

●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752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

健康  
第752号  
2025.11

市民連合津軽・津軽保健生活協同組合 共催シンポジウム

国会議員が参加

## 医療崩壊STOP! 地域医療を守れ 国の「診療報酬の大幅な見直し急務」



90人が会場を埋めました



講師の泉谷氏

10月11日、生協会館2階ホールで、「医療崩壊STOP!」をテーマに、講演とシンポジウムが行われました。講師は専務理事の泉谷雅人氏、シンポジストは立憲民主党の岡田はなこ衆議院議員、日本共産党の高橋ちづ子前衆議院議員、いわね新選組の佐原若子衆議院議員の各氏でした。約90人が参加し、医療機関の経営危機と地域医療を守るための集会となりました。その内容について、泉谷専務理事がまとめました。

講演で私からは、2024年に全国で医療機関の倒産64件、休業業722件、病院の約7割が赤字に陥っていること、毎日二つの医療機関が閉鎖している現実を示しました。青森県でも公立20病院のうち18病院が赤字で、地域の医療機関の運営が厳しい状況です。

原因は、診療報酬という公定価格が物価や賃金の上昇に追いついておらず、医薬品や診療材料、委託費、光熱費が急激に

高騰しているためです。病院団体の調査によると、2018年度と2023年度を比較すると給与費は8.2%、その他経費は18.9%増え、その中でも医薬品費や委託費、消費税負担が大きく伸びました。防護具費用はコロナ前の2倍、注射器などの単価も2倍となり、病院建設や設備更新のコストも10年前の2倍に膨らんでいます。経営を維持するため多くの病院が差額ベッド料を上げていますが、津軽保健生協は、経済的事情で医療へのアクセスが制限されないよう徴収していません。

シンポジストからは、診療報酬を機動的に改定する仕組みや医療従事者の待遇改善、医師不足対策が必要だと多彩な議論がありました。高橋氏は、病床削減や医師抑制を推進してきた政府の責任に触れ、社会保障を国の最優先事項とすべきだと訴えました。私からは、「病院の黒字のためだけではなく、国民の受療権（誰もが安心して医療を受けられる）の問題であり、

最後に、国会への請願署名運動への協力を呼びかけました。津軽で1万6千筆、全国で100万筆を目標にしています。この署名は、医療費抑制政策の見直しと診療報酬の改善を国に求める請願です。ぜひ署名にご協力いただき、ご家族や友人、職場の仲間にも広めてください。班会や地域の会合で呼びかけ人となり、

（専務理事・泉谷雅人）



3人のシンポジスト

先日母校の闘球部創部六十周年記念式典に参加してきました。その時代時代の部員が歴史を紡いできたことを多くの世代と共有することができた大変感慨深い式典でした。▼私の入職から今日迄の三十年弱を振り返ってみますと、その時代時代に最前線で現場を引っ張って頂いた諸先輩方や苦楽を共にした同僚のことが思い出されます。医療のあるべき姿を追い求める信念がその時代をつくり、津軽保健生協の歴史が紡がれてきたと実感しています。▼コロナ禍以降、医療や介護を取巻く環境は大きく様変わりしました。私自身も働き方が大きく変わり、外科外来で患者さんと時間をともにする「ささやかな楽しみ」から離れて何年にもなります。▼国の医療費削減政策の下では、我々が信念としている全人的で良質な医療や介護を提供できなくなります。▼全職員や組合員さんがこつこつと紡いで織り上げてきたこの津軽保健生協の歴史を絶やさないため、今後ともご支援宜しくお願いします。

（衛生病院副院長 理事 外科医・佐藤衆二）

### 県内の医療機関

#### 物価高、人件費増が重荷

（東奥日報10・10から）

物価高と人件費上昇によって、県内の医療機関が深刻な経営難に陥っている。支出の増加に見合う診療報酬制度になっていないため、収益改善に努めても赤字が膨らむ構造となっている。首都圏では倒産・閉鎖に追い込まれる医療機関も出ていて、この状況が津軽・奥州でも地域医療がなくなることも起こりうるという。関係者は「物価上昇に対応した診療報酬の見直し（が急務）と語る。（泉谷雅人）」

#### 「報酬見直し急務」

弘前市の弘前健生病院（約280床）は2024年84億円に上り、コロナ禍前の18年度に比べ約7億円の増。医療機関の高騰が著しく、注射器の単価は2倍以上、縫合針の影響で人件費は24年度が約46億円と18年度の約41億円より5億円増えた。

同病院は津軽医療圏の2次救急医療を担い、農村部などの経済的に苦しい患者の受け皿となっているが、「この状況が続くと、病院運営ができなくなる。地域から病院がなくなったら、行き場がなくなる人が出る」と危機感を口にした。青森市で村上新町病院などを運営する医療法人・三良会の村上秀一理事長も



1面から続く  
シンポジストの発言から



高橋ちづ子氏 社会保障費を削減する、医療費を削減する、国民の負担増の路線が変

わらないんです。医療費の削減4兆円の提案、そこが大問題なんです。病院は労働集約型産業ですから、半分は人件費でそれが負担になっているのは当然なんです。昨年は政府がベースアップ評価料という形で人件費に上乗せをした。しかしこの物価全般が高くないか、それ以外の経費は見てくれない。電気が一番上がっているのに、計算に加えるのを忘れていた補填ミ



岡田はなこ氏 病院経営が大変だ、公立病院も危機にある

というところで、ようやく厚労省も診療報酬の改定を検討しているようです。看護師や保育士などのケアワークに対する評価が、日本ではものすごく低いことが問題です。いま、子どもが少なくなり、働ける人、労働人口が減っています。農業も人手不足、好調な業界でさえ人手不足で、賃金を上げられるところは上げて確保する流れになっている。医療福祉の業界では、国が

を絶対許さないという立場で頑張っています。



佐原孝子氏 最近、公立病院に入院していました

最近、公立病院に入院していましたが、ある時廊下での話し声が聞こえてきて、「キミ、今日で辞めるんだって」「うんそうなの」「それじゃあ、他の医療機関に行くのか」「ううん、医療機関には行かない」「そうだよなあ」という会話。この国の現状はそうなんだよなあと思いました。医療機関はもう嫌だという、心の声だと思っ

