

●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](mailto:kenkou@tsugaru-health.coop)  
印刷所 有限会社新和印刷  
◎組合員の購読料は出資金に含まれます

### 昨年のスタートデイ



協同の力を結集して!



竹内病院長からメッセージ



あなたも組合員に...

津軽保健生協は現在、組織を強くするために「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ってもらい、組合員参加（出資・利用・運営）を高めます。

2025年度の生協四課題目標は①仲間ふやし2000人、②出資金ふやし1.5億円、③班づくり59班（組合員1000名以上の支部は1班）、④担い手づくり235人（組合員1000名以上の支部は5名）です。2025年8月までの5ヵ月間の到達は、①仲間ふやし639人②出資金ふやし4290万円③班づくり5班④担い手ふやし132人となっています。去年より仲間ふやしは前進しているものの、出資金ふやしは大きく下回っています。

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。

### ■生協強化月間とは

### ■年間目標

2025年度  
秋の生協強化月間  
参加と協同でひろがれた  
医療福祉生協を  
ともにつくる月間

今年の月間は、仲間ふやしと出資金ふやしの「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、当保健生協の活動を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0172-3518933）までお気軽にお問合せください。お待ちしております。

### 1 秋の強化月間

10月1日（水）～11月30日（日）  
1. つながろう！ ひろげよう！  
ともにつくる協同の「わ」  
2. いのちと健康をまもるために力をあわせ、地域医療をまもろう！

### 2 月間の方針

- ① 生協四課題の目標達成を目指します
- ② 地域の医療と福祉を守る請願署名と出資金の結集に力点を置きます
- ③ 一緒に活動する担い手を増やします
- ④ 「あおもりまるごと健康チャレンジ2025」を組合員と職員、学校・企業などに幅広く呼びかけます

### 3 生協四課題の目標

- ① 仲間ふやし▽年間目標の8割以上を目指します
- ② 出資金ふやし▽年間目標の8割以上を目指します
- ③ 班づくり▽月間中に各支部1班の結成を目指します
- 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目指します

8月22日、組合員・職員合わせて58名の参加で支部活動の交流会を行いました。活動が盛んな支部の報告を受けて各支部からも日頃の悩みなどを含め活発な交流の場となりました。



### 4 経営基盤強化へのお願い

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。

組合員の皆様よりお預かりしている出資金は、当保健生協の事業運営を支えています。地域によっては、支部役員と職員が自宅を訪問して年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ひ致します。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0172-3518933）までご相談ください。（組織部部長・八島将仁）

### コラム お山の虹



7月に看護・介護部は職員を対象にハラスメントの実態調査を行った。「患者・利用者、その家族から受けたハラスメント」では回答した人の半数以上が何らかのハラスメントを受けたと回答した。▼具体的には暴言、恫喝、罵倒、威圧的な言動が最も多く、殴る、蹴る、噛むなどの身体的攻撃、性的な発言や身体的接触となつてゐる。看護師や介護職にあるのは女性であることを見下すような差別的発言もあった。被害を受けた後の心身への影響については、約7割が何らかの影響を受けたと回答し、その中でも精神的不調に陥ったと回答した人が約13%であった。▼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割がペイシエントハラスメントを経験しており、約6割の人がメンタル不調やモチベーション低下があったとあり、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るが、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ひます。（看護介護部長・寺島由美）



# 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

## 健生クリニックが目指す3つの柱

1. 幅広い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。これらの外来診療を通じて、皆さま一人ひとりの健康を総合的にサポートします。

## 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、これからの地域医療の大きな柱です。患者さ

## 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。

## 住民の皆さまと共に創る健康



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。

健生クリニックは、地域住民の皆さまの出資と参加で成り立っている生活協同組合の事業所です。私たちは、クリニックが単なる医療機関ではなく、地域の皆さまが集い、健康について学び、交流できる「場」となることを目指しています。皆さまの声に耳を傾け、共に課題を解決していくことで、より良い医療サービスを創り出していきたいと考えています。「健生クリニックがあつてよかった」と心から思っていただけるよう、温かく質の高い医療を目指してまいります。皆さまの温かいご支援とご協力を心よりお願い申し上げます。

## 大腸がんをなくす 地域の健康と未来を守るために 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)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)+Colonoscopy(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)

## 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) | 五中支部    | 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)

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!

