

岡山医療生協の理念



岡山医療生協は
いのちと心を大切にします

健康と生活

2024 9月号

岡山医療生協ホームページ

岡山医療生協

| Q 検索



〈発行所〉 岡山市中区赤坂本町2-20
電話 (086) 271-0943

岡山医療生活協同組合

編集：編集委員会

いま、岡山医療生協は
●組合員数 60,572人
●出資金 19億400万円
●1人平均出資金 31,433円
(2024年8月20日現在)

イキイキわくわく♪ 魅力がいっぱい 生協強化月間 (10月~11月)

コープみんなの診療所 わくわくフェスタ

津軽三味線ミニコンサート
保健講話、福祉用具や体操・
折り紙などの体験コーナー
10月5日(土)
10時~12時

●生協強化月間とは

消費生活協同組合法が施行された10月1日を記念して、全国の医療生協が生協の活動を地域に広く知ってもらい、組合員を増やすための取り組みを行う期間のことをいいます。(10月1日~11月30日)
岡山医療生協ではこの期間、様々な地域で多くの企画を予定しています。周りの方々に誘って参加しましょう。

せいきょう玉野診療所

能登半島地震
災害支援バザー
10月6日(日)
10時~12時

コープ西大寺診療所 まつり

11月23日(土)
10時~13時
詳しくは10月号

にじい3健康フェスタ

記念講演：「環境を考える病院・医療(仮)」
講師：横田 啓 医師(岡山協立病院 総合診療科)
メイクセラピー、顔ヨガなどの体験コーナー
キッチンカーも来るよ！
スタンプラリー 豪華景品あり
11月3日(日) 10時~15時
場所：岡山協立病院 第2駐車場
コムコム会館

くらたタウン 秋まつり

10月27日(日)
11時~14時
場所：岡山東中央病院駐車場
詳しくは10月号



推しは医療生協！ ひとことフレーズコンテスト

「風の季」はお休みします

オンライン応募用
QRコード
(Googleフォーム)



『あなたのひとことフレーズ』募集

あなたにとって医療生協の魅力とは？ どのところを推していますか？ 地域性や事業所の利用の有無、地域活動への参加など、みんなそれぞれの立場で「思い」は異なると思います。20文字~30文字で作成し、応募してください。みなさんからの「ひとことフレーズ」が、今後地域の方々へ魅力を伝えるフレーズとして活かされます！ 詳しくはQRコードまたは下記のお問い合わせ先へ。

募集期間

賞品あり。全10本!

募集開始：9月1日(日) 募集締切：11月8日(金) 必着

申し込み・問い合わせ先：健康まちづくりセンター Tel: 086-271-7880

負担軽減の治療へ

尿路結石治療装置更新

岡山協立病院 泌尿器科
医師 二ノ宮 祐子



尿路とは尿の通り道で腎盂、尿管、膀胱、尿道が含まれ、そのいずれかに結石ができる病気を尿路結石といいます。

尿路結石 その原因は?

尿路結石には複数の要因が影響していると考えられており、尿の流れの停滞や内分泌代謝異常などがあります。尿の流れの停滞は先天性の腎臓や尿管の異常、前立腺肥大症、がんなどによることがあります。内分泌代謝異常は甲状腺や副甲状腺の病気、高尿酸血症などがあります。また尿が濃くなると結石ができやすくなると考えられています。

症状は?

結石が小さいときや、腎盂の中で留まっていると無症状



体外衝撃波結石破碎装置「ドルニエ コンパクトシグマ」

治療は?

のことがあります。結石が尿管に落ちて閉塞すると、左右いずれかの背部から側腹部にかけて激しい痛みが生じます。膀胱や尿道の結石の場合頻尿や残尿感、時に全く尿が出なくなることがあります。

検査・診断は?

検尿、レントゲン、超音波検査、CTなどで結石の大きさや部位、腎臓や尿管の腫れなどを診断します。

5mm以下の小さな結石は自然排石の可能性が高いので、尿管を広げて結石を出しやすくする薬や水分摂取で様子を見ます。
5mm以上の結石は自然排石が期待できないので手術適応となります。手術は入院して全身麻酔をかけて内視鏡で結石を破碎して摘出する方法と、外来で体外衝撃波による結石破碎術があります。

体も頭も心もリフレッシュ!

