



くらしと健康

第256号
2016年7月号

HP▶<http://www.ibaraki-health.coop/index.html>

城南病院
TEL 029 (226) 3021

城南病院附属クリニック
TEL 029 (226) 3022

城南居宅介護支援事業所
TEL 029 (302) 0405

水戸共立診療所
TEL 029 (241) 8050

訪問看護ステーション虹
TEL 029 (227) 2577

茨城保健生協の現勢 (2016.5.31 現在)

組合員数	16,969 世帯
出資総額	484,242,000 円
一人平均出資金額	28,537 円

発行：茨城保健生活協同組合
水戸市城南3丁目15-17
電話 029-221-3406
発行責任者：須貝 東光
定価【一部20円/隔月発行奇数月】



第51回 通常総代会

参議院選挙を目前に控えた6月26日(日)、第51回通常総代会が県立青少年会館で開催されました。今回は定数130名に対して118名の総代が参加し、議案について真摯な討議が交わされました。



冒頭、山川理事長の開会挨拶のなかで、改憲を許すか否か、海外で戦争できる国にするか否かを争点とする参議院選挙では、私たちの要求を実現する候補者を見定めようとの呼びかけがありました。また、医療介護の自己負担が増やされる反面、年金は削られ、高齢者独居や老々介護世帯はますます増え続ける厳しい状況のなか、私たちができることは何か、しっかりと議論しましょうと話されました。

議案提案に先立ち、2015年度仲間ふやし・出資金ふやしの年間目標を達成した、さくら支部・いしおか支部・ふれあい支部に對し表彰と記念品贈呈が行われ、須貝専務理事からの議案提案では、まず関東・東北豪雨災害や熊本地震などの災害支援に関するお礼と報告がされ、その後2015年度の重点課題をふりかえりました。

健康づくり・まちづくりでは、健康チャレンジのひろがりや認知症サポーター養成講座の開催を通じて行政とのつながりが深まったこと、あらたにかさま支部が結成され旺盛な活動がはじまったこと、支部のサロン活動では無料塾の開催など創意あふれるとりくみがひろがっていることが報告されました。

社会保障と平和の分野では、戦争法反対のとりくみが活発に行われ目標を超える署名が集まったこと、組合員と職員がともに事業と経営を支える課題では、無料低額診療事業や組合員通院支援サービスが継続・発展していることが述べられました。

前年度の経営については、事業収支の黒字は確保したものの、税引き後は赤字となり、今年度は常勤医師確保を最重要の課題とし、ベッド管理の強化や病院間連携、接遇向上などにより収益の大幅増をはかる必要があることが強調されました。

地域包括ケアネットワーク構想の2年目としては、在宅医療を支える力量を高める一環として、協同組合間連携により「看護小規模多機能事業」開設をすすめていることが説明されました。

たまり場・サロンづくりや、多くの方の注目を集める子ども食堂のとりくみなど、多様な連携をすすめることで成り立つものであり、今年度の重点課題としていくと提起されました。

討論では、かさま支部発足から健康チェックを中心とした1年間の活動報告とアンケートを参考にした活動計画を考えていること、さくら支部では、定時定点の健康チェックを継続し見守り活動にちなみ、楽しい取り組みを追求すると同時に、日常的に仲間ふやしの意識を持ち年間目標を超過達成したこと、ふれあい支部は運営委員の高齢化の



いしおか支部 齋藤さん

なか毎月の運営会議を欠かさず、あらたに隔月の健康チェックを大量宣伝で成功させ、保健生協の見える化をすすめていること、いしおか支部では戦争法廃止の宣伝・署名行動を工夫をこらしてロングランで行った汗と涙の活動報告と、サロンたんぼぼの活動が見せ1年を迎えることができたことなど、それぞれ豊かな組合員活動について報告がありました。

その他の分野では、学校給食のない夏休みを目前に、茨城保健生協組合員ホールでの子ども食

堂の準備を急ピッチで行っていること、送迎サービスが組合員の事業所利用につながっていること、九条の会の再建への期待、水戸メディカルカレッジ老年看護学実習受け入れが3年目となる城南病院では、学生や教務の評価を受けると同時に職員の成長にもつながっていること、療養環境の改善と労働意欲を高めるために病院の全面改修を望むなどの発言がありました。菊地副院長からは、茨城保健生協の医師体制の現状と医学生対策のとりくみについて報告され、医師獲得が待たなしの課題であることが確認されました。すべての議案が採択、確認され、最後に特別決議を満場の拍手で承認して議事を終了しました。伊藤 良徳