11:20~

竹内一仁 健生病院長の医療講話

薬局のファルマも  
参加するよ



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

## 8月度定例理事会

9月2日

## 【報告事項】

- 8月度の主な経過報告と9月・10月・11月の主な行事予定
- 専門委員会報告
- 7月度の月次仮決算報告
- 7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回表彰選考委員会報告書

## 【審議事項】

## 【議決事項】

- 2025年度生協強化月間方針(秋の月間行動)

- 自由診療料の新設「経鼻弱毒生インフルエンザワクチン(フルミスト点鼻液)」

- 自由診療の価格改定「新型コロナワクチン」

## 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(フルミスト点鼻薬)  
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)



病 院  
5-7717

生 病 院  
6-5181

リ ニ ッ ク  
5-7707

医 院  
2-3101

山 原 診 療 所  
5-2542

五 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  
5 本 所  
6-8833

グホーム  
未 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 る す  
1-2731

第一地域  
センター  
1-1203



## 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

—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、知らない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割の方が亡くなれると言われていています。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人の方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に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(キーホルダー、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、声か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》

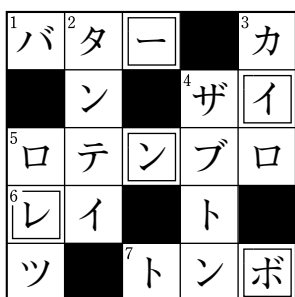
①警察に届け出⇒②警察から市役所介護福祉課へ⇒③市役所から協力機関へ情報提供

※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)

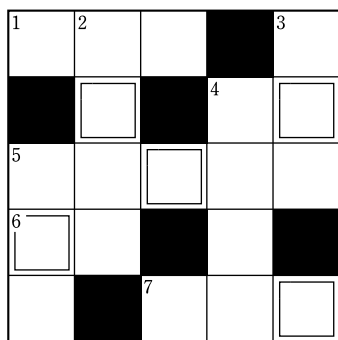


(弘前市)  
(青森市)  
(平川市)  
(つがる市)  
(藤崎町)  
(田舎館村)

(石岡市)  
(五十嵐正幸)  
(葛西愛子)  
(佐々木茂)  
(中田智子)  
(天内美智子)  
(長井千雅子)  
(坂内雅子)  
(櫻庭正歩子)

第750号(9/1付)パズルの  
正解「レインボー」

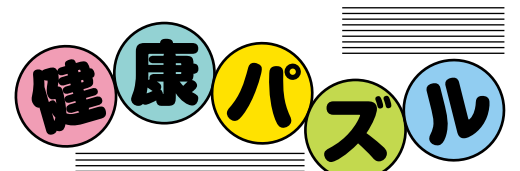
抽選で次の10名の方にQUO  
カードを差し上げます。  
(敬称略)



《ヒント》(5文字)  
模擬店が楽しみです

《ヨコのカギ》  
1「氏より」  
4「ー? ゆさ!」短い津軽弁の会話です  
5りんごを—するには歯が丈夫でないとい  
6腰かけのこと  
7アップの反対

《タテのカギ》  
2テニスや卓球で二人ずつ組んでする試合  
3—火。魚を集めるために船にとします  
4池にはまったどんぐりに「こんにちは」と  
声をかけたのは?  
5カラオケで歌うとき握ります



応募方法  
▼とき方カギに従ってマス目をつめて下さい。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。場合によっては、(紙上ペンネーム可)  
▼締切日10月14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 〒036-18045  
弘前市野田2丁目2の1  
津軽保健生活協・健康パズル係  
Eメール keikou@sugar-health.coop



### カキ氷屋さん

中泊町 kawaちゃん  
私たちの地域では秋の便りが聞かれるようになってきました。田んぼも黄金色に染まり、収穫を待つばかり。ご近所に夏の間だけ開店のカキ氷屋さん。気兼ねなくフラリと入れるお店は地域の皆さんの憩いの場。「営業中」の赤い旗が見られなくなるのが残念です。

### 総合診療科

弘前市 大久保悦子  
「医師からの紙ヒコーキ」で健生に総合診療科があることを初めて知りました！総合診療科は科をまたいで診てくれるのかなと思っていましたが、記事の内容にあるLGBTQ+の人が受診しやすい環境であって欲しいです。

### コロナで発熱

弘前市 宮川 由香  
初めてコロナになりました。どこでうつったかも全然わからず突然発熱。参りました。隔離期間1週間。長かったー。もう2度とイヤです!! みなさん、お互い気を付けましょう。

