくれていやされています。

野良猫にいやされて
青森市 鎌田トキ子
家に来る野良猫は、朝5時に玄関前で待つていてエサを求めて鳴いています。私が仕事から帰つてくれば、どこからともなくやつてきては、ニヤーとお帰りを言ってくれていやされています。

黒石市 あおくん
毎年楽しんでいる家庭菜園。今年はミニトマトが大成功で、かわいくらいに育てるつてかわいいも

55歳にいよいよ朝活を始めます。これを鈴なりと

55歳にいよいよ朝活を始めます。これを鈴なりと