25年度の経理目標を達成するための提言  
(目標管理・課題と達成の明確化と見える化)

南支部

目標達成のため、各部署に数値目標を与え、月次報告で達成を報告させ、達成できていない場合は、同時に対策計画を提出させ、次の月次にてその成果を発表確認する。まだ達成できていない時は、同じことを繰り返し、年度末には目標を達成させる。

毎月、月次の数値による成果発表の見える化により全職員に経営健全化を意識付け、津軽保健生協を維持発展させる。

また、月次のような〈トップダウン〉だけでなく各職場の〈ボトムアップ〉が必要である。

南支部の意見に対して

ご意見ありがとうございます。ご指摘の通りだと思います。

各事業所には、月次の振り返りをしつつ、当月やその後の改善に向けて誰が何をするのか、という点を明確にして月次報告を作成してもらうよう改めて位置づけました。また月次報告作成後は速やかに事業所内へ周知し、現状認識と今後すべきことを全職員で意思統一するよう強調しています。結果はまだ十分ではありませんが、着実に経営改善につながっています。

専務理事・泉谷雅人

6月14日の総代会での発言通告用紙ですが、当日の発言を辞退されましたので、紙面でお答えします。

各支部予定

11/15(土)	文京支部	活動者交流集会	●城南会館
11/25(火)	岩木支部	支部レク	●青荷温泉
12/ 7(日)	黒石支部	支部レク	●深浦観光ホテル
12/13(土)	浪岡支部	活動者交流集会	●桜温泉
12/20(土)	大鰐支部	活動者交流集会	●関の庄

9月度定例理事会

10月7日

【学習企画】

●青森県議会各派に対する「地域医療を守るための社会保障制度の拡充を求める請願」実施報告会

【報告事項】

●9年度の主な経過報告と10月・11月・12月の主な行事予定  
●専門委員会報告  
●8年度の月次仮決算報告  
●8年度の組合員活動報告

●青森県生活協同組合連合会2025年度第2回理



●青森県医療事業協同組合第4回理事会議事録  
●全日本民医連第20回理事会報告  
●2025年度 上半期会計監査通知  
●「虹の投書」法人ホームページ掲載について  
●黒石診療所電子カルテシステム入替について

【審議事項】

●就業規則改定「医療法上の常勤医師定義に則った就業時間の明記」について

●非常勤理事・監事・名誉役員の日当について

医師からの紙ヒコーキ

不都合な現実

健生病院 整形外科科長 那須 智彦

2024年4月に「医師の働き方改革」がスタートした。働き方改革は、大企業を対象に2019年4月から適用され、中小企業には1年遅れて2020年4月から、医師、建設業、運送業などの自動車運転業、鹿児島県・沖縄県の製糖業に従事する人には5年の猶予を経て適用された。一般則では時間外労働の上限は月45時間、年360時間が原則（特例でも年720時間、単月100時間未満、複数月平均80時間）だが、医師の場合、月100時間未満、年間960時間という上限規制が設けられ（A水準）、特例で1860時間まで認められている（B・C水準）。働き方改革の目的は労働時間短縮であり、A水準を守ることが原則である。

労働基準法上の時間外労働は「法定労働時間（1日8時間、1週40時間）を超えた労働」を指し、「企業が定める所定労働時間を超えた労働」＝残業とは厳密には異なる。

現場で働く医師としては、業務内容は変わらずに時間外労働に対する認識・労務管理が変わったという印象のほうが大きい。企業により所定労働時間の扱いが異なるが、自分の場合、これまで調整給（みなし残業）の範囲で平日であれば朝8時から夜8時まで残業代を発生させずに働くことができた

のに対し、働き方改革以降はみなし残業時間にも上限が設けられ、同じように働くと3時間50分の残業が発生するようになった。個人的には控えめに残業を申請しても、これまで経験したことのない残業時間が計上される状況に陥った（健生病院は宿日直許可を取得しており、宿日直の時間はもちろん残業に含まれない）。

残業を減らすべく働き方を改革する必要があるのだが、整形外科とりハビリテーション科のダブルボードでそもそもの仕事量が多く、予定調和することのない日常に、病棟再編や複数の医師の異動・退職、経営改善など、仕事を減らす要素を見出すのは本当に難しい。

ベストセラーになった河合雅司氏の人口減少問題を扱った著書「未来の年表」シリーズには、コロナ禍前の2017年時点で今後日本で起こることが予言のように記載され、現実の世界で同じようなことが生じてきている。人口減少が急速に進み生産年齢人口が減少する中、2040年頃までは高齢者数が増え続けると予想される日本で、今後も不都合な現実を突きつけられることになるのかもしれないが、現実を目を背けず向き合っていきたいと思う。



# 各事業所・地域で「生協強化月間」スタートデー

9月25日、健生病院・健生クリニックで、スタートデーを実施しました。竹内院長の月間に向けてのあいさつ、健生病



健生クリニック

院では院長、事務局長、事務局次長が、クリニックでは所長、看護長、事務長、リハビリ技師長が外来で組合員の加入や増



健生病院 加入や増資の呼びかけ

## 各ブロック月間推進委員会で意思統一を図る

10月から始まった秋の生協強化月間に向けて、9月各ブロックで月間推進委員会が開催されまし

しいという想いを行動に移している支部が多い印象がありました。11月30日まで残り1ヵ月、目標達成へ向けて支部・事業所ともに頑張っ

ていきます。  
(組織部・齋藤淳二)

月間中それぞれの支部で、仲間ふやしや増資、機関紙「健康」配布の新たな担い手づくり、そして「医療機関の維持存続への支援を求める請願書名」の取り組みなど、積極的に計画されていることが報告され、秋の月間へ向けた意思統一を図りました。今年健康まつりの招待状を配布してみたり、機関紙配布をお願いする手紙を出すなど、職員も活動に参加してほ



