

●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

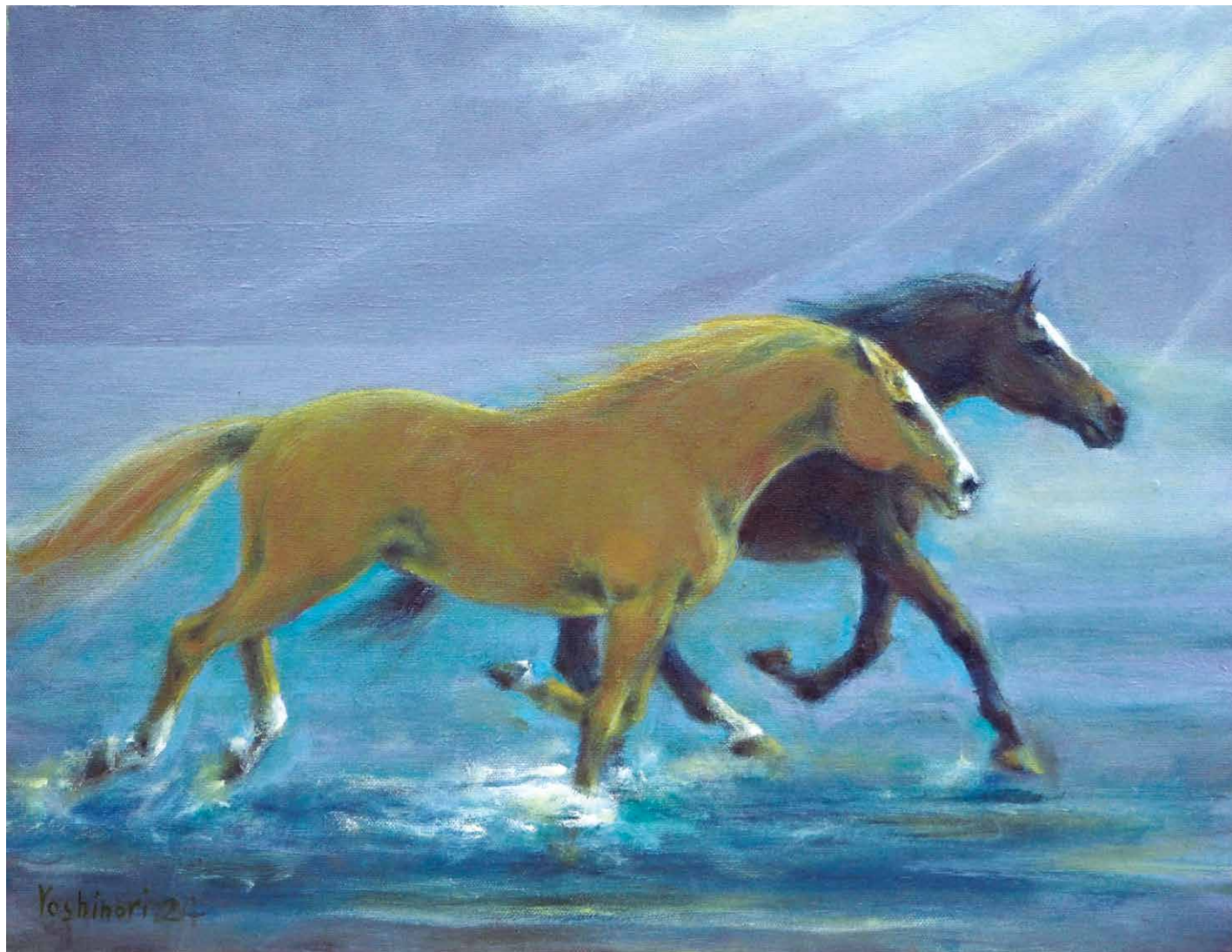
第753号

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753号
2026.1

2026年
謹賀新年



未来へ 油彩 F6号 ©一戸 義規 (馬常)

新しい年を迎えて



理事長
伊藤 真弘

生協組合員、職員、地域にお住まいの皆さん、あけましておめでとうございます。

日本被団協がノーベル平和賞を受賞したことは大きな話題になりましたが、戦後80年、被曝80年の節目となった昨年にノーベル平和賞を受賞した人を皆さんご存知でしょうか。

ベネズエラの反体制派指導者マリ・ア・コリナ・マチャド氏という人です。残念ながら日本のメディアは、日本人以外のノーベル賞受賞者にはあまり興味がないのか、大きく報道されることはありませんでした。ノルウェー・ノーベル委員会は、「広がる闇の中、民主主義の炎を絶やさずにともし続ける女性」に平和賞を授けると発表し、そのうえで「民主主義は持続的な平和の前提条件です。しかし、私たちは今、民主主義が後退している世界に生きています」と主張、「ますます多くの権威主義体制が規範に挑戦」し、暴力に訴えていると述べています。

私たちにとっての「規範」の代表的なものといえば日本国憲法ではないでしょうか。日本国憲法は1946年11月3日に公布されました。2026年は憲法公布から80年の節目の年となります。日本国憲法の3大原理は「基本的人権の尊重・国民主権（民主主義）・平和主義」の3つ

といわれています。1946年の公布に際し法制局・内閣発行『新憲法の解説』では、日本国憲法の基調とするところは「民主主義」、「基本的人権擁護」、「戦争放棄」の三点であると明記しており、憲法制定当初から内閣はこれら三点を憲法の基本原理として捉えていました。さて、昨今の政府の姿勢は私たち日本の規範である憲法の原則を遵守しようとしているのか、甚だ疑問を抱かざるを得ない状況です。国家の役割とは何か、これも諸説ありますが多くは「国民の生命と財産と安全」を守ることでされています。現在の高市政権は、国民の健康と生命を守る基本となる社会保障を後退させ、国民皆保険をなし崩し的に空洞化する政策を打ち出し、また安保三文書の改定に続き非核三原則の変更に着手しようとしています。さらに国政に民意を反映させる基本である衆議院の定数削減を、「そんなことよりも」と政治と金の課題「なんかよりも優先して」実現しようとしています。

日本国憲法に示されている理念は、大きな犠牲を払った二つの世界大戦への深い反省に基づき、人びとが大切にされ健康で豊かな生活が送れる平和な社会を実現することを目指しています。私たちが加盟する全日本民医連では、「いのち・憲法・綱領」を大切にして様々な課題に取り組んでいます。

憲法公布80年の今年、あらためて日本国憲法について学び、「非戦・人権・ケアが大切にされる」社会の実現に向けて、皆さんと力を合わせて運動を進めて行きたいと思っています。

●休刊のお知らせ「2026年2月号「健康」は寒中の配布困難を考慮して休刊します」

研修医新春座談会

研修で充実、成長を実感



出席者(敬称略)

千 むら 村 南	曳 かみ 上	辰 らん 蘭 ただ 律	太 やす 安	司会	ひろ しも 下 つし 對	の やま 山 馬	ゆ かい 海 たけ 健	き 希 太 ひろ 洋
-------------------	--------------	-------------------------	--------------	----	--------------------------	-------------------	-------------------------	------------------------