菊地副院長



第18回健康講座

「お口を元気アップ」歯つらつ講座

講師 水戸市高齢福祉課地域支援センター 鈴木祐子 歯科衛生士

お口の健康は大切とわかっていても、ついおろそかにしてしまうのが口腔ケアです。

お口の不衛生（虫歯・歯周病・入れ歯）で心臓病や糖尿病、認知症、がんや肺炎が引き起こされます。噛める歯を大切に、お口の体操で筋力を増し飲み込む力をつけましょう。食べる姿勢に気を付け、唾液腺マッサージをして口内を潤し、食

べる前に肩回しをして「さあ食べるぞ!!」と脳に言い聞かせます。ゆっくりしっかりと噛んで、一口を若い頃より少量にします。むせたらしっかりと吐き出します。美味しく食べ、元気な毎日を過ごしましょう。

健康づくり委員会 埴 直子



第17回健康講座

「水戸の歴史とウォーキング」に参加して

水戸駅北口の水戸黄門様一行の像前に集合、午後から雨の情報のも

と、ご案内は（水戸歩く会）ストレッチ後、黄門神社へと向かう。女の権



力争いを聴く。坂道を登り、震災後キレイになった三高を眺め切り通しを渡って薬医門へと進む。正門と真横からも見ると風格があり先人の仕事が大変と解る。水戸二中の体育の授業を左に見て、見晴台へと向かう。那珂川の流れと、先月青春18キップで乗った水郡線の列車の眺望が堪能できた。大シイの木に驚き二の丸展示館へと足を運んで、貴重な資料を見学する。大手橋へと向う所で、土塁の中に瓦が重なっている発掘現場に出会う。休館日の弘道館を廻りこむと沢山の梅の実が付いていた。「三の丸庁舎は良かった」の声が響きつつ帰路に入り、水戸空襲から復活した大銀杏の姿に、戦争と平和について、心に刻み込まれた「歴史散策日」となりました。いしおか支部 齋藤和男

健康講座

第20回

「黄門体操で全身の筋力アップ」

9月8日(木) 10:00~11:30

講師 城南病院リハビリ科職員
場所 茨城保健生協組合員ホール

第21回

「水戸の歴史とウォーキング」

10月20日(木) 10:00~12:00

講師 朝川 憲 氏
集場所 茨城保健生協組合員ホール

お問い合わせ・お申込み 組織部 ☎029-221-3406

「診療報酬改定」その1

診療報酬で何が変わった

今年は2年に1回の診療報酬改定の年、知っていて損のない改定情報を順次お伝え致します。今回は大病院の利用についてです。紹介状（正式には診療情報提供書）なしで500床以上の地域支援病院又は特定機能病院を受診する場合は、これまでの任意の料金設定から選定療養の義務化により、初診時に5000円以上再診時でも2500円以上徴収されることになりました。救急車の利用や公費負担医療の対象患者、運よく入院となった患者などは除外されますがほんの一部です。継続して外来受診する場合もその都度紹介状のやり取りがないと費用負担が発生しますので、かかりつけ医としっかり相談し、大病院のかかり方を決めていくことが医療費負担を拡大しない大事なポイントです。ちなみに茨城県の500床以上の地域支援病院又は特定機能病院は筑波大学附属病院、県立中央病院、水戸医療センター、筑波メディカルセンターの4つです。なお紹介状は3割負担で基本750円です。もともと200床以上の大病院は初診時に任意の料金設定が可能でしたが、500床以上の下限が5000円となりましたので、200~499床の病院が便乗して導入や値上げを行うことが考えられます。初診時は窓口にお問い合わせの上受診されることをお勧めします。次回は調剤薬局ご利用の心得です。 城南病院附属クリニック事務長 宮沢清久

「明日を決めるのは私たち」政治を変えよう

6・5全国総がかり大行動」に参加して

この日は蒸し暑さなく、爽やかな風が吹く集会日より。会場へ向かう中で各自の自己紹介など



しながら順調に進行。国立図書館前に陣取り、全体で開会の時間まで大型スピーカーからのコールに合わせ唱和。開会あいさつは市民連合の山口さん（法政大学教授）「参院選挙点は憲法、全国32の1人区で野党が統一したのは皆さんの力、この1か月死に物狂いでたたかって勝利しよう」と熱く呼びかけました。音楽評論家の湯川さん、ジャーナリストの高野

さん、SEALDSの奥田さんがスピーチしました。「安保関連法に反対するママの会@日野」の星野さんえさんは「平和を願う国民の願いを参院選で示しましょう」と訴えました。政党からは、民進党枝野幹事長、共産党の山下副委員長、社

民党の吉田党首が、「安倍暴走政治にストップ」と訴えました。ひたちなかの参加者が用意した横断幕「戦争法反対 若者」を戦場に送るな」の横断幕が多く目を引き写真を撮る姿が多くありました。参加者の皆さんご苦労様でした。 山口由夫



