

●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751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 有限公司会社新和印刷
◎組合員の購読料は出資金に含まれます

健
康
第 751 号
2025.10



昨年のスタートディ

生竊強ヒ弓聞とよ

**2025年度
秋の生協
強化月間**

参加と協同でひらかれた

1948年10月1日の「消費生活協同組合法」施行を記念し、生協をさらに強めるために地域組合員と職員組合員がともに力を合わせて取り組む期間となります。医療福祉生協では、四課題（仲間ふやし・出資金ふやし・班づくり・担い手づくり）に集中して取り組みます。

津軽保健生協は現在、組織を強化するために「仲間ふやし・出資金ふやし大運動」に取り組んでいます。当保健生協の事業の魅力を知つてもらい、組合員参加（出資・利用・運営）を高めます。

1秋の強化月間

10月1日(水)～11月30日(日)

2月間の方針

2. いのちと健康をまもるために力をあわせ、地域医療をまもる。

ふやしに「こだわり」、積極的に地域に足を運んで組合員との対話を広げ、つながりましょう。くらしの「困った」に寄り添い居心地よくくらせるまちづくりに取り組みます。また、当保健生協の活動と一緒に担っていただける組合員を募集しています。居住地域での健康づくりや新聞の手配りなどに興味のある方は、組織部（電話0172-35-8933）までお気軽に問合せください。お待ちしております。

③生協四課題の目標

3 生協四課題の目標

- ①仲間ふやし▼年間田標の8割以上を田指します
 - ②出資金ふやし▼年間田標の8割以上を田指します
 - ③班づくり▼月間中に各支部1班の結成を田指します
 - ④担い手づくり▼月間中に各支部3名以上を増やすことを田指します

を支えています。地域によつては、支部役員と職員がご自宅を訪問して年1回以上の出資金増資のお願いと、国に対する医療機関を守る請願署名の協力に伺いますのでよろしくお願い致します。また、当保健生協の事業所では「寄付」も受け付けています。

出資金及び寄付を出す場が無い組合員の方は組織部（電話0172-35-18933）までご相談ください。

（組織部部長・八島将仁）

現在、日本の医療機関は国の社会保障費抑制と物価高騰により深刻な経営危機に直面し、地域医療の崩壊が進んでいます。当保健生協も同様な状況のため、自前での経営改善と出資金ふやし大運動に取り組んでいます。

4 経営基盤強化へのお願い



8月22日、組合員・職員合わせて各支部からも日頃の悩みなどを活発な交流の場となりました。

チベーシヨン低下があつたとあり、そのことで離職となっているケースも少なくないとしている。▼良好な就業環境を提供するのは使用者側の責務ではあります、ハラスメントは人権侵害である認識を関わる全ての人が持ち、双方向の交流があるコミュニケーションができる環境づくりをしていきたいと思います。

し、その中でも精神的不調に陥ったと回答した人が約13%であつた。▼2025年3月に株式会社マイナビが医療職のカスタマーハラスメントに関する実態調査結果を発表している。その中でも看護職の約5割がペインシェルターやバーチャルヘルプを経験した。

☆組織の概況（8月31日現在） 組合員総数 4万9968人（8月の新加入者102人） 出資金総額 14億6821万2300円（1人平均 2万9383円）



健生クリニック 新所長から 宇 藤 直 人

この度、健生クリニックの新所長に就任いたしました宇藤直人です。出身は山梨県甲府市善光寺で、1998年に弘前大学に入学しました。もう

人生の半分以上を弘前で過ごしていることになります。
私たちのクリニックは、これまで地域医療の中核として、皆さまの健康を守るために尽力してまいりました。超高齢社会が進む中で、医療を取り巻く環境は日々変化しています。これまでの

クリニックの強みを活かしつつ、さらに地域に根差した医療機関として、皆さまの期待に応えていきたいと考えております。

健生クリニックが目指す3つの柱

1. 幅広さと専門性を兼ね備えた質の高い外来診療

内科外来において、一般外来で風邪や生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）から健診後精査など、各種専門外来で様々な疾患に幅広く対応しています。また、神経科外来では心の不調やストレス、認知症など、専門的な知見に基づいた診療を提供します。