對馬 本日は、研修医の新春座談会にお集まりいただきました。まずは出身や入職に至ったきっかけからうかがいます。

私は8月に津軽医院から来ました。医師部担当次長ですが、もともとは理学療法士で健生リハビリテーション科に勤務していました。

全員弘大医学部出身

千曳 出身は青森県のおいらせ町です。弘前大学出身です。民医連の奨学生で健生病院が研修先の第1候補にあがっていたのと、学生の頃実習で回っていて初期研修がちゃんと出来そうだなと思いました。

廣野 出身は青森県野辺地町で、弘前大学です。5年生の実習ですごく楽しく学ばせてもらい、6年

生でも小児科にきてここで働きたいと思いました。将来的には、地元で児童の精神面を診るようなことをゆくゆくやっていきたいと思っています。健生病院が「地域と共に」と掲げているので、そういうところもマッチしているかなと思います。入職いたしました。

村上 出身は岩手県の滝沢市というところ。弘前大学出身。実習で医療スタッフと指導医の先生方がすごく優しくいていきいきと仕事をしている感じがして、ここなら働きやすそうだなあと感じました。本格的に入職先を考えていたときに、働きやすさと、健生病院が訪問看護や地域にフォーカスした診療をしていたり、緩和ケアをしていたり、そういったところにも興味がありました。研修中に学べるのは良い機会と思ったのと、消化器内科志望でして、入職にあ

たって見学した指導医の先生の内視鏡の技術が素晴らしいと、志望科としてその先生のもとで学べるのがいいなあと思います、選ばせていただきました。

下山 出身は弘前市、大学も弘前大学です。奨学生でしたし、学生時代から民医連のスタッフとかと関わっていて、ほかの病院より信頼できるおとなの数が多い(笑)。精神科志望なんですけど、藤代健生病院と生協さくら病院の両方に行けるので、充実した2年間を過ごせるかなと思っています。

南 出身地は三重県の津市です。弘前大学です。5年生のとき総合診療科と救急を回らせてもらいました。スタッフの方々が親切で、指導もていねいでした。初期研修をする上で環境が良さそうだなあと感じたところが理由です。その中で今の2年目の研修医の先

地域活動や

平和の活動

對馬 次の話題ですが、みなさんが健生の組織の活動や社保平和活動に参加されて、そこで気付いた学びや、地域の方と接して地域ニーズを感じたりしたことなどあるでしょうか。



千曳 辰太

千曳 班会は、今行っているのが平賀支部の松館班で、人数多めで活発なところ。女性組合員7(8)人がワイワイやっています(笑)。結構新鮮ですよ。これだけ人数がいると同時多発的に2、3個の話題が進行しているんです。集まる場所があるっていうのも面白いし、皆さん健康に関する関心が高いですね。血圧を計るにしても何しろ健康に関する関心が高いなと思っています。月に1回参加させてもらって、ちょっとずつなじんでくるようになりました。飛んでくるようになりました。ちようど1月に「おらほのいいどご発表会」で、自分が班会の様子を発表する予定があります。

廣野 私も河西支部のさつき班に呼ばれていて、現在は4人です。少なくとも申し訳ないと言われるんですけど、先日はそれぞれの靴下が可愛いという話題で盛り上がりまして、楽しくやっています。骨密度を計ったらみんな低く

て、みんな薬を飲んでいてということが発覚して、どこの骨折が多いとか話しつつ、今ちようど整形外科をローテート中でした。気をつけないといけないこととか、食事とかのアドバイスがうまくできたんじゃないかなと思っていました。昨年7月にはコープあおもり和徳店隣の夏まつりに参加しました。班会では高齢の女性組合員がメインなんですけど、夏まつりには近くのすみれ保育園の園児も参加していて、おとなから子どもまで集い、楽しくやりつつ健康意識を高められるっていうのは、本当に良いなあと思いました。ただ、班会にしてもイベントにしても、あまり男性を見かけないなあというのが気になっていて、そこです。もともと健康意識の高い人の集まる場に私たちがアプローチさせて頂いているんですけど、そうじゃない人たちの取り組みはどう考えていくのかというのが、今後の課題になるのかなあ。この2年間で何が出来るのかなと考えています。日々参加させてもらって



村上 蘭

村上 私は平和活動として、長崎で行われた原水禁世界大会に行かせていただきました。原爆の落とされた土地に初めて行ったんですけど、聞いてたものと実際に目にするものでは印象とか感じるものが違うなと思いました。資料館とか遺構巡りとかもしたんですけど、現地に行くと実物を見るとかで終わりにしてはいけない。被爆者の方が高齢になってきています。今後その体験を伝えられる人がいなくなってきたら、今後どうやって次の世代に伝えていくかが課題です。地域の交流では、深浦岩崎支部の健康まつりに参加し

ました。支部組合員さんはいらんですけど、日頃受診することはない方々です。竹内病院長と私が行ったんですが、すごく歓迎してくださって、お話を聞きたいと言ってきたり、お話を聞きたい。血圧測定を受けた方に、血圧高いですねえ、家でも計ってくださいねとか、健康意識を高める会話ができました。研修医が話に行くだけでも喜んでもらえるというのが、うれしかったです(笑)。

對馬 先生方を待ち望んでいて、このことを体感できたんですね。西北五地域って日本海沿いにすごく長いんですね。津軽保健では五所川原診療所しかないの、鰺ヶ沢より行くか、県境をまたいで秋田方面に行くかしかないんです。長年不便をおかけしていますね。

下山 原水禁世界大会で長崎に行きました。前に広島で被爆者の体験談を聞いていたので、今回はなんで戦争って止まないんだろというところを個人的にフォーカスして赴いた次第です。思いやりとか平和を維持する努力をしないと争いつて起きるんだなあ、オランダとかメキシコとか韓国とかアメリカとかイギリスから来た専門家の話を聞いていて自分の身の回りを振り返って、つくづくそう思いました。

ほかに印象に残っている行事は平和行進です。ぼくは外力が働かないと歩きたくないんです。散歩も好きじゃないんですけど、あのように天気が良かったり、まあ途中で雨降ってしまいましたけど(笑)、雨に濡れながら歩くことってすごい気持ちいいなあって、渦中にいる自分はその思いですが、傍から見ると結構な行列の行進で迫力があつたんじゃないかと思えます。それはメッセージ性であり、メタ的な認識、視点に立ってそう思います。渦中にいると気持ちのいい散歩でした(笑)。



南 律安

南 班会のことについて話します。常盤支部薔薇班に参加しているんですけど、自分の印象としては、班員さんの健康意識がすごい高いです。毎回テーマを決めていてレクチャーをして測定などもするんですけど、班員さん同士で「うちの母は、〇〇の病院にかかってその先生からこんなこと言われたとか、〇〇病院の対応がいまいちだったとか(笑)」、あの病院にはもう行きたくないね」とか(笑)、なんか自分もドキッとするような感想を話しています。非常に熱心で、準備していた資料じゃなくて、ここに湿疹ができて

いるんだけど、これは何かなあとか、最近ご飯食べててあごがカクカクするんだけど、これはどうしたらいいんだろうとか、いろいろ質問してくれちゃいます。ばくも分からないことは持ち帰って回答したりしています。みんな熱心だなあという印象です。