城南病院・附属クリニックは、無料低額診療をおこなっています



— わが支部のガンバリ屋さん —

バイクに乗って颯爽とニュース配達や署名集め、組合員増やしに出かける女性。それはわが土浦支部のガンバリ屋岡田栄子さんです。まもなく喜寿を迎えますが支部のサロンに参加して「心おきなく話し合える仲間」がいること、



自分の病気の経験から「安心してかかる病院が必要」の思いから医療生協の運動に積極的に参加するようになりました。

組合員増やしでは家族はもちろんのこと、親戚・知人に呼びかけます。健康チェックやふれあい食事会のスタッフとして参加して、医療介護制度改悪に反対する署名、原発再稼働反対の署名を訴えます。「戦争法」廃案の署名では「九条の会」や「共同センター」の署名行動にも参加しています。

支部事務所の「おしゃれ工房」では特技を生かしてズボン・スカートの裾上げ、そばがら枕、ティッシュ箱のカバー、病院のベッドで使う洗濯物入れ袋作りなども一手に引き受けています。日ごろの活動の経験は昨年の関信越交流集會でも報告したのでますます大きな自信となっています。

土浦支部 井上仁志

健康チェックのご案内

参加費は無料です。お気軽にご参加ください。

支部	実施場所	実施日	時間
東海	不定期なのでお問い合わせください		午後
かさま	友部社会福祉会館 2階	7月・11月 第3水曜日	13:30 ~ 16:00
元吉田	吉沢団地 しらうめ集会所	偶数月…第2月曜日	10:00 ~ 11:30
	水戸元台町・安斉様宅	毎月第3火曜日	
さくら	見和団地集会所	偶数月・第3水曜日	9:30 ~ 11:30
ふれあい	法務省青少年支援センターみと	8/7、10/2、12/4	10:00 ~ 11:45
平須	水戸共立診療所	不定期	午後
いしおか	東地区公民館会議室	毎月1日	13:30 ~ 16:00
	土浦	土浦コープ店前	
	土浦コープ店内	偶数月…年金支給日	10:00 ~ 12:00
その他	水戸南町 「ギャラリー葵」	毎月第3金曜日	14:00 ~ 16:00
本部	保健生協 組合員ホール	毎月第2土曜日	9:30 ~ 11:30

お問い合わせ 茨城保健生協 組織部 TEL 029-221-3406



2016年6月12日(日)



*** * *** 銀行振替で積立増資ができるようになります(手数料はかかりません) *** * ***

御霊櫃峠登山口から総勢15名で登山開始、標高差は250mあまり、簡単に登れる山と思いきや実際に歩くとアップダウンを何回も繰り返す行程でした。登山道沿いには、

ヤマツツジ、タニウツギ、ドウダンツツジ、ウラシロヨウラクなどが見ごろで、花を楽しみながらの登りです。

汗をたっぷり絞られながら、3時間ほどで山頂到着♪

福島県のほぼ中央からの眺めは素晴らしく、西には磐梯山と猪苗代湖、北には安達太良連峰、南には二股山や那須連峰、東には郡山市街が広がり、文字通り360度の大展望が楽しめました。

下山後、休石温泉で汗を流し(湯あたり柔らかく良い温泉)、帰路につききました。天気も良く、大満足の登山となりました。

渋井博道

5月22日(日)堀公民館ホールで約30人の組合員が集まって開かれました。当日は開会前に健康チェックを行いました。城南病院の加賀美院長から城南病院の治療活動、特にリハビリについて解説があり、今後の医療情勢と病院のあり方についてわかりやすくお話がありました。総会では1年間の総括とこれからの計画について討議し決定しました。その後昼食を食べてお開きとなりました。反省として参加者1人ひとりの健康についての取り組みとこれからの

ふれあい支部総会



どの様に健康を保持していくのかを発言するようになりたいと思っております。これが支部のできる予防医療のとりくみだと思えます。

ふれあい支部 若林均

交流ひろば

短歌 平和を守る

ローズ班 高野フク

この花を見るたび浮かぶあの日の孫
ハルジオンだよ得意の顔で
野辺に生う嫌われもののハルジオン
我に映るは可愛い花よ

孫たちは柔道、テニス、吹奏楽
青空の下青春謳歌

この空の彼方で今日も空爆が
若き女性は戦利品とも

戦争法子等の未来に落とす墨
守り抜きたし平和憲法

ホーリーホック試合会場の健康チェックスタッフ募集中!