中弘ブロック



南黒ブロック



西北ブロック

### 黒石支部 健康まつり

9/7

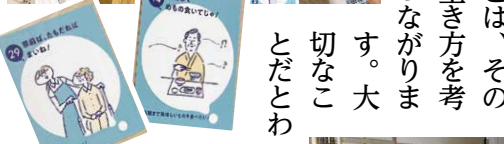
もしものときを考える  
〜縁起でもない話を大切な人〜

今年の黒石支部健康まつりでは、坂戸先生の講演の中で「どせばいい?カード」を使ったゲームを行いました。

自分が重病になった時や万が一の時、「どのよう」にケアして欲しいか、「誰にそばにいて欲しいか」、そして「自分」として何が大事か」が津軽弁で書かれたカードが

50枚あります。グループで話し合いながら、人生の最期を迎える時自分には何が重要なのか、そしてなぜそれが必要なのかを考え、理解しながら本当に大事にしたい3枚のカードを決めていきます。

人生の締めくくり方を考えることは、そのときまでの生き方を考えることにつながります。大切なことだとわ



かつていても何となく避けてきた内容を楽しく、気軽にそれぞれの価値観を共有することができていたようです。  
(理事・阿部陽子)

### 藤代健生病院 デイケア お笑いライブに60人

8/26

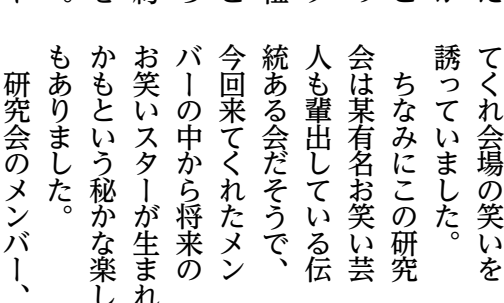
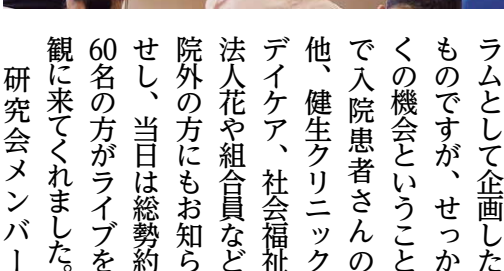
藤代健生病院体育館にて早稲田大学の寄席演芸研究会のメンバーを招き

お笑いライブを開催しました。デイケアの特別プログラムとして企画したのですが、せっかくの機会ということ

は、今年大学に入学し研究会にも所属したばかりとのことでしたが、初々しさの中にもしっかりと内容の漫才やコント、大喜利を披露してくれ会場の笑いを誘っていました。

ちなみにこの研究会は某有名お笑い芸人も輩出している伝統ある会だそうで、今回来てくれたメンバーの中から将来のお笑いスターが生まれるかもという秘かな楽しみもありました。

研究会のメンバー、ご



協力頂いた方、観に来てくれた皆さんありがとうございました!  
(デイケア科・間山 拓)



深浦岩崎支部

初めての支部「健康まつり」

10 / 4

深浦町苗代沢地区の12区集会所(ふれあいプラザ)を会場に、当支部初の「健康まつり」を開催。参加者数に不安を感じたが、秋晴れに恵まれ

は血圧測定と健康相談を担当してくれました。順番待ちの間、津軽保健生協70周年の歩みを収録したビデオを観賞し、遠隔地の当支部と法人とのつながりが多少なりとも醸成出来たのではと感じました。「健康まつり」の締めくくりは竹



竹内病院長の講話

管内年齢測定を担当。ファルマ薬局は骨密度測定とお薬相談の担当。受付後、早速に折り紙体験で指先訓練する方もいました。健康チェックコーナーには多くの行列が出来、竹内病院長、村上研修医

つ臓器です。普段から適度な運動、塩分控えめの食事などに気をつけることが大事と説明がありました。聴講した組合員から「腎臓の重要性を改めて確認できました」「今回参加できなかったけど、次回参加したい」との声など参加者から「よかったね」とねぎらいの言葉もいただきました。

などの疾患も「まず診る」ことを重視しており、症状が重かったりくわしい検査が必要と判断される場合は、健生病院ほか近隣の病院(国立青森病院、黒石病院など)と連携して、患者さんの治療がスムーズに進むためのサポートに努めています。

通所リハビリでは、利用者さんの心身の機能維持回復を図る理学療法・作業療法、その他必要なリハビリテーションを行います。「もう少し楽に歩けるようになりたい」「家で安全に家事をできるようにになりたい」「家のお風呂に入れるようになりたい」といったご要望に応えられるよう、普段とは違った環境での歩行や、刺激を取り入れるためのレクリエーションも積極的におこなっています。利用者さんの個性、目的に合わせたリハビリメニューを用意し、楽しみながら身体を動かします。

青森市浪岡だけではなく、黒石市、平川市など南黒地域から広くご利用いただいています。

同様に訪問リハビリにも力を入れています。リハビリ専門スタッフがご自宅や施設に伺い、楽しみや生きがいを持って生活を送ることができるよう、歩行・外出訓練、ADL(身の回り動作)訓練、身体機能維持訓練などの支援をおこなっています。訪問リ

和徳支部 サロンつくし 落語を聴く会

9 / 23



生協会館2階ホールで「サロンつくし」が開催されました。今回は弘前大学落語研究会をお招きして「落語を聴く会」を実施し、22名が参加されました。当日は、「時そば」を含めた3本の落語が披露され、参加者からは「非常に聞きやすく楽しい時間



だった」との感想が聞かれました。(組織部・佐々木海斗) 当日は署名や増資のご協力もいただきました。ご支援いただいた五所川原支部、ファルマ薬局の皆様は紙面よりお礼を申し上げます。

いきいき 事業所紹介

5 津軽医院

青森市浪岡にある津軽医院では、外来診療、訪問診療、健診、予防接種、通所リハビリ、訪問リハビリの各サービスを提供しています。

外来診療は生活習慣病(主に糖尿病、高脂血症、高血圧症)の管理を中心としながら、発熱外来(当日の電話予約制)を設置して発熱や風邪症状がある方の診察もお断りせずに受け入れることをめざしています。そのほか、たとえば熱中症や虫刺され