班では料理教室があって、健康面の話だけじゃなくて、料理作って食べながら地域の方と交流できるという、班会ならではの楽しみもあります。また、ほかに地域への「訪問行動」が印象に残っています。「健診受けてください」とか話しても全く関心ない人とか、「お前なんだ？」みたいに冷たい対応されることもあって、心折れそうになることもありました。自分にはなかったんですけど、訪問行動で健生の組合員になってくれたり、受診のキッカケになったケースもあります。

對馬 これから訪問行動に行くときにはスクラブ(医療用ウェア)だったり、白衣がいいと思います(笑)。わたしも津軽医院のとき、訪問行動に背広で行ったら、いか

にもセールスカサギ師のようにみられたように思います(笑)。さて今、初期研修をしています。それで良かったこととかやりがいを感じたこととか、入職が健生で良かったとか、また難しかった、苦労したとか、また2年目に向けてのこと、何でもお任せしますのをお願いしています。

「健生の研修

めっちゃいいね」

千曳 大分駆け抜けている感覚なので(笑)、忙しくやりつつ、あまり振り返ることはないのですが、経験値は増えていて、確実に入職した4月よりはできることは増えています。成長はしていると思うので、環境として指導とかサポートがしっかりついてきている状態です。かつ忙しい病院なので、一緒に混ざってど

くどい病院なので、一緒に混ざってどくどく叩きあげではないですが、個人的には今の感じでやれているのは、充実していると感じています。健生に来て正解だったと思っています。その都度その都度はこちらん出来ないこととか、ミスったことも色々あるんですけど、全部経験値になっているのかなと思います。

初期研修では自分が興味無くても各科を回るのを個人的にはポジティブに捉えています。手技にしろ考え方にしろ自分の引き出しを増やす時期だと思っているの



廣野 優希音

指導医の先生もそうなんですけど、手術室の看護師さんがこういうのをやりますとか、外来でもわたしたちの診療をすごいサポートしてくれて、今〇〇先生空いてるよ、相談のタイミングだよ、とか教えてくれています。多職種協同していて、わたしたち国家試験の勉強はしているけれど、実際の薬の種類とか特徴とか使い分けだとか全然知らなくて、薬剤師さんに素人みたいな質問しちゃうんですけど、相談に乗ってくれた

り、リハビリのことも全然わからなくて、どこが目標になっているのかとか、進歩しているのかとか、私には分からないことを全部聞いて、全部教えてもらったり一緒に考えてくれます。

なで2年目も頑張れたらなあと思っています。

村上 一番最初に消化器内科を回ったんですけど、何も分からないところから忙しい科に入って、3カ月走り切った感じがあって、試行錯誤しながら成長できたのかなと思っています。さっき、入職したきっかけのところで、働きやすそうとか、スタッフがやさしかったと話したんですが、実際に働いてみてもやっぱりそれは感じるところであって看護師とかほかの職種の方もすごくやさしく話しかけてくれたりこちらのことを気にかけてくれて、指導医の先生も

こちらのことを気にかけてくれて、そのなかで成長できていると思っているので、入職して良かったと感じます。



下山 海太

先ほど廣野先生が言っていたんですけど、同期が仲良くやれているんですけど、主にはわたしは、嫌なことがあるとぐちゃぐちゃするんですけど、それでも半分聞き流してでも聞いてくれています。吐き出すだけでスッキリするタイプなので(笑)、医局事務の方などでも何気ない会話でも話してくれたり、すごく働きやすいなあと感じています。あとは志望科の先生が

気にかけてくださって、学会とかにも積極的に参加させていたたり、新年度も来ればいろいろやらせていただけると聞いているので、楽しみです。新年度は先輩が入ってきますので、頼りないところを見せないように(笑)、頼れる先輩でありたいと思います。

南 この半年、健生病院でレクチャーとかの環境がとてもよくて、ほかの病院で研修している子と普段あって話したりすることがあるんですけど、CTってなかなか読めるようにならないよな、と話しているんです。健生は週に1回、先生がついてくれて症例ごとにCTの説明をもらっている

對馬 今日は貴重なお話をうかがい、ありがとうございます。みなさんが、これまでの経験、得た学びを自分のものとして吸収されているなあとも実感しました。組合員さんたちと手を取り合い、地域全体を健康に、そして地域医療を守るはたらきをみなさんと一緒に行えたらいいと思います。



對馬 健洋

から、救急などでもできるようになってきたと彼に話すと、取りあえず行ってCT撮っても全くわからないよ。健生、めっちゃ環境いいね」と言われます。この半年間のなかで、すごいレクチャーにもなって、少しずつできるようになってきて、その辺のサポート体制がしっかりしているところが良かったと思います。難しかったこと、失敗もありますが、医局事務の方などからも、しっかりとフォローしてもらっています。2年目に向けて、1年目研修医の後輩に、基本的なことがしっかり答えられるようにしていきたいです。

藤代健生病院 許可病床数(変更)のご報告

2025年4月現在、当院の病床状況は「許可病床数232床」。内訳は「稼働病床159床」「休止病床73床」となっております。この度、青森県病床数適正化推進事業費補助制度に休止病床12床を届出したことによって2025年8月22日から「許可病床数220床」へ変更となりました。

届出をした12床につきましては、過去10年以上稼働していない病棟の病床です。病床は減少しましたが、入院診療に支障はございません。

(藤代健生病院 事務長 奥瀬昭彦)

1面 画家の紹介

一戸 義規さん (馬常)



1952年、南津軽郡旧常盤村の農家に生まれ、福館小学校、明徳中学校を卒業。弘前大学美術科卒。

馬術部で4年間を過ごし、卒業後馬の絵を描き始める。現在、県教職員組合事務局で子どもの不登校、引きこもり、教職員不足の問題に取り組んでいる。平内町在住。

からの 一 通信

診療報酬引き上げを要請

健生病院 病院長 竹内 一仁



あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

コロナ後の数年間で病院経営は全国的に厳しさを増し、当院も全職員の努力によってなんとか維持できている状況です。全国の病院の約7割が赤字に陥っており、最大の要因は物価上昇に診療報酬が見合っていないことにあります。このため日本医師会や各種病院団体、全国医学部長病院長会議など、多くの組織が診療報酬引き上げを政府に要請しています。

私も昨年9月に、泉谷専務、柳谷青森民医連事務次長とともに県議会を訪問し、共産党や立憲民主党の県議へ当院の厳しい状況を伝え、医療機関への補助や医師確保を国に働きかける意見書の採択をお願いしました。その結果、委員会では安藤県議が健生病院の名前を挙げて現状改善を求める質問を行い、最終的には自民党を中心に同趣旨の意見書が提出され、全会一致で採択されました。これは私たちの働

きかけが、成果につながったと感じています。

昨年11月には、伊藤理事長、兵藤事務局長とともに国会を訪れ、立憲民主党の岡田はなこ議員へ同様の要請を行いました。署名活動など、日頃の取り組みの積み重ねによって、補正予算で医療・介護分野への補助金が決定されたことは大きな前進ですが、一方でOTC類似薬の保険外しなどの改悪が検討されています。今年度の診療報酬改定の内容も、今後の病院経営にとって極めて重要です。

昨年の経験から、政治への働きかけが医療機関を守るうえで欠かせないことを強く実感しました。署名という形で多くの声を集めること、そして議員に直接訴えることが大きな力になると改めて感じています。