ステップエクササイズ

ステップエクササイズは、曲に合わせて踏み台昇降運動をしながら、動きにバリエーションを加えていく運動です。ウォーキングよりも強度の高い有酸素運動になるため、全身持久力や筋持久力の向上が期待できます。

ふくらはぎに適度な負荷がかかり、ふくらはぎの筋肉が強化され全身の血のめぐりも良くなり、脂肪の分解と燃焼が促進されます。また、ステップ台(高さ5

方場合は、簡単な動きでゆつくりと行いますし、途中で疲れて台に昇れなくても大丈夫です。対象者は70歳未満の方ですが、手すりを使わず階段を上がる方な

ステップエクササイズは、

に片足になる場面もあるの

で、バランス能力の向上も期待できます。曲のリズムに合わせた様々な動きのバリエーションは認知系のトレーニングとしても効果的です。

動きや台に慣れていない

方場合は、簡単な動きで

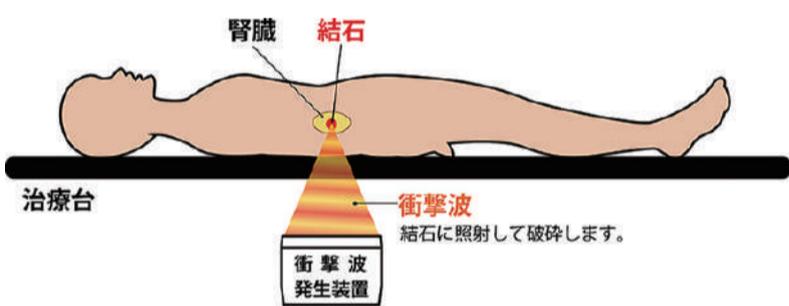
ゆつくりと行いますし、途

中で疲れて台に昇れなくても

大丈夫です。対象者は70歳

体外衝撃波結石破碎術 (ESWL)

破碎 (ESWL)



体外衝撃波結石破碎術 (ESWL)

ESWLとは破碎装置のヘッドの上にお向けとなり、レントゲンを用いて結石の位置を合わせます。位置合わせ後、30分〜1時間の間に1000回〜3000回程度の衝撃波を結石に向けて照射して破碎する治療法です。破碎された結石片は尿とともに体外に排出されるので、より体に負担の少ない治療です。この新しい装置によりこれまで以上に破碎効果が向上すると思われま

1時間程度の簡単な手術ですので、泌尿器科でご相談ください。

当院では体外衝撃波を行うっており、今年8月に新しい装置に切り替えました。

参加者の感想



認知症予防にもいいかも

ら70歳以上の方でも大丈夫です。ぜひ一度ご参加ください。

参加費：組合員 1000円

一般 1500円

開催日などの

お問い合わせはこちらまで

岡山協立病院健診センター

トレーナー 久保木

Tel 080-2912-1543

ソワニエ看護専門学校 学生募集のご案内

ソワニエ看護専門学校は3年課程の看護師養成学校です。今年度30期生を迎えました。

本校では毎月学校説明会を開催しております。ホームページ・インスタグラムでは、学校生活の様子も投稿しておりますので、ぜひご覧ください。

お問い合わせ：ソワニエ看護専門学校 Tel 086-274-6455



HPはこちらから

みんなであつくる みんなの事業所

(意見・要望)

●来院時に再来機の所にボールペンが設置されておらず、基本カードに書き加えたい事項があり、不便を感じた。確か新型コロナウイルス時には基本カードに体温を記入するため、設置されていた記憶がある。

●外来医療委員会で検討、ボールペンを設置することを決め、6月末には自動再来機2カ所に設置しました。万が一、ボールペンが見当たらない場合には、総合受付または各科へお知らせいただければ、貸し出しの対応いたしますのでお声かけください。
(協立病院 外来師長)

●総合診療科・内科以外の診療科は、受診順番の表示板が大体いつ頃を目途に設置されるのでしょうか?