石森所長と外来・医事課のスタッフ



ハビリは年々利用される方が増加しており、この地域での需要が増えてきていることを実感しています。

最後に、健診、予防接種です。事業所健診や特定健診は多くの企業・個人にご利用いただいておりますが、まだ受け入れに余裕がありますのでぜひご活用ください。また大腸がん(便潜血)、胃がん(バリウム、胃カメラ)、肺がん(レントゲン)の検診を強くお勧めしています。予防接種はインフルエンザ、コロナ、带状疱疹、肺炎球菌を実施しています。今年はインフルエンザの流行期が早まると予想されており、重症化をふせぐためにも早めのワクチン接種をお勧めします。津軽医院に限らず、津軽保健生協内の各医療機関で実施しておりますのでぜひご利用ください。

インフルエンザワクチン価格 組合員: 3,300円 未組合員: 4,400円(いずれも税込)

(副専務理事/事務長・村上 渡)



病院 5-7717

生協 6-5181

クリニック 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 6-8833

グホーム 5-9724

ステーション 6-5581

ステーション 3-6587

援センター 1-2731

第一地域 1-1203





### 「健診」の午後枠導入と「がん検診」の受け方

これまで健生病院では、バリウム検査や腹部エコー検査など、食事制限を伴う健診については、午前中のみの実施としてまいりました。

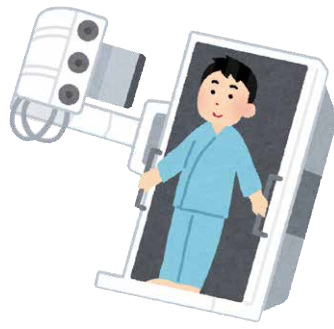
しかしながら、「午前中は仕事の都合で時間が取れない」「夜勤勤務のため、前夜の食事制限が難しい」「午前の予約がすぐに埋まってしまう」など、これまで多くのご意見・ご要望が寄せられていたことを踏まえ、このたび当院では午後にも健診を受けられる枠の導入を進めることとなりました。

### 午後の健診を予定しています

午後健診については、受付開始時刻を13時からとする予定です。検査内容は午前と同様となりますので、当日朝の食事制限はこれまでと同じく必要となります。具体的には、朝7時までに何も塗っていない

食パン1枚またはおかゆ1杯程度の軽食をお取りいただき、それ以降は水分のみ可、昼食はお控えいただくようお願いいたします。

お腹が空いてしまうこともあるかと思いますが、検査結果の正確性を保つためには非常に重要な条件となりますので、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



午後枠を設けることで、これまで午前中の受診が難しかった方にも健診の機会が広がるだけでなく、午前中の混雑緩和にもつながり、より多くの皆さまに快適な環境で健診を受けていただけることが期待されます。

### がん検診と診療

また、「がん検診」をご希望の皆さまへ大切なお願いがございます。何らかの症状がある方ががん検診を目的に受診された場合でも、検診では正確な診断に結びつかないことがあります。がん検診は、あくまでも自覚症状のない方を対象に、病気の早期発見や予防を目的として実施されるもので、詳しい診断や治療を目的としたものではありません。自覚症状がある場合は、検診ではなく「診療」として医療機関を受診していただくことが必要です。この点につ

いて、あらかじめご理解いただきますようお願い申し上げます。

今後も健診科は、地域の皆さまの健康づくりを支える存在として、より質の高い健診サービスの提供に努めてまいります。午後健診の本格的な運用開始にあたっては、あらためて詳細をご案内いたしますので、ぜひご活用ください。

(健生病院 健診科課長 古川 智恵美)



### 健生病院

#### ☆職員の対応

**投書** 看護師さんに有り難う、申し訳ないねと言っても、まるで知らない顔をする看護師さんが何人かいます。すぐくいやな気分になります。

**投書** (3階西病棟やさしい人もいるけど)先生は知ってるかな？わからなかな？もう少し笑顔でいいかな？

**回答** この度は、不快な思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。職場内で確認したところ、意図的に無視した職員はおりませんでした。多くのことに気をとられ、また対面していただけたことから耳に届かなかった可能性があります。職員には笑顔と忙しい中でも相手の話をしっかり聞くことを指導していきます。

**☆施設・設備について**  
**投書** トイレの水圧が弱く、ティッシュの流れが悪いときが多く、きちんと流れていないときがある。新築当初はあまりなかったのに。水圧を強くしてほしい。

**回答** この度は不快な思いをさせてしまい、大変申し訳ありませんでした。トイレの水圧に関しては、背面にあるタンクに溜まった水を流しているため、調整は出来ない構造となっております。タンクにためる水量調整を行い、可能な限り多い水量での排水を対応させていただきます。現在のトイレ

### 虹の投書箱 6月～9月

#### ☆お褒めの言葉

**投書** 今回胆石で入院しましたが、スタッフはもちろん、主治医をはじめ、良くしてくれて助かっていました。当病院に入院して本当に良かったと思っています。今後ともよろしく願いいたします。一人一人の患者さんの希望になるべく対応して、退院のほうに向けてくださるよう希望します。

**回答** 胆石の治療、大変でしたね。お礼の電話もありがとうございました。職員一同大変うれしく思っています。これから

**投書** 5階西病棟(緩和ケア)の看護師さんへ。母のために、色々してくれて、本当にありがとうございました。主治医、担当医の先生方もありがとうございました。母は、苦しみことなく、天国に行きました。これから、母の分まで生きていきます。みなさん、本当にありがとうございました。

**回答** この度は温かい言葉をいただき誠にありがとうございます。患者様、ご家族様のお気持ちに少しでも寄りそうことができたのであれば医療従事者としてこれほど嬉しいことはありません。今後も心に寄り添う医療サービスを目指して参ります。

**☆その他**  
**投書** 朝から夜までずっと部屋で話している。ストレスです。長くなるようなら面会室で話してほしい。部屋での面会時間30分までとかにしてほしい。

**回答** 入院中、お辛い中ご迷惑をかけました。様々な方の面会があるため面会の時間制限を設けておりません。こちらでも病室を訪問する際に気がつきましたらホールでの面会へ誘導するなどいたします。ご面倒でも看護職員にお知らせください。静養できるような環境作りをして参ります。

健生病院・院長 竹内一仁





2025年 津軽保健生協  
生協学校

日時 2025年11月21日(金) 13:30～15:00  
場所 津軽保健生協会館 2階ホール  
参加費 無料

内容

## 経営の見方

講師：荒木関匡孝氏（津軽保健生協 経理部長）

全国の医療機関の経営が厳しい中、これからは元気に存在していくためには今の経営状態をしっかりと理解することも大切です。経営と聞くと難しそう...と思う方も多いかも知れません。

そこで今回は経営の基本的な考え方をわかりやすく、やさしく学べる学習会を開催します。「経営ってなに?」「どこを見ればいいの?」そんな疑問と一緒に向き合ってみませんか?