2. 在宅医療の拡大

住み慣れた環境で安心して療養できる在宅医療は、これから地域医療の大柱です。患者さんは、これまでの地域医療がより自立した生活を送れるよう支援します。

3. リハビリテーションの推進

機能回復・向上に重きをおいた通所リハビリテーションや、ご自宅での機能回復訓練や日常生活動作の指導を目的とした訪問リハビリテーションにより、地域の皆さまがより自立した生活を送れるよう支援します。

申し上げます。

各支部予定

10/ 8 (水) 北東支部	支部レク	● 史跡巡り
10/11 (土) 文京支部	支部レク	● 小坂康楽館
10/16 (木) 時敏支部	支部レク	● つがる富士見荘
10/18 (土) 和徳支部	支部レク	● 十和田湖方面
10/19 (日) 大成支部	まちかど健康チェック	● 柴田学園大学
10/21 (火) 四中りんご支部	健康まつり	● 清水交流センター
10/25 (土) 板柳支部	支部レク	● 小坂・鹿角方面(予定)
10/26 (日) 五中部	支部レク	● 竜飛方面

津軽保健生協 深浦岩崎支部健康まつり

日時 10月4日(土) 10:00 ~ 12:00
会場 12区集会所(ふれあいプラザ)

薬局のファルマも参加するよ

10:00 ~

開会あいさつ
健康チェック

- ・お医者さんの血圧測定、健康相談
- ・薬剤師さんの骨密度測定、お薬相談など
- ・野菜不足がわかる ベジチェック
- ・元気な血管かわかる 血管年齢測定

折り紙体験で認知症予防!



竹内一仁 健生病院長の医療講話

健生病院から
研修医の先生もくるよ

お問い合わせ 支部長・八木橋 健
自宅74-2423
携帯080-6051-0276



自由診療料の新設

- ワクチン接種のお知らせ(9/3~)
◎経鼻弱毒生インフルエンザワクチン(フルミスト点鼻液)
組合員8,000円(税抜)、未組合員9,000円(税抜)
◎新型コロナワクチン
組合員15,600円(税抜)、未組合員17,600円(税抜)

大腸がんをなくす

地域の健康と未来を守るために リコロン ReColon プロジェクト始動



青森県は、がんによる75歳未満年齢調整死亡率が20年連続で全国最下位という厳しい状況が続いています。部位別で見ると、2023年の大腸がん死亡率も全国最悪でした。「短命県」返上とがん死亡率の改善は、地域医療における大きな課題です。大腸がんは、早期発見できれば完治が可能ながんのひとつです。がんによる死亡率を下げるために重要なポイントは以下の4つです。

1. がん検診を受けること
2. 検診で異常があった場合、速やかに医療機関を受診し精密検査を受けること
3. 必要な治療を受けること
4. 治療後も定期的に検査(フォローアップ)を受けること

しかし、当院で大腸ポリープや大腸がんの内視鏡治療を受けた方を調査したところ、治療後に定期的なフォローアップ検査を受けていない方が少なくないことが分かりました。

この現状を改善するため、私たちは新たに「ReColon(リコロン)プロジェクト」を立ち上げました。名称は、健生病院内視鏡スタッフが考案した造語で、「Re(再び)+Colon(大腸内視鏡検査)」の意味を込めています。

取り組みの内容は、過去に大腸ポリープや大腸がんを内視鏡で切除された方のうち、その後の定期検査を受けていない方へ、個別に手紙や班会を通じて内視鏡検査をおすすめするものです。内視鏡学会のガイドラインでは、ポリープ切除後も新たなポリープが再発する可能性があるため、1~3年後の内視鏡検査を強く推奨しています。当院でも、検査を受けずに受診を中断される方が多いことを危惧しています。

健生病院消化器センターでは、患者さんに負担の少ない内視鏡検査・治療を目指しています。以前の検査でつらい思いをされた方には、鎮静剤を適切に使用して楽に検査を受けていただくことが可能です。また、「ポリープが見つかったらもう一度入院して切除するのは大変」という方には、最初から入院していただき、1回の検査で発見したポリープをその場で切除する方法も対応しています。