今後も組合員・地域のみなさま、そして職員が力を合わせて、より良い社会づくりに向けた取り組みを進めていきたいと思っています。

さらなる精進を目指して

健生クリニック 所長 宇藤 直人



明けまして、おめでとうございます。旧年は新所長に就任しまして、皆さまの多大なるご理解とご協力を賜り、地域医療の中核として皆さまの健康を守るという使命のもと、スタッフとともに邁進してまいりました。

就任時にも挙げました3つの柱につき、今年もさらなる精進を目指します。

健生クリニックが目指す3つの柱 ー旧年の取り組みと今年の目標ー

1. 幅広さと専門性を兼ね備えた質の高い外来診療

弘前大学医学部附属病院のご協力のもと、専門外来の充実を果たしました。幅広さに厚みも加わり、一定の成果をあげることができたと自負しております。

一方で、一般外来においては、地域の皆さまからの需要に応えるだけの人員確保が難しく、待ち時間が大変長くなってしまったことが課題となりました。

業務の効率化や予約システムの改善などを通じ、円滑な診療を心掛けて参ります。

2. 在宅医療の拡大

在宅医療を拡大する方針を進めてきました。介護度が高い方の在宅移行、老衰や癌など終末期への対応といった従来の診療の充実に加え、比較的介護度が低い方へも適応範囲を広げ、対応可能な地域の拡大もしてきました。健生病院を後方支援病院として緊急受診・入院加療を円滑にし、夜間や休日の体制も整備してきました。

「通院が大変になってきた」「退院はできたが体力がおちた」「今後の療養生活が心配」などありましたら、是非スタッフまでお気軽に声をかけていただきたいと思います。

3. リハビリテーションの推進

通所リハビリテーションと訪問リハビリテーションの両輪で、地域の皆さまがより自立した生活を送れるよう支援できる体制を作ってきました。

地域の医療施設や介護事業とも連携し、より充実したサービスの提供を行っていきます。

今年も旧年に引き続き、ご支援の程、宜しくお願い申し上げます。

大きな暴力、小さな暴力、 破顔一笑

藤代健生病院 病院長 関谷 修



日本国内では80年間戦争が行われていない。素晴らしいことです。憲法9条の力、我々からは窺い知れない緻密な外交戦略、国際情勢の劇的変化など、そこにはいろいろな理由があるでしょう。

しかし、どうでしょう。戦争という大きな暴力はないものの、学校ではいじめが、職場ではパワハラが、施設・病院でも障害者・病者への虐待が、時には家庭でさえも似たような問題が、と国内の随所で小さな暴力が生まれているようにも感じます。制度的には、いろいろな予防策、救済策が取られてはきているのにも関わらず。大雑把に言えば、日本の現状は大きな暴力が起きないから、その分、小さな暴力がはびこるのでしょうか。あるいは、その逆であるとも言えるのでしょうか。

そもそも、人々が殺し合う戦争と、職場内での人間関係の葛藤を一緒にするのは無謀だという意見もあるでしょう。ただ、デュルケムという社会学者は戦争が始まると自殺が減るという現象を取り上げ、個人の行動と社会の動向との深い関係を示唆しました。暴力も同様だと私は感じています。となると、人間集団は、結局、暴力的なものから逃げられないのでしょうか。

もし救いの道があるとすれば、その一つは、笑いだと思います。笑いの緊張を和らげる作用が機能することで、暴力の温床となる緊張が昇華されます。ただ、現代社会の若者にとっては、笑いとは「お笑い芸人」のマネをすることになっていないのでしょうか。また、中年男性にとっては、笑いという形の奥にマウントを取りたいという強い欲望を忍び込ませていないのでしょうか。プロの研ぎ澄まされたスキルでもなく、相手を軽侮する表現でもなく、日頃の世間話の中で生まれるアマチュアの、素朴な「笑い」こそが、暴力に対抗できると信じたいです。

本来、「笑い」は無害なもの、赤ちゃんの笑顔のなんと無邪気なことでしょう。今年は、「子どものように笑う」、これを目指していきたいと思っています。

登山ガイドであり、伴走者

津軽医院 所長 石森 伸二



新年あけましておめでとうございます。

糖尿病の治療に携わり46年ほどになります。この間、糖尿病の新しい知見が毎年発表され、有効な糖尿病治療薬や、新しいインスリン製剤が次々に開発されて治療に使われてきました。特に最近の治療の進歩は目を見張るものがあります。食事療法の考え方も大きく変化しました。以前は、理想的な糖尿病食があり、それを患者さんに示し実行してもらうという考え方でした。しかし今は違います。今は医師と管理栄養士が患者さんの日常、普段の食事内容を聞き取り、患者さんにアドバイ

スをする。その上で患者さんが総カロリー、栄養素の配分を自分で決め実行するというものです。患者さんのQOL（Quality of Life：生活の質、人生の質）を大切にすることになっています。

しかし、治療は進歩しても患者さんの糖尿病に対する気持ちには大きな変化はないように思います。はじめて糖尿病と診断されたとき、患者さんは何を考えるのでしょうか。どんな病気だろうか、治るだろうか、どう治療をしていったらいいだろうか。不安や心配だと思います。その点で患者さんが初めて糖尿病と診断されたときに糖尿病にど

う向き合うかが極めて大切です。

糖尿病の治療を続けることは登山に似ています。ときどき休むことはあったとしても、頂上に向かってたゆまずに一步一步、歩いていかなくてはなりません。道に迷わないように、危険な場所に近づかないように道案内をする。励まし、もし崖から落ちたら助け上げる。登山ガイドであり、伴走者が医師であり、医療チームの役割です。この先もう少し、登山ガイドや伴走者の役割を果たしていきたいと思っています。

今年もよろしくお願いいたします。



健やか力 推進クリニック

健生五所川原診療所 所長 津川 信彦

開設以来当診療所は「誰もが健康で安心して暮らせるまちづくりをする診療所でありたい」をかね、地域医療をすすめてまいりました。昨年4月には「五所川原市認知症の人とともに生きるまちづくり条例」を施行されたことはとても嬉しいかぎりでした。

しかし全国の医療機関の病院で7割、診療所でも4割が経営危機に瀕している中で、政府は経済再生と財政健全化の両立を目指し、OTC 類似薬の保険外しや高額療養費制度の見直し、診療報酬の抑制などに社会保障予算の抑制を継続する方針です。このままでは多くの病院や診療所は経営が立ち行かなくなり、患者を守る地域医療の崩壊につながり今後持続可能な医療が困難な状況になります。

私は青森県保険医協会の会長として4

月には青森県へ物価高騰対策や診療報酬引き上げを求めて要請し懇談もおこないました。9月には東北6県の保険医協会で開催する東北保険医団体連絡会として現行の保険証の存続と診療報酬の引き上げを求めて厚生労働省に要請し懇談もおこないました。医療現場にこれ以上の負担を押し付けないでほしい。健康保険証をなくさないでほしいと強く訴えました。

いろいろ困難な時代だからこそ、基本に忠実に組合員さんの声に耳を傾けることが私たちの使命だと思っております。「健やか力推進クリニック宣言」という私たちの願いは、組合員さんの協力があればこそ実現するものと信じております。