主催 津軽保健生協同組合 教育委員会  
問合せ：組織部 (0172-35-8933) 鶴ヶ谷

第15回

おらほのいいどこ  
発表会

組合員や職員の活動を相互理解する場として開催します。医療福祉生協の「いいどこ」を深め合って今後の活動に活かしていただければと思います。参加費は無料です。たくさんの方の参加をお待ちしています。

2026年  
1月10日(土) 13:30-15:30 (開場:13:00)  
中央公民館岩木館 TEL:0172-82-3214  
弘前市賀田1丁目18-3  
6～8演題発表予定  
組合員

お問い合わせ 津軽保健生協 教育委員会 (担当:組織部 鶴ヶ谷富之)  
TEL: 0172-35-8933

シリーズ②  
骨折はふせげる

健生病院の骨折リエゾンサービス

## 骨粗鬆症とは～骨密度検診のすすめ～

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）とは、骨の密度や強度が低下し、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。高齢者、閉経後の女性に多く見られる原発性骨粗鬆症、特定の病気や薬剤の影響によって生じる続発性骨粗鬆症の大きく2つに分けられます。

## ◆重いものを持ち上げただけで骨折も

閉経後の女性に多いのは、エストロゲンという女性ホルモンが分泌されなくなるため、骨密度が急激に低下してしまいます。「骨折＝転倒、転落」と連想されることが多いと思いますが、重いものを持ち上げたときに骨折することもあります。ぎっくり腰だと思っていたら、痛みが続くのでレントゲンを撮影してみると、

脊椎の骨折を生じていたという話はよくあります。

また、骨粗鬆症が重度になると、車が段差を跳ねた衝撃で脊椎の骨折をしてしまうこともあるほか、寝たきりの人ではオムツ交換などの介護関連動作で四肢の骨折を生じてしまうことも少なくありません。

## ◆まず骨密度の検診を

骨の状態は目に見えにくく、骨折して初めて運動器の重要さに気づかれることが多いです。整形外科では骨折の治療だけではなく骨粗鬆症の診療も行っていますが、中高年以降の方にはまず骨密度検診をおすすめします。骨密度検査は健診科へお問い合わせください。



## 〈健診科〉

受付時間 10:30～16:00

電話番号 0172-55-7717 (代表) / 0120-32-1179 (直通フリーダイヤル)

## \*ご存じですか? ⑥ 介護サポート事業

## 家族介護慰労金支給事業

介護負担の軽減を図るため、在宅で中重度の要介護者を日常的に介護している家族に対して慰労金を支給する市町村による任意事業です。



《対象》介護している人が市民税非課税世帯

で、介護されている人が次のA～Cにすべて該当する場合

- A. 市内に住所を有する
- B. 市民税非課税世帯
- C. 過去1年間、介護3・4・5に相当し、その期間に介護保険サービスを利用していない（年間1週間程度のショートステイ、福祉用具貸与、特定福祉用具販売及び住宅改修を除く）

《支給額》 年額 100,000 円 程度

◎各市町村によって対応が異なる場合がありますが、せっきある制度です。お住まいの市町村介護ご担当にお問い合わせください。

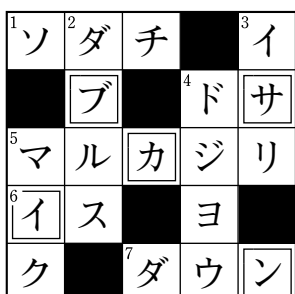
(弘前市の介護保険を良くする会 代表幹事：木村 宗一郎)

## 医師 奨学金制度

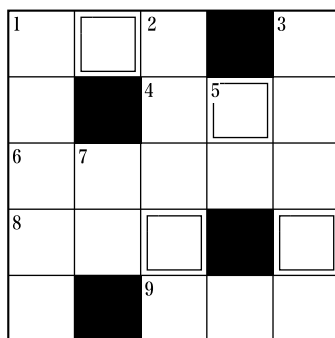
青森民医連では将来の青森県の医療を担う後継者の育成を目的として奨学金制度を設けています。

## ■特別／一般奨学金制度の概要

	特別奨学金	一般奨学金
入学金貸与	あり(1年次のみ)	なし
奨学金貸与額	20万円以内／月	10万円以内／月
入学金	貸与あり (弘前大学に準拠する額)	なし
定員	各学年5名	なし
対象者／大学	医学部医学科生／国内医学部すべて	
返還免除の条件	卒業後に一定期間、青森民医連の病院・診療所に勤務すると返還が免除されます	
	貸与期間の1.5倍	貸与期間の1.0倍
勤務地	初期臨床研修は津軽保健生活協同組合健生病院にて研修。その後は青森県内民医連院所で研修・勤務。 (新専門医制度により専門医取得のため青森民医連外の医療機関に勤務する場合は返還が据え置きとなります)	



(弘前市) 小野寺 妙太郎  
(青森市) 神成 幸子  
(黒石市) 鎌田 留梨子  
(板柳町) 木村 留梨子  
(五所川原市) 古川 基次  
(藤崎町) 高木 智子  
(鶴岡村) 鹿内 春美

第751号 (10/1付) パズルの  
正解「ブンカサイ文化祭」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》(4文字)  
友だちとの帰り道、  
つい話がはずんだ

《ヨコの力ギ》  
1 兵庫県の有馬、岐阜県の下呂、群馬県の  
4 第一に身の安全を——して  
6 UV、お肌の大敵  
8 枝豆を——にビールで乾杯!  
9 ブルーの付く種類も

《タテの力ギ》  
1 「四季」の「運命」などの音楽のジャンル  
2 「の」のないお金は貯蓄へ  
3 伊能忠敬が行脚し作成  
5 だれでも7つはあるという  
7 ヒキガエルのこと