「ReColonプロジェクト」を通じて、さまざまな事情で内視鏡検査を中断してしまった方に『もう一度』検査を受けていただき、安心して健康な生活を続けられる未来につなげていきたいと考えています。

(健生病院副院長・消化器センター長 千葉大輔)

医療崩壊STOP!
講演とシンポジウム

日本病院会、全日本病院協会など全国病院6団体が緊急声明
一全国の病院のおよそ7割が赤字です!
診療報酬で物価高騰分、賃上げ分が補填できていないのです。さらに、自公維と参政党はOTC類似薬を保険から外すなどして医療費の4~5兆円削減、国民民主党は病院窓口負担割合引き上げなどを公言しています。

このままでは地域医療・健康保険制度が崩壊してしまいます。こうした状況を跳ね返すためにどうしたらよいか、皆さんと一緒に考えます。

日時 10月11日(土)
10時~12時30分
会場 津軽保健生活協同組合
生協会館2階ホール
講師 泉谷雅人氏
(津軽保健生活協同組合専務理事)
シンポジスト
立憲民主党 岡田はなこ衆議院議員
日本共産党 高橋ちづ子前衆議院議員
れいわ新選組 佐原若子衆議院議員
(メッセージ参加)
共催:市民連合津軽
津軽保健生活協同組合
問合せ先:高松 (090-4632-6931)

シリーズ① 連載 骨折はふせげる

健生病院の骨折リエゾンサービス

年齢とともに骨が弱くなり、知らぬうちに骨折のリスクが高まります。特に、太ももの付け根の骨折は70歳代後半から増加し、骨折後1年以内に約半数の方が元のように歩くことが出来なくなり、約2割の方が亡くなられると言われています。骨粗鬆症であるに



チームのみんな 右下が木村宗一郎整形外科科長

も関わらず適切な治療をされていない方が多いからです。

健生病院には年間約140人が太ももの付け根の骨折で入院されています。骨折を繰り返さないためには骨折治療だけではなく、適切な骨粗鬆症の治療を入院中にしっかり行い退院後も継続する必要があります。そのため2020年から骨折リエゾンサービス(FLS)を開始しました。FLSチームは多職種(医師、薬剤師、看護師、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士など)で連携し、患者一人一人について適切な薬物治療の選択や退院を見据えたりハビリ・栄養強化、指導などを話し合っています。

骨粗鬆症治療を受ける方がFLSチーム活動前は6割でしたが活動後には98%となりました。再び骨折を防ぐ(二次骨折予防)だけではなく、骨折をしない(一次骨折予防)生活をおくるポイントについて次回から紹介していきたいと思います。

*ご存じですか?④弘前市ただいまサポート事業

弘前市ただいまサポート事業とは?

認知症やその疑いのある高齢者が、自宅にたどり着けなくなる状況に備え、警察や協力機関と連携して早期に発見し保護する支援体制を構築することで、無事に「ただいま」と帰宅でき、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるようサポートしてくれる事業です。

●利用には事前登録が必要

あらかじめ市に登録しておくことで、協力機関や警察が迅速に対応できるようになります。登録者には登録番号入りの見守りグッズ(キーholder、反射シール、アイロンシール、爪Qシール※)が提供され、身に着けることで身元確認や捜索がスムーズになります。

※爪Qシール:QRコードシールになっており、読み取ると登録番号と市役所代表電話番号が表示される。

●対象者

- 弘前市に住んでいる65歳以上で、認知症やその疑いにより帰宅に不安がある方
- 65歳未満でも「若年性認知症」などで同様の不安がある場合も申し込み可能。

●申請(登録)方法

本人、ご家族、成年後見人(補佐人・補助人含む)が、介護福祉課

に必要書類(「登録申請書」「登録者情報届出書:本人写真添付」)を提出。または地域包括支援センター経由で必要書類を提出することでも登録できます。登録された情報は警察に共有されます。

●利用料:無料

●協力機関との連携

行方不明が発生した際、市が事前に登録している協力事業所と連携し、早期発見に努めます。協力機関には通常業務の範囲内で似た特徴の方を見かけた場合、声掛けや警察への連絡を依頼しています。