●番号表示板の各科設置に関しては、前向きに検討を進めておりますが、現時点では設置予定の目処がたっておりません。今後、状況の変化に応じて対応させていただきます。
(外来医療委員会)



※今回掲載している虹の意見については、2024年7月にお寄せいただいたご意見です。

「伝える」「備える」「減らす」 みどりのドクターズ

岡山協立病院
総合診療科 医師
横田 啓



今年の夏は本当に暑いですね。熱中症で健康と命が脅かされていることを日々感じています。人間が出す温室効果ガスにより、2023年7月、地球の平均気温は12万年で最も高くなり、以降、毎月、毎の平均気温の最高記録が更新されています。

私が所属する「みどりのドクターズ」は気候変動から人々の健康と命を守ることを目的に22年に結成され、現在では日本中のメンバー約60名が参加しています。



みどりのドクターズ



Green Practice

百人以上が参加しました。また、熱中症などの健康被害に備える対策に取り組んでいます。医療介護分野は日本の温室効果ガス排出量の6.4%を占めており、削減に取り組んでいます。

また、私たちが署名活動を行った後に、24年5月に日本政府が「気候変動と健康に関する変革的行動のためのアライアンス」(ATTACH)への参加を表明し、国レベルでの取り組みも始まりつつあります。ご興味のある方は、こちらのQRコードより詳細をご覧ください。

いつもより少し素敵に 心にもメイクを

メイクセラピー

「気持ち元気がない」「もう歳だから」「私なんて…」こんな気持ちを感じたことはありませんか？メイクセラピーはその気持ちに活力を与える一つの手段です。

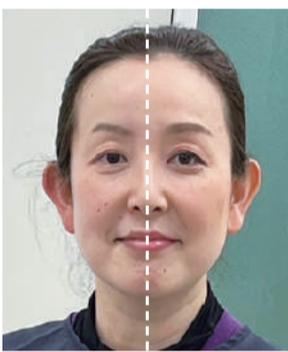
「本当になりたい自分を見つけるために」カウンセリングを行い、なりたい私に出逢い、その私をメイクで表現していきます。自分が望む外見が近づくことでセルフイメージが変わり、気持ちや行動まで変わっていきます。また、自分らしいメイクに出逢える

ことでこころが弾みます。このことは日々の生活によりよい影響を与えてくれます。セミナー後のアンケートでは「気分の落ち込みを軽くしてくれました」「メイクは綺麗になるためだけのものだと感じていました。セミナーを受けて心も元気に前を向ける大切な物だと知ることができました」「今からでも何かやってみたいと思いました」などの感想が寄せられています。メイクセラピーは男女、年齢問わず気持ちに活力を与え、プラスの効果が期待できます。

なりたい私メイクへ

コープ倉田歯科
坂口先生

きつく見られやすい印象から医師として頼られる私メイクへ(写真:右側がなりたい私メイク、左側が普段メイク)



N様

愛育委員として若いお母さまから相談を受けたり赤ちゃんのお世話をされているため、疲れた印象から明るく元気で親しみやすい私メイクへ



①普段メイク



②なりたい私メイク

9月の法律相談・生活相談の予定

※諸事情により中止することがあります。

岡山協立病院：お問い合わせ、予約は 医療福祉相談室まで
Tel.086-272-2121 内線5115

◆法律相談 9月19日(木) 18時～
担当：岡山合同法律事務所 石田 正也・則武 透・清水 加奈子

◆生活相談
氏平三穂子県議：9月9日(月)のみ 18時～
林 潤 市議：9月12日(木)・26日(木) 18時～
ケースワーカー夜間相談：毎週水曜日・第2火曜日 17時半～19時

◆何でも相談 9月13日(金) 17時半～18時半
担当：岡山生活と健康を守る会連合会
大西 幸一・尾崎 茂正・関藤 香代子

コープみんなの診療所 Tel.086-278-8522 (受付時間13時～17時)
◆生活相談 林 潤 市議 (随時・予約制)

瀬戸支部 10月より開始
◆生活相談 毎月第1月曜日 18時半～19時半
やどめ和子市議 (予約制)
場所：瀬戸支部たまりば「あゆもどき」(瀬戸町瀬戸359-2)
予約連絡先：河井 Tel.090-4800-7814 (受付時間8時半～13時)

子育てなんでも相談ネットワーク Tel.086-226-0110

【総合診療科 長尾拓海先生のコメント】

患者さんの治療のモチベーションをあげることはとても難しいです。モチベーションを上げる方法は十人十色です。

気持ちを上げる一つの手段としてメイクセラピーが役立ってくれることを期待しています。

メイクセラピーのメイクは流行りのメイクをするわけでも誰かの真似をすることもありません。劇的な変化ではなく、自然で明日から自分で行えるメイクです。

今後はデイサービスにも伺い、利用者さんにメイクセラピーを体験していただきたい。継続的な班会・健康づくり大野辻でのセミナーに加え、協立病院でも定期的なセミナーを開催いたします。