応募方法  
▼とき方「力ギ」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。  
▼「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11月20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 〒036-1804 5 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@sugar-health.coop



## 文化祭シリーズ

五所川原市 斉藤 哲

高校のフンカサイで米とか野菜などを買うのを楽しみにしております。

## 班会に出席

田舎館村 ひな・きい

今年組合員になり、班会に3回出席。毎回とても参考になる事ばかりで、これからも出来る限り出席したいと思えます。

## 仕事に復帰

弘前市 一ノ宮 マ

最近育休が終わり仕事復帰しました。フルタイム勤務での一日はめまぐるしく、帰ってから怒涛の日々です。子供たちにもバタバタと忙しくゆっくりする時間もなく、寂しい思いをさせている気がします。もっと効率よく頑張りたいです。

## 胃カメラ体験

五所川原市 みこ

集団検診で胃の要精検の結果が出て、胃カメラを受ける事になり、とても不安でしたが、看護師さんのやさしい声掛けと先生のすばらしい手わざで苦痛も感じずに終わりました。「胃はきれいでしたよ」と先生にいわれ安心しました。

## 毎号、注目を

青森市 猪股 文隆

「読者サロン」皆さんの情報が楽しいです。またまた仕事を…。体のケアに時間を使います。

## 前方、周囲に目配り

藤崎町 高木 浩

とうとう藤崎町にも熊が出ました。目撃された場所が、私のウォーキングコースとたいして離れていないことから、1週間位コースを変更しました。そして昨日からいつものコースに戻しましたが、常に前方、周囲に気をつけながら歩いており、何となく怖いです。

## 発表会に特訓中

藤崎町 せつちゃん

10月に三味線の発表会があるので目下特訓中です。芸術の秋です。

## 応援してます

弘前市 小泉 和子

「健康」を届けたいという方、ありがとうございます。特に「パズル」と「すくすくエンジェル」が楽しみです。健康病院が近くにあって時は私の手術や娘の出産、母の最期と大変お世話になりました。今は車も手放し利用することが難しいですが、地域の医療のためにがんばっている「病院」を応援しています。

## 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。

## 「医師からの…」

弘前市 木村留理子

紙ヒコーキという言葉にほれました。先進的な医療活動に感動して読ませていただき、学ぶことが多かったです。これからも紙ヒコーキに期待しております。

## 冬の準備を

藤崎町 中田 真弓

仕事を終えて帰る頃にはすっかり暗くなりまします。あんなに暑い暑いと言っていた夏も過ぎ、もうすぐ冬よとせかされているようで、心がざわつきます。さあ、冬の準備をいたしましょう。

## 一歩一歩

つがる市 長谷川誠司

デイサービスでお世話しているうれしいのは、利用者さんの症状が改善すること。ところが、最近元気がなくなったというところで脚立に上ったところ、バランスをくずして倒れ、骨折したとのこと。これまでの努力が…と思いますが、その元気で治るよ、とアドバイスしました。

## 「母をみとり…」

五所川原市 高橋せい子

「母をみとり感謝の日々」読ませてもらい、私も14年間主人の介護経験があるので、その頃を思い出し、お疲れ様という気持ちです。

## りんご畑で

青森市 鎌田トキ子

朝早くから、りんごの実すぐりです。ハシゴの上り下りは疲れるけれど、みんなとの会話や昼ごはんなど、特に女性のリーダーには感謝しながら仕事を頑張っています。

## 平和な日々を

弘前市 小野寺妙太郎

世界中で戦争が終わらず、TVをみるたびため息がでます。ガリガリに痩せた子供たちをみるのは胸がつまります。1日も早く、平和な日々が来ますように。

## 娘が医療体験を

弘前市 大久保悦子

先日、高校生の娘が健生で医療体験をさせていだきました。将来の健生を担う若者が多くいることを望んでいます。

## ピカイチの優しさ

藤崎町 三上 まゆ

先日、夜に腕をケガしてしまい、健生のER外来を受診。その後入院、手術をして自宅療養中です。実は6年前まで看護師で健生病院に勤務していました。以前と変わらず、スタッフ皆さん優しく、本当に助けられました。今は別の所で仕事していますが、健生の方々の優しさ、仲の良さはピカイチだと思います！

## 骨折はふせげる

弘前市 里見 ふみ

77歳になり、転んで骨折することが何よりこわいので、この後の記事を読むのが楽しみです。

## FLSというチーム

田舎館村 ミケニヤンコ

先々骨粗しょう症の心配をしていましたが、FLSというチームを作ったことで心強いと思います。私は骨が減らないように、食べ物、運動、太陽の光の力を借りて、コソコソがんばろうと思えました。

## わたしも期待!

弘前市 安田 高子

「骨折はふせげる」の連載が楽しみです。

「骨折はふせげる」の連載に期待の声が10通ほど届いています。

☆献立紹介…  
健生病院管理栄養士  
西谷 泉希

## 楽しいお料理

大豆は「畑の肉」と呼ばれており、良質なたんぱく質が含まれていてだけでなく、食物繊維も豊富で腸内環境を整えてくれます。

大豆製品で高たんぱくヘルシーピザ  
(ピザ生地を生揚げに置きかえました)

## &lt;作り方&gt;

- ①玉ねぎをあらみじん切り、ピーマンは輪切りに切る。
- ②生揚げを横半分に切り、両面に塩・こしょうを振っておく。(切った断面を上にしておく)
- ③フライパンで大豆、豚ひき肉、玉ねぎを炒め、豚ひき肉に火が通り玉ねぎがしんなりしてきたらケチャップ・ウスターソース・にんにくを入れて炒め、最後にピーマンを加えさっと炒める。
- ④フライパンに②を置き3分くらい焼いた後、③の具をのせチーズを散りばめ蓋をして予熱で溶かす。お好みでブラックペッパーやタバスコをかけ完成。

## &lt;材料2人分&gt;

生揚げ2枚(300g) 豚ひき肉80g  
玉ねぎ1/2玉(80g) ピーマン1個(50g) 大豆(蒸し)70g ケチャップ大さじ2 ウスターソース大さじ1/2 にんにくチューブ2cm 塩・こしょう少々 チーズ適量

にんにくを入れて炒め、最後にピーマンを加えさっと炒める。

④フライパンに②を置き3分くらい焼いた後、③の具をのせチーズを散りばめ蓋をして予熱で溶かす。お好みでブラックペッパーやタバスコをかけ完成。

1人分 エネルギー 300kcal たんぱく質18g 塩分 1.2g

## すくすくエンジェル

4ヵ月健診の  
あかちゃんたちです



小西 葵仁ちゃん  
元気にすくすく育ってね!