新しい年が更に良い年になるよう祈念致しまして、私の新年のあいさつとさせていただきます。

利用者・ご家族の暮らしを支え 未来を育む1年に

健生訪問看護ステーション たまち
統括所長 木村 美香



訪問看護ステーションたまち（本所、のだ支所、ちとせ支所）、ナーシングホームたまち、居宅ステーションちとせに加え、昨年10月から虹居宅介護支援事業所が仲間に加わりました。4つの事業所が力を合わせ、今年も利用者・ご家族が安心して在宅で暮らし続けられるよう、寄り添い支援してまいります。

先日、実習に来ていた看護学生さんが、長年りんご農家を営んでいる高齢の男性を担当しました。広大な畑を守り、終末期を迎えた今もなお、「仕事をしているときが一番楽しい。がむしゃらに仕事してきた。仕事は誰にも負けないよ。だから、学生さんも頑張りな」と笑顔で、誇りに満ちた声で語られました。

その言葉に学生さんも次第に表情が緩み、自然と会話が弾んでいる様子でした。帰り道、学生さんは「とても優しいひと

で逆に元気をもらいました。私も、誇りを持って働ける看護師になりたいです」と話してくれました。利用者・ご家族の言葉が私たちの励みになり背中を押してもらうことも多く、一緒に未来の仲間を育てていただいています。訪問看護だからこそ出会えるあたたかさを、看護学生さんと一緒に分かち合えたひとときでした。

人材不足が続く現場ですが、私たちは今年も学生実習や研修の受け入れに力を入れ、在宅で働く魅力や地域とつながる仕事のやりがいを伝えていきます。また、職員一人ひとりが安心して働ける環境づくりにも引き続き取り組み、「いつかここで働きたい」と思っていただけの事業所を目指してまいります。

本年もスタッフ一同どうぞよろしくお願いたします。



院所長 紙ヒコ

“もしもの時”の話を 大切な人と

健生黒石診療所 所長 坂戸 慶一郎



旧年中は皆様に大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

新しい年を迎えると、「今年はどんな一年にしたいか」を考える機会が増えます。健康のこと、家族のこと、地域での暮らしのこと——ご親戚が集まるこの時期だからこそ、もうひとつ心に留めていただきたいことがあります。それは、「もしもの時について、身近な人と少し話してみる」ことです。重く捉える必要はありません。これからの暮らしをより安心して続けるための、穏やかな“未来の会話”です。

私たちの診療所では訪問診療を行っています。通院が難しい方のご自宅へ伺い、いつもの生活の場で診療や相談を行う仕組みです。玄関先の匂い、居間に差し込む光、季節の移ろい——その方が大事にしてきた日常の中で、その人らしい暮らしを支える医療を心がけています。

在宅で療養される多くの方は、「できるだけ自分らしく暮らしたい」と願っています。その思いを叶えるために役立つのが、「何を大切にしたいか」「どんな状況が安心につながるか」を、あらかじめ共有しておくことです。気持ちが伝わっていれば、ご家族も医療者も迷いにくく、一緒に同じ方向を向くことができます。

昨年、津軽保健黒石支部の健康まつりでは、「どせばいいカード」を使ったワークショップを開催しました。「いでぐね（痛くない）」「えの人ど過ごして！（家の人と過ごしたい）」などの希望がイラストとともに描かれ、気になるカードを選ぶ形式です。「こんな時、私はどうしたいべ？」「うちの親もこうだったなあ」と語り合う姿が印象的で、日常の延長のような雰囲気の中、自分の気持ちや周囲の思いに気づく、やわらかな時間となりました。

“言わなくても伝わる”と思いがちですが、実際にはそうでないことも多いものです。難しく構えず、明るい気持ちで少しだけ言葉にしてみることが、これからの暮らしを守る力になります。

今年も医療生協は、みなさんが自分らしく、安心して暮らし続けられるよう、地域とともに歩んでまいります。

【訂正】
10月号
新型コロナワ
クチンの金額

正組員 15,600円 (税込)
誤組員 15,600円 (税抜)
未組員 17,600円 (税込)
未組員 17,600円 (税抜)

第15回
おらほの
いいご
発表会

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

職員
健生病院 リハビリ科:「地域包括医療機構について」(仮)
健生病院 医局:「医療生協研修(班会について)」(仮)
黒石診療所:「自宅で最期を迎えたい」(仮)
ナーシングホームたまち:「タイトル未定」
藤代健生病院 栄養科:「タイトル未定」

組合員
和徳支部:「他団体と一緒に取り組んだみんなの夏まつり」(仮)
大成支部:「柴田学園大学とのコラボ」
黒石支部:「どきどき三社大衆」
木造新田支部:「支部同士の交流の取り組み」(仮)

お問い合わせ 教育委員会(担当:組織部 鶴ヶ谷喜之)
TEL:0172-35-8933

第11回子育て支援カフェ
赤ちゃんの
お口の中を知ろう!

講師
歯科衛生士
健生リハビリ科

2026年
3/7 土
10:00~
11:00

生後0か月~3歳ごろまでの赤ちゃんは口の中の発達が大切!!
食べる・話す・呼吸するための基礎を身につける時期です
ぜひ一緒に、赤ちゃんの口の中について学んでみませんか?

生協会館2階(COOPあおもり和徳店隣)

参加申し込みはQRコードから
申し込み締め切り2026年3月3日

連絡先:生協本部 寺島
0172-33-7515

津軽保健生活協同組合 健康づくり委員会・中央連絡会主催
健康づくり講座参加者大募集!

下記の日程で、健康づくり講座を開催します。自分の健康はもちろん、家族や地域の方の健康づくりをサポートする方法と一緒に学んでみましょう。多数のご参加をお待ちしております。

日時:1回目3月6日(金)9:30~15:00 血圧計
2回目3月7日(土)9:00~14:00

場所:津軽保健生協会館2Fホール

対象者:どなたでも受講できます。最少催行人数5名
以前受講された方も、復習のために再受講できます。テキストをお持ちの方は必ずご持参して下さい。参加者が5名に満たない場合は中止します。

参加費:550円 (再受講者でテキスト持参の方は無料)

持ち物:筆記用具、昼食の用意は各自でお願いします。昼食は2階ホールを使用できます。

お申込み締め切り:2月27日(金)

健康づくり交流集会のお知らせ
例年3月に行っていた健康づくり交流集会は4月12日に行います。

・場所:健生病院附属棟会議室
・講話 「聞こえと認知症 ～現状と対策を知ろう・主に補聴器について～」あきた耳鼻咽喉科クリニック 秋田二郎 Dr.