臨床研修センター
菅野由起

コープ西大寺診療所 所長交代のお知らせ

9月1日よりコープ西大寺診療所所長が交代します。新所長には宇佐神雅樹医師が就任しました。引き続き皆様の健康、地域の健康づくりをサポートし、より一層の医療サービスの向上に努めて参ります。今後ともよろしくごお願い申し上げます。



命の尊厳と核廃絶の思いを学ぶ

～原水禁世界大会2024に参加して～



語り部の大中さんから原爆の話聞く参加者

8月6日(火)被爆地広島で開催された原水禁世界大会に岡山医療生協職員21名が参加しました。当日は大会後語り部をされている大中さんから当時の様子をお聞きし、学習も行いました。

私も含め今回の参加者の中

には新型コロナウイルスが流行したときの入職者もいました。入職後は研修や会議が中止され日々感染症の危険を感じながらも奮闘していた世代です。今回の世界大会への参加は、私たちにとって、岡山医療生協が掲げる「人が個人として尊重され、平和・環境を守る社会をめざします」という理念に基づいた学習ができる機会となりました。

今回の世界大会で直接被爆者の思いを受け止めることができ、核廃絶や戦争の防止について改めて強く感じることができました。様々な国から集まった約2000人の参



世界大会会場前にて記念撮影

加者を見て、平和に対する連帯の強さも実感しました。この研修を通じて、今後はより多くの方々に平和の重要性を伝えていきたいと感じました。

企画課 梶川勝矢

軍事費増加で私たちの暮らしはどうなるのか？

～2024年度ぐらしの委員連絡会総会学習会～

7月19日(金)ぐらしの委員連絡会総会を開催しました。参加者は20名でした。平和学習では岡山県労働者学習協会の長久啓太さんを講師に防衛費増加による私たちの暮らしへの影響も学びました。



講演する長久氏

岸田政権よりすでに防衛費は2・5兆円ほど増額しています。2027年度にはGDP比2%、約11兆円まで増額する方針です。5兆183

7億円あれば公的保険医療の自己負担(1〜3割)をゼロにすることが出来ます。このままだと物価高騰にも関わらず賃金が上がらない状況が続く、私たちの生活は悪くなる一方です。

私は岡山医療生協第79回通常総代会で「平和を語ろうについて」発言をしました。ロシアとウクライナの戦争などの影響から日本は軍事費増額で戦争への道を歩み始めています。子や孫を再び戦争に送らない平和な未来のために活動を広げていくことが大切です。

今回の長久さんのお話は詳しい参考資料もあり、より理解が深まりました。「あのとき、あなたは何をしていたのか?」と問われることのないように、身の引き締まる思いで聞くことのできる講演でした。

ぐらしの委員連絡会
久山賢一

充実した社会保障を考える

～2024年度岡山市社会保障推進協議会総会～



40名が参加した総会

7月27日(土)岡山医療生協コムコム会館において、2024年度岡山市社会保障推進協議会総会が開催されました。

島根大学法文学部の宮本恭子教授を講師に「あらためて学ぶ、社会保障とは?」というテーマでの記念講演がWEBであるの記。講演では社会保障の仕組みや人口動態、社会保障費など基本項目を再度確認し、新たな視点や役割などを考える内容でした。「保障」で

きないことから目をそむけず、人々が幸せに暮らすために「公・共・私」の役割を考え、憲法25条の生存権にある最低生活(セーフティネット)から、13条にある幸福追求権をどう成し遂げていくのか、充実した社会保障について改めて考える機会となりました。

私たちは日々、様々な事例を通して社会の縮図を見えます。目の前の「困った」をどのように解決し、幸せを得るまでに繋げるのかという知識や経験に加え、新たな制度を作りたいと訴えるだけでなく、一緒に考えて提案する力量もますます必要になると感じました。

社保平和環境委員会
岩木勢司

健康を保つ食事シリーズ No.238

(岡山協立病院 栄養科)

ツルムラサキのアーリオ・オーリオ

[1人分66 kcal 塩分相当量0.5g]