濱崎 律子ちゃん  
お兄ちゃんと仲良くね



木村 風葉ちゃん  
元気に大きく育ってね!



相坂 岳ちゃん  
生まれてきてくれてありがとう!



福井 絆希ちゃん  
ごはんが大好き!! 食べるの大好き!!



佐藤 柚来ちゃん  
お姉ちゃんと仲良く、すくすく育ってね!



中山 千夏ちゃん  
元気に大きくなあれ!



板垣 雷士ちゃん  
お兄ちゃんたちと元気にすごしてね!!



葛西 琉生ちゃん  
のびのびとおがってね! 大好き!



三上 琥空ちゃん  
お前がNo.1だ!!

## 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

## 手配りさん大募集!!

5~10部くらい手配り出来る方

ご協力出来る方は組織部  
(☎0172-35-8933)へ!







# 健生病院・クリニック 組合員バス時刻表〈郊外篇〉

安全確保のため、停留所以外での乗降はお断りさせていただきます。また、利用される方は、各停留所で手を上げて合図してください。  
組合員バスに関するお問い合わせは 生協本部 ☎0172-33-7515まで。

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

## 平賀コース

小和森バス停付近	8:40	唐竹 (JASS前)	9:03
荒田 (柏農入口付近)	8:42	下唐竹郵便局前	9:05
平田森 (斉藤理容前)	8:45	沖館農協倉庫付近	9:08
新屋公民館前	8:47	堀越 館山建設工業	9:19
尾崎西口バス停付近	8:50	門外十文字 (熊野神社向い)	9:21
町居 (柳引医院)	8:55	健生病院・クリニック	9:25
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00			

## 石川コース

小金崎 (石田建設向い)	8:55
石川郵便局バス停付近	9:00
大沢弘南電鉄駅付近	9:04
松木平精米所向い	9:08
小栗山公民館向い	9:11
千年公民館付近	9:12
松原 (くみあいマーケット向い)	9:14
中野児童公園前 (枳形分署向い)	9:17
富田町 薬王堂付近	9:19
健生病院・クリニック	9:25
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00	

## 碓ヶ関コース

碓ヶ関 (東酸前)	8:30	薬師堂 (元墓石店前)	8:56
関の庄 (道の駅道路沿い)	8:32	高畑十文字	8:58
唐牛 (元JA唐牛支店付近)	8:34	柏木十文字	9:00
長峰 (郵便局バス停付近)	8:38	平賀駅 (スーパー前)	9:04
大鰐駅向い	8:45	大光寺 (大光寺温泉前)	9:06
宿川原バス停付近	8:48	松崎十文字	9:10
鯖石十文字	8:51	館田駅入口付近	9:12
八幡館 十文字付近	8:52	川合集会所	9:17
乳井神社前	8:54	健生病院・クリニック	9:25
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00			

## 三和コース

中畑 (榎木商店)	8:10	三世寺農協前	8:38
三和農協前	8:15	色吉 (小山商店)	8:40
笹籠入口前	8:16	中崎 (旧スタンド)	8:42
笹籠給油所前	8:18	町田 (小野商店・町田バス停)	8:45
小友屯所前	8:23	浜の町 (東奥信金)	8:50
種市 (田中タイヤ店前)	8:26	藤代健生病院	8:55
下青女子屯所前	8:32	富士見橋 スタンド向い	9:00
上青女子屯所前	8:33	亀甲ねぶた村付近	9:02
大川 (大金冷蔵車前)	8:35	北瓦ヶ町 弘善商会付近	9:10
		健生病院・クリニック	9:25
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00			

## 西北コース

五所川原駅前	8:30	飯田 (バス停付近)	9:12
五所川原診療所	8:35	藤崎 (保食神社前)	9:17
尾崎タクシー付近 (サンルート)	8:37	藤崎 船場旧GS付近	9:21
湊バス停付近 (さかえ保育園)	8:40	ファミリーマート 岩賀店前	9:24
亀田 (坂本精米所前)	8:49	石渡バス停付近 (大瀬塗装店付近)	9:30
鶴田 (旧バイパスGS)	8:53	浜の町 (東奥信金)	9:31
菖蒲川 (田中美容院)	8:58	促進住宅前 (浜の町)	9:33
大性 (バス停付近)	9:00	藤代健生病院	9:35
掛落林 (旧土岐商店)	9:03	富士見橋 スタンド向い	9:40
板柳 (青森みちのく銀行前)	9:08	東長町 茶房じゃがいも	9:43
海童神社前	9:10	健生病院・クリニック	10:00
* 帰りの出発時刻 ①14:00			



組合員バスは  
このマークが  
目印です。



## 十腰内コース

赤石駅 (*要予約)	7:40	高杉 (津軽クボタ前)	8:40
鰺ヶ沢海の駅 (*要予約)	7:50	前坂 (西公民館)	8:42
鰺ヶ沢駅 (*要予約)	7:53	独狐 (屯所)	8:45
十腰内 (白取商店前)	8:15	独狐 (旧木村商店)	8:46
三日月入口前	8:16	三浦酒造店前 (鰺ヶ沢街道)	8:50
十面沢 (佐藤商店前)	8:19	浜の町 (東奥信金)	8:51
十面沢 (増田商店前)	8:20	藤代健生病院	8:54
裾野郵便局向い	8:25	富士見橋 スタンド向い	9:00
小友入口	8:30	亀甲門前バス停付近	9:01
堂ヶ沢 (小野商店前)	8:32	東長町 茶房じゃがいも	9:05
榎ノ木バス停付近	8:33	健生病院・クリニック	9:20
自得小学校入口前	8:37		
* ご予約は生協本部へ			
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00			