協力機関は一般企業や福祉事業者などが登録しており、常時募集中となっています。

《行方不明時の流れ》

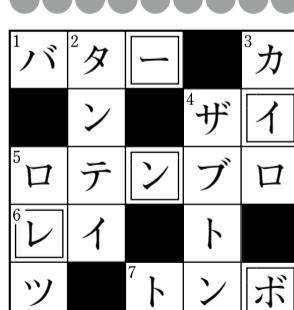
①警察に届け出⇒②警察から市役所介護福祉課へ⇒③市役所から協力機関へ情報提供

※詳しくは弘前市介護福祉課の窓口、又はホームページでご確認ください。

近隣市町村類似事業の一部

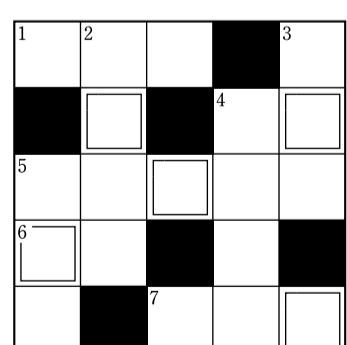
その他、青森市、黒石市、平川市、大鰐町などでも同様の事業を実施していますが、詳細はお住まいの市町村窓口へお問い合わせください。

(弘前市の介護保険を良くする会 代表幹事:木村 宗一郎)



田藤つ平青
舍崎が川森
村町市市市
前市

櫻坂長今天中佐葛五石岡
庭岡内井田々西十岡
テ千美木愛正昭
詩正イ雅菜智愛正昭
歩子子子子茂子幸子
(敬称略)



《ヒント》(5文字)
模擬店が楽しめます

正解
750号
「レインボーパズル」
パズルの
1付
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
5510
5511
5512
5513
5514
5515
5516
5517
5518
5519
5520
5521
5522
5523
5524
5525
5526
5527
5528
5529
5530
5531
5532
5533
5534
5535
5536
5537
5538
5539
55310
55311
55312
55313
55314
55315
55316
55317
55318
55319
55320
55321
55322
55323
55324
55325
55326
55327
55328
55329
55330
55331
55332
55333
55334
55335
55336
55337
55338
55339
55340
55341
55342
55343
55344
55345
55346
55347
55348
55349
55350
55351
55352
55353
55354
55355
55356
55357
55358
55359
55360
55361
55362
55363
55364
55365
55366
55367
55368
55369
55370
55371
55372
55373
55374
55375
55376
55377
55378
55379
55380
55381
55382
55383
55384
55385
55386
55387
55388
55389
55390
55391
55392
55393
55394
55395
55396
55397
55398
55399
553100
553101
553102
553103
553104
553105
553106
553107
553108
553109
553110
553111
553112
553113
553114
553115
553116
553117
553118
553119
553120
553121
553122
553123
553124
553125
553126
553127
553128
553129
553130
553131
553132
553133
553134
553135
553136
553137
553138
553139
553140
553141
553142
553143
553144
553145
553146
553147
553148
553149
553150
553151
553152
553153
553154
553155
553156
553157
553158
553159
553160
553161
553162
553163
553164
553165
553166
553167
553168
553169
553170
553171
553172
553173
553174
553175
553176
553177
553178
553179
553180
553181
553182
553183
553184
553185
553186
553187
553188
553189
553190
553191
553192
553193
553194
553195
553196
553197
553198
553199
553200
553201
553202
553203
553204
553205
553206
553207
553208
553209
553210
553211
553212
553213
553214
553215
553216
553217
553218
553219
553220
553221
553222
553223
553224
553225
553226
553227
553228
553229
553230
553231
553232
553233
553234
553235
553236
553237
553238
553239
553240
553241
553242
553243
553244
553245
553246
553247
553248
553249
553250
553251
553252
553253
553254
553255
553256
553257
553258
553259
553260
553261
553262
553263
553264
553265
553266
553267
553268
553269
553270
553271
553272
553273
553274
553275
553276
553277
553278
553279
553280
553281
553282
553283
553284
553285
553286
553287
553288
553289
553290
553291
553292
553293
553294
553295
553296
553297
553298
553299
553300
553301
553302
553303
553304
553305
553