〈材料2人分〉

- ツルムラサキ...160g
ミニトマト...4個
ツナ...20g
にんにく...1/2片
鷹の爪...少々
オリーブ油...大さじ1/2
塩...1g

〈作り方〉

- ①ツルムラサキは、よく洗い3cm幅に切る。ミニトマトは半分に切る。
②にんにくは薄切りにしておく。
③フライパンにオリーブ油をひき、にんにく、鷹の爪を入れ香りをだす。ツルムラサキを入れ、少ししんなりしたらミニトマト、ツナも一緒に炒め合わせる。
④最後に、塩で調味する。

栄養ポイント

●ツルムラサキは、骨や歯の健康維持に役立つビタミンKやカルシウムが豊富で、むくみの解消や高血圧予防に効果的です。さらに、ビタミンA・C・E、葉酸、マグネシウム、リン、鉄分なども豊富な緑黄色野菜です。独特の土臭さは、ゆでるよりも、炒めたほうがよく抑えられます。



岡山市中区 野崎すま子

国は現行の保険証を廃止して、マイナンバーカードの利用を押し進めているが、高齢者にとっては暗証番号の利用、端末の操作などが、とても難しいです。岡山市中区 三宅敏広

私はアイスクリームが好きです。夏はもちろんだ冬もこたつに入り食べたくなります。特に好きな味はチョコミントです。今の時期、期間限定の商品も出ているので、とても嬉しいです。岡山市中区 Y・Y

毎月、『健康と生活』を配らせて頂き、内容の豊富さに驚いています。「ザ・クロスワード」を楽しみに待っている人もおられ、感激しています。岡山市中区 飯沼真知子

末っ子のわたし、ぼーっとして、いつも怒られてばかりでしたが、夏休みの宿題は兄や姉ばかりか母にも手伝ってもらっていました。玉野市 岡本才子

「一宮支部サロンももたろ」の企画の故中村哲さんの「荒野に希望の灯をともし」のDVD鑑賞会に参加しました。アフガニスタンとパキスタンでの現地活動は、多くの人々の命を救いました。残念なことに、凶弾に倒れ亡くなられてしまいました。が、彼は、この世にいなくて

先人は ホタルの光で 読書する 縁側で 眠りにつかせぬ 蟬の音 風に乗り 風鈴の音が 流れゆく 白露かな バッグにぞと 羽織もの 新涼や 鎌よく切れて 草を刈る 岡山市中区 MOMO-G 岡山市中区 松下 徹 岡山市中区 川邊芳樹 岡山市北区 藤原美紀子 岡山市北区 遠藤佐紀子

彼岸花 約束果たすこと 咲きぬ 本心は 万博跡地で 賭博場 岡山市北区 今岡由紀子 岡山市中区 杉本良治

今度いつ 去り行く孫は ミラー越し 手を振り続ける 角曲がるまで 玉野市 大賀智恵子

桃もぶどうも美味しいですが、この時期手がのびるのは梨。さくりとしてジュシーで、甘さがぐくくないのが好きです。妹が毎年、世羅の梨を送ってくれます。待ち遠しいです。岡山市中区 小松佳子

私の好きな食べ物は 青パイアヤ 岡山市南区 K・H

赤磐市片山成子

健康を保つ食事シリーズ」のオクラのスパイス和え、簡単なので普段あまり料理をしない私でも、できそうに助かります。岡山市北区 長谷川隆英

『健康と生活』7月号に、オクラの珍しい調理法がのっていたので、作ってみたいと思いました。岡山市東区 Y・T

第43回赤磐平和行進に、「戦争を早く終わらせて！」「軍拡ストップ！」の思いをこめて、夫と二人で参加しました。健康を保ち、来年もぜひ夫と一緒に参加したいです。赤磐市片山成子

協立病院にかかっていますので、「外来診療表」はとても役に立っています。冷蔵庫に貼っています。岡山市中区 T・H

7月号の『健康と生活』を受け取って、紙面が白っぽく明るくなって読みやすくなったな〜と感じました。岡山市北区 下野克己

岡山協立病院にかかっていますので、「外来診療表」はとても役に立っています。冷蔵庫に貼っています。岡山市中区 T・H



応募QRコード

★投稿募集中！ 意見・感想・イラスト・写真・俳句・短歌・川柳など、テーマ「好きな食べ物」他

ザ・クロスワード 出題 ● モロスミ勝

Crossword puzzle grid with numbers and letters A-F.