### 虫の鳴き声

弘前市 石岡 裕樹  
虫の鳴き声に秋を感じるこの頃です。庭にはコスモスが咲いています。早生りんごの収穫が行われ、店にも秋の味覚が並んでいますね。

### 日帰り旅行です

青森市 鎌田トキ子  
朝早くバス1台で秋田県まで行ってきました。ダリア園にも行き、たくさんのお花が咲いていてきれいでした。仕事を忘れて楽しい1日でした。

### 通勤時の保育園

弘前市 てくてく  
保育園に万国旗が飾られていた。でも国旗ではなく、さつき朝ドラで見たばかりのなんとアンパンマン仕様なのだ。こんなにたくさんのお花がいたのかと思われ程の数の多さ。色とりどり、それぞれの表情も豊かで、思わず見とれてしまった。きっと、可愛い園児たちの運動会を盛りあげてくれることだろう。

### 高校生医療体験

青森市 ヒマワリさん  
専門職体験記事、非常に興味深く読みました。今の子供たちは色んな選択肢があり幸せだなと感じ、羨ましく思いました。夢実現のために頑張ってほしいです！

### 集団検診結果待ち

黒石市 成田 敏春  
暑い夏も過ぎ、朝夕も涼しくなりました。集団検診も済み、結果が気になります。

### 6人の孫のため

平川市 ばつちゃん  
朝晩は少し涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑く、これからも頑張ります。

虹の彼方に  
弘前市 M・F  
いつ聴いてもよい曲ですね。虹の向こう側にはきっと希望があるからかな!!

## 読者サロン

〈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。

楽しく、忙しく  
弘前市 孫ウ人  
総勢14人のお盆はにぎやかで、作っても作ってもあつという間。私の体とお財布が元気なら孫たちとまた笑ってお正月もお盆も過ごしたいです。

### 参考にしてます

田舎館村 田澤 葉子  
「楽しいお料理」毎回、参考になりますよ。

### 7月15日「東奥日報」明鏡欄に当事業所への感謝の投稿がありました。許可を得て掲載します。

6月10日、父の誕生日に母が92歳で旅立ちました。少し先に逝った、さみしがりの父が迎えに来たようです。母は6年前、胆のう炎から敗血症になり、首から下が不自由になりました。退院時、あまり長くは生きられないと言われたので、居間に介護用ベッドを置き、自宅で見守ることにしました。

◇私は、そこに母がいる安らぎを感じていました。が、現状を受け入れたい母は「起こして」「ゆっちゃん」と私の名前を連呼します。私は何もできず、うろたえて泣くばかりの日々でした。そんな時、健

### 母をみとり感謝の日々

生黒石診療所、訪問看護ステーション「たまち」のスタッフの的確なアドバイスとサポートは力をくれました。「頑張らなくていい」「頼ってちょうだい」の言葉に救われました。  
◇私には母がいとおしく、大変ながら介護さえ楽しいと思える日もありました。寝たきりになってもなお、私を鍛え、人となりを教えてもらったような気がします。納棺時の母は若くきれいで、まるで白無垢を着て父の元に嫁いで行くように見えました。母が好きだったアジサイに母の姿が重なります。あなたの娘にしてくれてありがとう。

平川市 尾田 優子

## 健康づくり委員会

### リーダー養成講座

あなたの身近な地域で、みんなで転倒予防の体操を行いませんか？誰でも簡単にできる体操をリハビリスタッフが教えます！

#### ★プログラム

9:30~『転倒予防について』予習・復習  
10:00~11:10 実際に体験&経験  
11:10~11:30 感想・意見交換

#### ★日時

11月1日(土) 9:30~11:30 \*9:15受付開始

#### ★会場

生協会館 2階ホール

#### ★参加費

無料

#### ★申込締切

10月31日(金)

#### ★日時

11月1日(土) 9:30~11:30 \*9:15受付開始

#### ★会場

生協会館 2階ホール

#### ★参加費

無料

#### ★会場

生協会館 2階ホール

#### ★日時

11月1日(土) 9:30~11:30 \*9:15受付開始

#### ★会場

生協会館 2階ホール

#### ★参加費

無料

#### ★会場

生協会館 2階ホール

#### ★日時

11月1日(土) 9:30~11:30 \*9:15受付開始

#### ★会場

生協会館 2階ホール

#### ★参加費

無料

#### ★会場

生協会館 2階ホール



## 教育委員会

### 生協学校

#### ★プログラム

『経営の見方(仮)』

講師：荒木関 匡孝氏(津軽保健生協 経理部長)

#### ★日時

11月21日(金) 13:30~15:00

#### ★参加費

無料

#### ★会場

生協会館 2階ホール

### 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

#### ～依存症を理解する～

●10月18日(土)

講師：千石利広 医師

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