柴田学園大学学園祭での健康チェック、まちかど健康チェックのまとめ、2024年度活動報告と2025年度活動方針の報告を予定。詳細は改めてお知らせします。

◆お申し込み、お問い合わせ先 組織部(0172-35-8933)



佐藤 咲希ちゃん
元気にすくすく育ってね



熊谷 碧人ちゃん
お兄ちゃんと仲良く
すくすく育ってね！



長尾 風花ちゃん
すくすく元気に
育ってね！！



佐藤 寛起ちゃん
お姉ちゃんに負けず、
たくましく育ってね。



佐々木 颯生ちゃん
名前のとおり、
元気に育ってね



杉本 悠元ちゃん
元気に！
たくさん遊ぼうね！



内山 凜舞ちゃん
すくすく育ってね♡



棚内 勇ノ助ちゃん
お兄ちゃんと仲良く、
スクスク育ってね



奈良 百桃ちゃん
元気いっぱい、
のびのび育ってね



齊藤 色空ちゃん
大きく育ってね。



富樫 李純ちゃん
元気いっぱい！
たくましい子に育ってね。



中嶋 海斗ちゃん
海のように
大きく育ってね。



佐藤 琉生ちゃん
産まれてきてくれて
ありがとう。

すくすく
エンジェル
4カ月健診の
あかちゃんたちです

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！



楽しいお料理

☆献立紹介…
健生病院管理栄養士
田澤 華歩

お正月の食卓に爽やかな彩りを添える一品にしました。
骨の健康に関わるたんぱく質やビタミンDも効率よく補給できます。

鮭の南蛮漬け



<材料2人分>

生鮭2切 塩少々 酒大さじ1
片栗粉大さじ1 人参1/4本
玉ねぎ1/4個 パプリカ1/4個
ピーマン1個 サラダ油適量
A(酢大さじ3 砂糖大さじ1
みりん大さじ1 水100ml 醤油
大さじ1)

<作り方>

①人参は千切りに、玉ねぎ・パプリカ・ピーマンは薄切りにする。耐熱皿に入れ、ラップをかけ電子レンジで1分半程加熱してややしんなりさせる。
②鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら火を止める。ポウルやバットにAの南蛮酢を入れてよく混ぜ、①の野菜を漬ける。
③鮭は骨を取り除き、食べやすい大きさに切る。塩・酒をふり10分程置く。水分が出たらキッチンペーパーでふき取る。

④ポリ袋に鮭と片栗粉を入れ、袋に少し空気を入れて軽くふり、全体にまんべんなくまぶす。
⑤フライパンにサラダ油をやや多めにひき、中火で熱し、鮭を入れる。片面2～3分ずつ揚げ焼きにする。
⑥揚げ焼きした鮭を②の容器にすぐ入れ、南蛮酢にさっとからめて2時間程浸して出来上がり。
※半日ほど冷やすと味が浸みこんでよりおいしく召し上がれます。銀鮭でも美味しいです。

1人分 エネルギー 243kcal 塩分 1.7g

シリーズ③『食事療法』 骨折はふせげる

健生病院の骨折リエゾンサービス

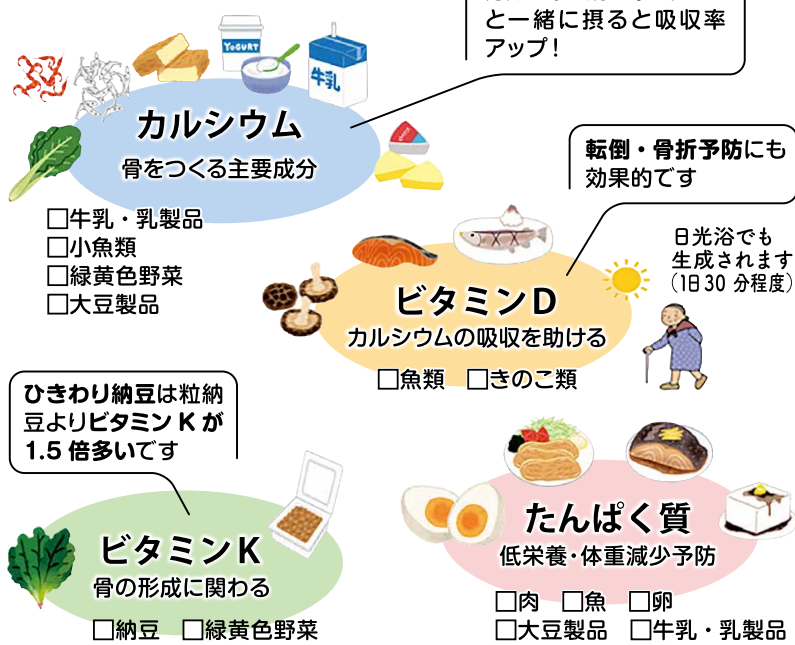


骨活レシピ紹介

骨粗鬆症の予防や進行を抑えるためには、適正な体重とバランスの良い食事が基本となります。低体重、および低栄養は転倒・骨折のリスクを高めます。一方、過度な肥満は転倒・生活習慣病のリスクが高くなります。食事は一日三食、特定の食品に偏らず様々な食材を組み合わせるようしましょう。一度にたくさん食べられない方は、一回の食事量を少なめに、数回に分けて摂るのもおすすめです。特に高齢者は「たんぱく質」が不足しがちです。たんぱく質は一度にたくさん摂っても蓄積されにくいいため、毎食摂るよう意識しましょう。

次に、骨粗鬆症の予防や進行を抑えるためにおすすめの栄養素を紹介します。まず欠かせないのがカルシウムで、骨の主成分となります。食材ごとに吸収率が異なり、乳製品＞魚＞野菜の順でカルシウム吸収率が高く、特に牛乳は量・吸収率ともに一番効率よく摂取出来ます。ビタミンDは転倒・骨折予防に効果的で、日光を浴びると皮膚でも生成されます。カルシウムとビタミンDは同時に摂ることでカルシウム吸収率がアップし、骨密度の維持・上昇効果や骨折予防効果があると言われています。また、骨粗鬆症治療薬の効果は、適切なカルシウムとビタミンD摂取のもとで発揮されるため、すでに治療中の方も食事からカルシウム・ビタミンDを摂取するようにしましょう。ビタミンKは骨の形成に関わる栄養素で、特に納豆に多く含まれています。ビタミンDとビタミンKは油と一緒に摂ると吸収率がアップします。加工食品・カフェインの摂りすぎや過度のアルコール、喫煙はカルシウムの吸収を妨げたり、排出を増やすので控えめに。サプリメントの過剰摂取(特にカルシウム)は健康に悪影響を与える可能性があるため、適切な摂取量を守り、なるべく食事から取り入れるよう心がけましょう。

骨粗鬆症の方へ推奨する栄養素



10月定例理事会		11月定例理事会	
11月4日		12月2日	
<ul style="list-style-type: none"> 【学習企画】医療機関の消費税問題 【報告事項】専門委員会報告 9年度の月次仮決算報告 9年度の組合員活動報告 2026年度総代選挙日程について 医師臨床研修マッチング 医療崩壊STOP!シンポジウム報告 青森県議会への請願行動の結果 地域医療を守るための署名協力をお願い 【審議事項】「議決事項」 2025年度最低賃金対応について 【協議事項】仲間増やし・出資金増やし大運動と秋の月間 		<ul style="list-style-type: none"> 【学習企画】OTC類似薬保険適用除外の問題点 【報告事項】専門委員会報告 10年度の月次仮決算報告 10年度の組合員活動報告 2025年度上半期監査報告書 【議決事項】「議決事項」 2025年度年末一時金について 2026年度総代選挙区定数について 【協議事項】仲間増やし・出資金増やし大運動と秋の月間の取り組み 公認会計士2025年度上半期決算所見 2026予算編成方針 令和7年度補正予算案の主要施策案 	

各支部予定

1/15(木) 常盤支部 新年活動者交流集会 ●さるか温泉
1/30(金) 四中さくら支部 活動者交流集会 ●関の庄

毎号楽しみ！

弘前市 山内 雅弘
毎号、「健康パズル」と「すくすくエンジェル」楽しみにしています。今回の「楽しいお料理」も！

地域医療を守れ

五所川原市 對馬 留明
11月号1面の県内医療機関「報酬見直し急務」には同感です。介護の現場も同様です。

2人の孫

弘前市 宮川 由香
初めて2人の孫とご対面♡会ったばかりでなついでくれて、かわいくて幸せな時間でした。いつ死んでもいいと思ってた私。けどとんでもない、長生きしなくちゃ!!