【問題】 A~Fを並べてできる言葉は？

- 1: 一升に金一升
2: 胸まわり。バスト
3: 家族や親類
4: 乗車...。入場...。商品...
5: 道ばた。...の石
6: 首都はキウウ
8: クラシックの音楽曲
11: 人生七十古来稀なり
12: 9月の誕生石
14: コロナなどの病原体
15: 豚の塩づけのくん製肉
16: ...カップ
18: つば、よだれ
20: 収入より支出が多い
22: Mより小さいサイズ
23: ...に入りては...に従え

タテのカギ

- 1 だんごなどを供えて満月をながめます
4 9月の第3月曜日は...の日
7 朝発行する日刊新聞
9 ...汁。水...画
10 シャイ。...な性格
11 カメやカッパの背中
12 ...婚。...三...四
13 陰気の反対語
15 医師や看護師の衣服
16 鳥獣を生けどる仕掛け
17 イブの夫の名は？
19 釣りの擬餌(ぎじ) 針
21 イブセン作の戯曲『人形の...』
22 食用のカタツムリ
24 ...は嫁に食わずな
25 子ども向けの...図書

タテのカギ

- 1: 一升に金一升
2: 胸まわり。バスト
3: 家族や親類
4: 乗車...。入場...。商品...
5: 道ばた。...の石
6: 首都はキウウ
8: クラシックの音楽曲
11: 人生七十古来稀なり
12: 9月の誕生石
14: コロナなどの病原体
15: 豚の塩づけのくん製肉
16: ...カップ
18: つば、よだれ
20: 収入より支出が多い
22: Mより小さいサイズ
23: ...に入りては...に従え

「7月号の正解と当選者」正解は「ショウソウガ」。今回の総応募数は69枚でした。正解者の中より5人の方にクオカードをお送りします。今井富久枝さん、今川千代子さん、川原裕治さん、黒崎直子さん、埴一江さん



高梁市夫婦岩

岡山市東区 しんちゃん

俳句・川柳

先人は ホタルの光で 読書する 縁側で 眠りにつかせぬ 蟬の音 風に乗り 風鈴の音が 流れゆく 白露かな バッグにぞと 羽織もの 新涼や 鎌よく切れて 草を刈る 岡山市北区 福田効子