## 岩木コース (富田・松森町経由)

三本柳温泉前	8:30	五代 (福士商店前)	8:50
中野バス停付近	8:31	兼平十文字 (バイパス)	8:51
百沢 (公共駐車場前)	8:32	兼平公民館前	8:52
百沢神社前	8:33	賀田 (バイパス)	8:55
新法師東口 (玉田京子宅前)	8:36	一町田 (バイパス)	8:57
葛原入口	8:38	駒越 愛宕神社付近	8:58
葛原 (竹原商店前)	8:39	藤代健生病院	9:00
新岡 (公民館前)	8:43	城西4丁目 ピーター・パン洋菓子店前	9:06
愛宕 (喜多山商店前)	8:45	金子整形 (富田3丁目バス停付近)	9:14
馬子橋 (工藤宅前)	8:48	和菓子・小金沢付近	9:15
五代 (木村商店前)	8:49	健生病院・クリニック	9:25
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00			

## 船沢・岩木コース (松原・安原経由)

船沢郵便局	8:40
小島入口	8:42
蒔苗十文字手前	8:43
高屋 (松岡板金)	8:47
如来瀬 (コミュニティーセンター)	8:55
鳥井野 JAつがる弘前支所付近	8:56
龍ノ口 (研修館)	8:59
真土 (公民館)	9:01
金子整形外科前 (富田3丁目バス停付近)	9:10
枳形分署付近 (中野バス停)	9:13
健生病院・クリニック	9:25
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00	

## 黒石・尾上コース

ハローワーク黒石向い (Seria黒石一番町店前)	8:20	尾上駅前	8:45
黒石市役所付近	8:24	長田 (担い手センター前)	8:50
黒石診療所	8:30	猿賀神社前	8:52
浅瀬石整骨院前	8:32	八幡崎 (屯所前)	8:55
金屋 (かなや食堂前)	8:37	八幡崎 (有馬商店前)	8:56
南田中十文字	8:39	野曽江	8:58
南田中 (東公民館前)	8:41	杉館農協前 (元)	9:00
李平 (大津鮮魚店前)	8:43	平川市文化センター前 (旧道側)	9:10
		大光寺ファミリーマート	9:12
		健生病院・クリニック	9:25
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00			

## 小沢・桜ヶ丘コース (富田・松森町経由)

第四中学校	8:50
ゴールドバック	8:52
弘前温泉園	8:55
青樹町 (リンク向い)	8:56
トライアル 大原店	8:59
小沢 今商店付近	9:03
(株)中央塗工社前	9:08
緑ヶ丘幼児遊園付近	9:11
健生病院・クリニック	9:25
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00	

## 目屋・相馬コース (松原・安原経由)

西目屋役場前	8:20	市役所相馬支所前	8:47
目屋郵便局前 (元)	8:21	湯口バス停付近	8:50
番館 (地区入口付近)	8:22	下湯口農業研修館前	8:51
中畑バス停付近	8:23	悪戸 (進藤理容店前)	8:54
中野バス停付近	8:25	りんご公園入口	8:56
東目屋小学校	8:27	茂森新町	8:57
国吉 (菊盛商店前)	8:28	茂森 (東奥信金付近)	8:59
紙漉沢 (加工センター前)	8:35	大学病院前	9:01
坂市 (三上商店前)	8:37	新寺町バス停付近	9:05
藤沢 (宮川商店前)	8:39	西弘セブンイレブン向い	9:09
農協相馬支所	8:40	枳形分署付近 (中野バス停)	9:13
水木在家 (公民館前)	8:45	かっぱ寿司安原店付近	9:22
		健生病院・クリニック	9:25
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00			

## 板柳・藤崎・常盤コース

夕顔関 (阿部商店前)	8:20	林崎 (駅入口向い)	8:46
沿川 (農協倉庫前)	8:22	葛野十文字 (藤崎中学付近)	8:50
高増 (村上たけ商店)	8:24	かたつむり (元農協支所)	8:54
五幾形 (長内自動車前)	8:27	トライアル ゴー常盤	8:56
三千石 (町営住宅)	8:30	北常盤 (駅正面)	8:59
板柳 (青森みちのく銀行前)	8:35	大根子 (葛西酒店向い)	9:05
板柳駅十文字	8:37	豊時 (バス停付近)	9:06
板柳高校前	8:39	撫牛子 JA和徳支店付近	9:09
太田 (ヘアサロン・サト向い)	8:41	健生病院・クリニック	9:25
横沢 (屯所前)	8:42		
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00			

## 浪岡・藤崎・田舎館コース

浪岡庁舎	8:20	田舎館農協向い	9:07
浪岡JR駅	8:23	畑中 (東奥信金向い)	9:08
俵舂 (公民館前)	8:41	新山入口バス停付近	9:10
亀岡 (十二里郵便局前)	8:43	蒲田バス停付近	9:11
中野目 (山内商店前)	8:45	日沼バス停付近	9:12
葛野 (旧三戸理容店前)	8:49	大袋 (須藤商店付近)	9:13
川部公民館前 (温泉看板前)	8:57	境関元ローソン付近	9:15
前田屋敷十文字 (ローソン付近)	9:00	健生病院・クリニック	9:35
垂柳バス停付近	9:05		
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00			

## 西北コース

五所川原駅前	8:30	飯田 (バス停付近)	9:12
五所川原診療所	8:35	藤崎 (保食神社前)	9:17
尾崎タクシー付近 (サンルート)	8:37	藤崎 船場旧GS付近	9:21
湊バス停付近 (さかえ保育園)	8:40	ファミリーマート 岩賀店前	9:24
亀田 (坂本精米所前)	8:49	石渡バス停付近 (大瀬塗装店付近)	9:30
鶴田 (旧バイパスGS)	8:53	浜の町 (東奥信金)	9:31
菖蒲川 (田中美容院)	8:58	促進住宅前 (浜の町)	9:33
大性 (バス停付近)	9:00	藤代健生病院	9:35
掛落林 (土岐商店)	9:03	富士見橋 スタンド向い	9:40
板柳 (青森みちのく銀行前)	9:08	東長町 茶房じゃがいも	9:43
海童神社前	9:10	健生病院・クリニック	10:00
* 帰りの出発時刻 ①14:00			