もの忘れ

青森市 もものママ
最近すくく感じています。そこに置いた、しまった。探しても見つからず、とんでもない所から、出てきます。脳トレもしているのですが、何とかならないかな?!

風邪をひかずに

板柳町 にっこりママ
雪も降り、体調を崩しやすい時期になりました。美味しいものをしっかり食べて、風邪をひかないように過ごしたいです。

パズルのミチクサ

藤崎町 M・N
人生の道草は、懐かしい思い出と貴重な失敗体験を想起させます。つまずいたり、転んだり、時にはケガをしたり。でも決して無駄ではありませんでした。

クサミチ?

板柳町 佐々木和香子
最初はクサミチだと思いましたが(笑)。クロスワードは頭の体操になります。

ヘルシーピザ

田舎館村 成田
「楽しいお料理」の記事がとても参考になりました。ヘルシーピザを今度作って、子どもたちに食べさせたいです。

新規組合員です

弘前市 小川 貴弘
最近組合員になって、健康新聞を見えています。地域でいろんなイベントがあり、いつか参加してみたいと思います。

雪囲いをすませて

弘前市 M・S
今年こそ寒さが来ないうちにといい、庭のかたづけ、雪囲いをすませ、気持ちにゆとりが生まれました。

骨密度検査を

平川市 古川 進
実際に転倒した時以外にも、重い荷物や車の強い振動などちょっとした日常生活でも骨折になることを知りました。まずは骨密度検査を妻にも勧め、予防していきたいと思っています。

甘く考えてました

五所川原市 ひつじさん
「骨折はふせげる」の記事を読み、恐ろしくなりました。重度の骨粗鬆症になるとそんなに簡単に骨折してしまうのかと。骨粗鬆症を少し甘く考えていました。考えを改めます！

大丈夫ーは無い

弘前市 孫かわい
「骨折はふせげる」になるほど！と思って読んでいました。数日後、腰に違和感があり整形外科を受診したら「すべり症」と言われ、薬が増えました。「自分は大丈夫ー」は無いです。

向き合っている

五所川原市 葛西利伊子
退職後8年ほど定期検診を受けてきましたが、昨年体調がおかしいなと気づき、内科を受診しました。1年が過ぎ薬を2種類服用しながら過ごしています。現実逃避になりがちですが、健康に関して、逃げずに向き合っていると思っています。

介護サポート事業

黒石市 千葉
「健康」に載っている介護サポート事業の内容を知らなかったもので、参考になりました。

隣の文化祭

中泊町 Kawaちゃん
一番の楽しみはお茶席です。美味しいお菓子と丁寧に点てられたお抹茶に満足まぐ。良い一日になりました。

お笑いライブ

弘前市 小野 睦美
ディケアでの「お笑いライブ」の記事。がんばりの病気でも笑うことにより回復が見られると聞いた事があるので、心の病にはより温かい励ましになるのかと思いました。

すくすくエンジェル

つがる市 のりこ
毎回楽しみの「すくすくエンジェル」。うちの子も30年前、こんなにかわいかったんだなあと思います。名前を見ているのは、カラフルな名前多いですね。

胃カメラ体験

五所川原市 西崎恵美子
今年初めて胃カメラを体験。苦しいものだと思っていたけど、想像以上に楽でした。こんなに楽なら(鼻から)、もっと早く調べてもらっていたら良かった。

りんご園の日々

青森市 鎌田トキ子
春からA氏には朝早くから電話で起こされ、りんごもぎ終わるまでお世話になりました。来年も同じメンバーと一緒に仕事したいです。A氏には1年間ありがとうございました。この場を借りて感謝しています。

収穫の手伝い

弘前市 後期高齢者
この秋も雪化粧の岩木山を遠目にりんご収穫の手伝いに行きました。お天気の日ばかりでなく、雨の日、風の強い日も農家の皆さん頑張っていました。農家の人たちの苦労が身に沁みました。ありがと、今年も美味しいりんごをいただくことができました。感謝でございます！

何もやりたくない

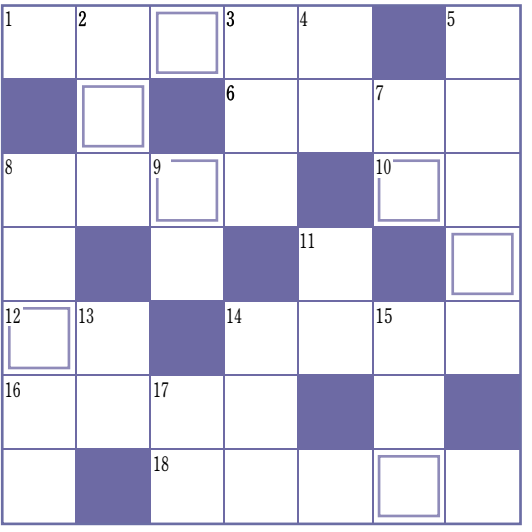
黒石市 さつちゃん
春からの暑さのため「何もやりたくない病」にかかってしまいました。最近ようやく回復傾向になり、冬支度に少し頑張っているところです。

「国宝(観た)」

弘前市 石岡 裕樹
年末恒例の流行語に「国宝(観た)」がノミネート。小説の「国宝」も読み応え充分でした。映画館へ行けない人には、おすすめです。

健康パズル

新年拡大版
1月は当選者ワクも拡大！
20名にQ U Oカードをお送りします



《ヒント》(7文字)
寒波もこう言われると強そう
今シーズンはどうかな？

応募方法

15 ―ヘアに―スカ―ト。ショートやミニではありません
17 腕に―を―かけてごちそうを作る
《ヨコのカギ》
1 正月に子供が大人から貰うもの
6 綿という意味の英語です
8 ―息災―
10 岩木山は別名津軽―とも呼ばれています
12 ―心あれば水心―
14 互いに議論をたたかわすこと
16 頭の上の方。―注意
18 ―城。浦島太郎が乙姫さまのもてなしを受けたところ

《タテのカギ》
2 ―が鷹を産む―
3 川が曲がりくねって流れるさま
4 門(かど)―
5 複雑の反対は？
7 一面に塗りつけること
8 ここを蹴られると痛くて弁慶でも泣くらしい
9 ―様。韓国ドラマで日本女性の心をとりこにしました
11 とても鼻の長い動物
13 父母の兄弟
14 配達してもらったポリタンクで買ったきたりする燃料