短歌

今度いつ 去り行く孫は ミラー越し 手を振り続ける 角曲がるまで 玉野市 大賀智恵子



熱中症 警戒アラート 続く日も 夏ぶとりすは 元気な証? 岡山市南区 芦田美代子

9・10月支部行事のお知らせ

参加希望の方は事前に健康まちづくりセンターへお問い合わせください。
(Tel.086-271-7880) ※都合により、場所、日程など変更あり

地域	支部名	日にち	時間	内容	場所
中区	旭東	9月3-17日(火)	13時~17時	水泳サークル さくら(参加費1,000円)	コムコム別館
		9月26日(木)	10時	ふれあいサロン	コムコム別館
	富山	毎月第2火曜日	10時	コーラス	富山コミュニティセンター
	豊多	毎週月曜日	9時30分	操山ウォーキング	豊源寺駐車場集合
	幡多	毎月第2水曜日	10時	絵手紙教室(参加費200円)	ふらっと(たまりば)
	財田	毎月第2水曜日	14時	体操教室	みんなの診療所2階
		毎月第1月曜日	10時	脳いきいき教室	東公民館乙多見分館
	平井	毎月第2・4土曜日	13時	卓球	平井排水センター
	操南	毎月第3金曜日	13時30分	けんこう講座	はみんくホール(倉田産科2階)
	操南	毎月1月曜日	13時30分	ストレッチ教室	はみんくホール(倉田産科2階)
南区	藤田	毎月第1・3木曜日	13時	ヨガ教室	第2藤田コミュニティハウス
		毎月第2・4木曜日	13時	ヨガ教室	藤田公民館
		毎月第2・3月曜日	13時30分	シニアピンポン教室	第3藤田コミュニティハウス
		毎月第1・3水曜日	10時	みんなで大極拳	虹の家(たまりば)
	福南	毎月第2水曜日	10時	あおぞら太極拳サロン	並木町2号公園 他会場は随時お問い合わせください
		毎月第4水曜日	10時	太極拳サロン	コープサービス福南2階
		毎月第2木曜日	10時	あいうべ体操とうたごえカフェ(カラオケサロン) ※参加費必要	虹の家(たまりば)
		毎月第4木曜日	10時	ダンス体操と健康おしゃべり会	虹の家(たまりば)
		毎月第4水曜日	10時	大極拳サロン	コープサービス福南2階
		毎月第1・3水曜日	13時30分	軽いストレッチ体操	コープサービス福南2階
東区	福浜	毎月第2日曜日	9時~12時	フィットネス後の福浜おもしろカフェ	コープサービス福南2階
		毎月第4水曜日	10時	フィットネス後の福浜おもしろカフェ	コープサービス福南2階
		毎月第1・3水曜日	13時30分	子ども食堂「なごやスペース」※参加費必要	コープサービス福南2階
		毎月第3日曜日	①調理10時 ②食事12時	子ども食堂「なごやスペース」※参加費必要	コープサービス福南2階
	芳田	9月7日(土)	10時	平和の映画会とおおぞら健康チェックメニューは体力・血圧・体組成と骨密度測定(無料)	芳田コミュニティハウス
		9月20日(金)	10時30分~12時	あおぞら健康チェックメニューは体力・血圧・体組成・結果説明	リョービプラッツ泉田店
	光南台	毎月第1木曜日	13時	カラオケ喫茶マキノ(おしゃべり会)※参加費必要	田マキノ/喫茶マキノ(おしゃべり会)※参加費必要
		9月8日(日)	9時~11時40分	フィットネスコース(9時)と健康チェック(11時) ※参加費必要	コープサービス福南2階
		毎月第4火曜日	16時30分~17時	フィットネスコース(16時)と健康チェック(17時) ※参加費必要	コープサービス福南2階
		毎月第1・3水曜日	9時30分	ストレッチ体操	平島コミュニティハウス
北区	上道	奇数月第3木曜日	10時30分	上道サロン	平島コミュニティハウス
	瀬戸	毎月1月曜日	10時	笑う班会	旭丘コミュニティセンター
		9月4日(水)	13時30分	ボランティア学校開校式	あゆもどき(たまりば)
	芥子山	10月22日(火)	10時	青空健康チェック	ウエルシア 岡山富士見店
	可知	第1・2・3・5月曜日	13時30分	健康体操	益野公民館
		第2・3・4・5金曜日	13時30分	健康体操	益野公民館
	西大寺南	9月26日(木)	10時	青空健康チェック	ハローズ西大寺店
		10月31日(木)	10時	青空健康チェック	ハローズ西大寺店
	山南南	9月9日(月)	13時30分	介護保険講座	朝日コミュニティ
		10月9日(水)	13時30分	モルック	朝日コミュニティ
赤磐市	北	毎月第2土曜日	10時	サロン虹のひろば(映画鑑賞)	虹のひろば(たまりば)
		毎月第4土曜日	11時	サロンふきのとう(料理)	三軒屋ふれあい会館
	西	毎月第2火曜日	10時	はっぴい倶楽部	協賛あり合わせください
		毎月第3火曜日	10時	サロンひばりの家	コムコム駅西館
	つだか	毎月第1火曜日	10時	サロンマスカット(運動なでも相談&体操)	マスカット(たまりば)
		毎月第3月曜日	10時30分	歌って健康づくり(大野辻出張企画)	マスカット(たまりば)
		9月25日(水)	10時	東京海上日動「健康チェック(老後に備えて)」	御津公民館
		毎月第1火曜日	9時30分	ウォーキング	御津公民館
		毎月第4火曜日	9時30分	グラウンドゴルフ教室	御津グラウンドゴルフ場
		9月24日(火)	10時30分	青空健康チェック	御津グラウンドゴルフ場
備前市	山陽	毎月第2金曜日	13時30分	百歳体操	つどい十七川(たまりば)
	牛窓	毎月第2・4木曜日	13時30分	たまり場開放	隔だまり牛窓(たまりば)
	長船	毎月第1土曜日	13時30分	ひなせサロン	川向会館
	玉野	毎週水曜日	13時	サロンつばやき	玉原大池集会所
	玉野市	毎月第2金曜日・第4火曜日	9時30分	サロンあさがお	日比市民センター
	常山	毎月第2水曜日	9時30分	健康体操	荘内市民センター
	全体	9月14日(土)	13時30分	虹のカフェ(認知症カフェ)	コムコム会館3階