8月21日(日) VS カマタマーレ讃岐
9月11日(日) VS 東京ヴェルディ

問い合わせ 029(221)3406 組織部

甲状腺がんは、非常に発生頻度が低いがんと言われ、福島県内では、小児の甲状腺エコー検診が行われ、約3000人に1人の割合で甲状腺がん



が、発見されていますが、この頻度は従来の報告の30倍以上とも言われています。もっとも、甲状腺エコー検診が、10年以上前に全国的に導入された韓国では、甲状腺がんの発見数が10〜15倍に増えた一方、死亡率は変化していませんでした。このことから、エコー検診の結果、本来進行が遅く手術が不要だった例を過剰診療し



医師 大前 比呂思

ている可能性が、韓国国内でも指摘されました。一般に甲状腺がんは若年者に少なく、加齢とともに増加します。高齢者の潜在がんとして、長年無症状で放置されることも多く、福島と韓国の調査報告を、同列に扱うことは無理です。ただ、放射性誘発性甲状腺がんとは自然発生甲状腺がんを比較すると、「放射線被ばく甲状腺がんは、発病年齢が若く男女差が少ないうえ、転移や自己免疫性甲状腺疾患を伴うことが多い」と、報告されています。福島で発見された小児甲状腺がんでは、女

性優位の自然発生がん(男女比11対1.25〜6.2)とは異なり、チエルノブイリ事故後の男女比に類似していることには注意を払う必要があるでしょう。

茨城県内でも、北茨城市での甲状腺エコー検査で3名の甲状腺がんの例が確認され、この頻度は福島県内での報告とほぼ同じ頻度でした。韓国の報告では、エコーによる甲状腺検診は不要としていますが、その前段では、「放射線被ばく」といった特殊な状況を除いて」と明記されています。福島事故後の健康問題は、茨

城県内でも風化が心配されていますが、小児の甲状腺がんにとどまらず、人為的な要因で起きる過剰診療についても、利用できる医療技術や医療資源を極力投入すべきなのは、国際的な常識と言えるでしょう。

薬剤師募集

新卒・既卒不問。お知り合いの方の紹介も大歓迎です。

プランクがある方でもスタッフが丁寧にフォロー致します。

奨学生も募集中です。薬学部に入學した、受験を考えている等なんでもお気軽にご相談下さい。

茨城民医連・調剤薬局あすなろ
〒310-0803 水戸市城南3-15-5
029-233-0383

お知らせ

- ・住所、氏名が変更の方は手数ですが組織部までご連絡ください。大切なお知らせが届かない場合があります。
- ・鶏頂山ハイキング(9/10)参加者募集中です。



城東小学校六年



吉田小学校五年



吉田小学校五年



吉田小学校五年



吉田小学校五年



吉田小学校五年

禁煙ポスター優秀作品

診療案内 7月～

城南病院附属クリニック

☎ 029-226-3022

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	菊地	大前	森田	木曜1・2・4・5 9:00～9:30 山川 9:30～ 川辺 木曜3 山川	大前	※東京 医歯
		川辺	...	川辺	川辺 第1・3・5
		山川	山川	山川	東	加賀美	山川 第2・4
		大前 <small>予約(9:30～10:30)</small>	東	加賀美	菊地	東	大前
	東 11:00～	内田 (月2回)	
	午後 14:00～18:00	山川	木曜1・2 東 加賀美 木曜3 菊地 16:00以降 川辺	14:00～17:00 森田 17:00～18:00 山川	14:00～16:00 菊地 16:00以降 川辺	山川	...
小児科	午前 9:00～12:00	比佐	比佐	...	比佐	比佐	比佐 第1・2・3・5
	午後 14:00～16:30	比佐	比佐	...	比佐	比佐	...

※東京医科歯科大学附属病院内科医師の当番制です。
※午後の診療時間が14:00～18:00に変更になりました。

城南病院

☎ 029-226-3021

		月	火	水	木	金	土
リハビリ	9:00～12:00	加賀美	加賀美 第4のみ
整形	9:00～11:00	※当番医
泌尿	9:00～12:00	本郷
検査	胃カメラ	...	丹治 第1・3	東	木曜1・3 富樫 第2・4 楠	...	菊地 第1土のみ
	大腸カメラ	東	〃

※水戸協同病院整形外科医師の当番制です。毎週木曜の診察です。

水戸共立診療所

☎ 029-241-8050

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:00	鈕持	鈕持	鈕持	鈕持	第1・3辻 第2関口 第4未定	第2加賀美 その他未定
午後	15:30～18:00	鈕持	鈕持	...	加賀美	〃	...

※木曜夜間の診療時間が17:30～18:30に変更になりました。

◆質問・お困りごとの相談先◆

茨城保健生協組織部 〒310-0803 水戸市城南3-15-17

TEL 029-221-3406 FAX 029-221-9342 メール honbu_sosiki@ibaraki-health.coop