抽選で次の10名の方にQ U Oカードを差し上げます。
(敬称略)
(弘前市) 石岡 裕樹
(青森市) 小笠原 理恵
(平川市) 清野 眞子
(五所川原市) 成田 保子
(板柳町) 鎌田 トキ子
(鶴田町) 福士 和子
(佐々木和香子) 塩谷 幸子
(高橋 良子)

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



津軽保健生活協同組合

健生病院・健生クリニック

診療案内

(2025年12月現在)



健生病院 外来担当医表

整形外科

予約制 受付時間 8:30～11:00
月・水曜日のみ新患受付／定期通院は予約制／火・木・金曜日は完全予約制（手術の為）

診療時間		月	火 〈完全予約制〉	水	木 〈完全予約制〉	金 〈完全予約制〉	土
午前 のみ	9:00～	木村 那須 三浦	〈予約のみ〉 木村	那須 三浦	〈予約のみ〉 三浦	〈予約のみ〉 木村 那須 三浦	休診

- ・新患の受付は月・水曜日のみとなります。
- ・受付時間内であっても診療対応可能な人数を超えた場合、後日受診などを相談させて頂くことがございますのでご了承ください。
- ・他院からの転医希望の方は治療内容によっては受診当日の診察が困難な場合もありますので、予め診療情報提供書の持参をお願いします。

小児科

受付時間 8:30～11:00
※夜間外来は2024年10月末をもって終了しました。
※37.5℃以上の発熱がある方の受付時間は9:30～11:00になります。
※午後の診療は予約が必要です。詳しくは小児科外来受付にご相談ください。

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～	○	○	○	○	○	○
午後	要予約	予約 外来	予約 外来	予約 外来	予約 外来	予約 外来	休診

小児科予防接種外来

予防接種外来は、下記以外にも診療時間内であれば受け付けております。小児科外来受付にご相談ください。

受付・診療時間	月	火	水	木	金	土
14:00～14:30	○	－	○	－	○	－

子育て健診

予約が必要です。詳しくは小児科外来受付にご相談ください。

受付・診療時間	月	火	水	木	金	土
予約制	－	4ヶ月健診 7ヶ月健診	1ヶ月健診	10ヶ月健診 1歳6ヶ月健診	－	－

外科

受付時間 8:30～11:00

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前 のみ	9:00～	伊藤 境（剛） 原（隆）	兼田 松本	伊藤 笹田 原（隆）	境（剛） 原 笹田	松本 兼田 原（隆）	休診

産婦人科

受付時間 午前 8:30～11:00

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～	橋本 佐藤（賢）	橋本 佐藤（賢）	橋本 佐藤（賢）	橋本 佐藤（賢）	橋本 佐藤（賢）	休診
午後	予約外来	産後健診 母乳外来	産後健診 母乳外来	1ヶ月健診	産後健診 母乳外来	母親学級 （第1金曜日） 産後健診 母乳外来	休診

産婦人科専門外来（完全予約制）

- ・「助産師外来」…月曜日～金曜日 午前8時30分～12時まで 予約制
- ・「母乳外来」…電話での予約制（緊急時は随時検討）
- ・「産後健診」…14時～15時まで 予約制

※いずれも予約外来となっていますので、詳細は産婦人科外来受付までお問い合わせください。

※里帰り分娩については「里帰り分娩について」のページをご覧ください。

皮膚科

受付時間 13:00～15:00

診療時間		月	火	水	木	金	土
午後 のみ	13:30～15:30	○	－	○	－	－	－

- ・担当医師：弘前大学医学部附属病院 皮膚科医師（交代制）
- ※外来診療体制の調整につき、受付人数を1日10名までに制限させていただきます。
- ※手術や皮膚生検など時間のかかる処置について：原則1日1件まで。（診療に余裕がある日や緊急性の高い場合は除きます）手術等は別日にあらためてご来院いただく可能性が高くなること予めご了承の上、ご来院ください。
- ※症状が落ち着いた患者さんや手術目的の患者さんは、他院へ紹介させていただきます場合があります。

救急外来

- 原則として、休診日や診療時間にかかわらず終日対応しております。
- ・ご来院の際は、あらかじめお電話にてご連絡ください。TEL.0172-55-7717^(代)
 - ・健生病院は、弘前市二次救急輪番（内科・外科・小児科）に参加しています。怪我や病気の状況によっては、他院の受診をお勧めする場合があります。
 - ・かかりつけ医がある方は、まずはかかりつけの先生にご相談ください。
 - ・救急外来では、重症患者の初期対応と、急病の応急処置を目的に設置しております。次の日まで待てるくらい症状が軽い場合は、日中の通常外来の受診をお勧めいたします。
 - ・重症患者対応や混雑の際には、相当の待ち時間（2～3時間）が発生します。
 - ・来院される場合は、資格確認書／マイナ保険証をお忘れなく。当院の診察カードをお持ちの方は、診察カードもご用意ください。

健診科

- ・完全予約制です。健診ご希望日から2日前までに、お電話または健診科窓口にてご予約ください。
- ・詳しくはHP内「健診・がん検診・人間ドックのご案内（健診科）」のページをご覧ください。

健生クリニック 外来担当医表

内科 一般外来

受付時間 月曜日～金曜日 午前8:30～11:00

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～	飯田 加藤 佐藤（江） 原（徹） 宮澤	飯田 石田 加藤 相樂 原（徹）	石田 宇藤 宮原 安田	岡野 加藤 相和 波岡 安田	阿部 飯田 岡野 加藤 佐藤（江） 波岡	SAS （予約のみ）
午後		休診					

内科 専門外来

内科専門外来は、一般外来を受診していただき、医師の指示があった方の予約診療となります。

診療時間		月	火	水	木	金
午前	9:00～	－	[内視鏡] 岡野 [糖尿病] 佐藤（江）	[心臓] 〈第1・2・3週〉 飯田・阿部 [ペースメーカー] 〈第4週〉 阿部 [糖尿病] 丹藤	[睡眠呼吸障害] 飯田	[脳卒中] 安田 [血液内科] 弘前大学医学部 附属病院医師
午後	13:30～	[肝臓] 千葉 [循環器] 弘前大学医学部 附属病院医師	[心臓血管外科] 弘前大学医学部 附属病院医師	[心臓] 加藤	[免疫] 弘前大学医学部 附属病院医師	[糖尿病] 佐藤（江） [心臓血管外科] 弘前大学医学部 附属病院医師 [じん肺] 〈第3週〉 遠藤 （予約のみ）

※関連ページ：HP内肝臓外来のご紹介

泌尿器科

受付時間 13:30～14:30
予約制：新患の方は事前に予約が必要となります。看護師にご相談ください。

診療時間		月	火	水	木	金
午後	13:30～	－	－	－	工藤	－

精神科

受付時間 午前 8:30～11:30／午後13:30～14:30／夜間16:00～18:30
予約制：新患の方は事前に予約が必要となります。看護師にご相談ください。

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～	高 小鹿	高 小鹿	高 小鹿	高 吉田	高 小鹿	予約のみ
午後	14:00～	高	－	－	高 吉田	高 小鹿	－
夜間	16:30～	－	高	－	－	－	－

※当院では精神科リハビリテーションの一環としてデイケアを行っています。詳細はHP内「精神科デイケアのご案内」をご覧ください。

お問合せ

健生病院：0172-55-7717
健生クリニック：0172-55-7707