子育て応援行事のお知らせ

●あったか食堂プラザ旭東 (福祉交流プラザ旭東共催)
会場：福祉交流プラザ旭東
時間：11時30分~12時15分
♥ 9月21日(土)
♥ 10月19日(土)
参加費300円
(18歳以下無料)
先着50名まで

●ママ'sカフェ 2024
開催日：10月16日(水) 10時~12時
親子で楽しむハロウィン 歌 リズム体操 茶話会
12月18日(水) 10時~12時
親子で楽しむクリスマス 歌 ゲーム 茶話会
場所：岡山医療生協 コムコム別館
対象：未就学児と保護者
各参加人数 先着10組
参加費：1回 大人300円

※申し込み先：健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880 (平日9:00~17:00)

健康づくりセンター大野辻 行事予定

★はヨガマットをご持参ください。100円で貸し出しもあります。

内容	日にち	時間	参加費(税込)
目指せ美姿勢★	9月7日(土)	13:30~14:30	
	9月14日(土)	10:00~11:00	
	9月27日(金)	15:00~16:00	
	9月2日(月)	10:00~11:00	
	9月20日(金)	13:30~14:30	
若さを保つ筋トレ★	9月10・24日(火)	13:30~14:30	組合員:1,000円 一般:1,500円
肩こり集中ケア★	第2木曜、第4水曜日	13:30~14:30	
尿もれケア体操★	9月9・30日(月)	9:30~10:30	
はじめてのピラティス★	9月11日(水)	10:30~11:30	
ベビーマッサージ教室	9月25日(木)	10:00~11:00	
福祉ネイル(カラー or 爪磨き)	9月14日(土)	10:00~16:00(1時間枠)	2,000円
アロマセラピー教室(はみんくセンター併催)	9月19日(木)	13:30~14:30	1,500円
15分でウエスト-3cmを体感しよう!	9月13日(金)	10:30~11:30	1,000円
青竹・足指体操、わらべうた産後ダンス	9月30日(月)	10:50~11:50	800円
わらべうたベビーマッサージ	9月30日(月)	10:00~10:30	
音楽療法 ハーモニカ(さえずり)	第1木曜日	14:00~15:00	
音楽療法 歌って若返り(さえずり)	第4木曜日	14:00~15:00	
メイクセラピー「第一印象の大切さ」	9月24日(火)	10:00~11:30	
歌って健康づくり	第1・第3火曜日	14:00~15:00	
健康マージャン	第2・第4火曜日	14:00~16:00	
健康マージャン教室	9月毎週水曜日	10:00~12:00	500円
ゆるっと筋トレ	9月4日(水)	13:30~14:30	
セラバンド体操	9月18日(水)	10:00~11:00	
子どものねんね相談&子育て座談会	9月20日(金)	10:30~12:00	
フレイル予防教室(運動)	9月2日(月)	13:30~14:30	
	9月10日(火)	10:00~11:00	
	9月18日(水)	10:00~11:00	
	9月27日(金)	10:00~11:00	
おりがみ教室	9月19日(木)	14:00~15:00	200円
地域がんサロン	9月14日(土)	10:30~11:30	
健康ゲーム「太鼓の達人」&スマホ相談	9月13日(金)	14:00~15:00	
フリー卓球	9月6日(金)・9日(月)	13:30~17:00	無料
	9月17日(火)	10:00~12:00	

お問い合わせ先：健康づくりセンター大野辻 Tel.086-805-0335 健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880

ゆる筋トレで Let's フレイル予防♪ Part 2

今年の夏は外に出るのも危険な暑さが続きました。お家にこもりがちになると、日中の運動量が低下してしまいがちです。5月号に続き、岡山協立病院の理学療法士の草地さんに教えてもらって、自宅でも行えるフレイル予防体操の第2回目です。

今回はタオルを使った肩や胸の運動です。肩甲骨や腕を動かすことにより、肩こりや猫背予防に繋がります。フレイルにならない身体作りをしましょう!

タオルを使った肩の運動1

●方法：①椅子に浅く座り、体の後ろでタオルが少し張るくらいの状態で持ちまします。この時の視線は前を向きましょう。①まずは猫背の姿勢から、胸の前の筋肉を動かしていきます。

②胸を前に突き出すようにして、しっかりと体を起こします。肘は伸ばし胸を張りましょう。しっかりと伸ばし、ゆっくり猫背に戻ります。

●効果：この運動を繰り返すことで胸の筋肉を柔らかくすることができます。また、骨盤のストレッチにもなります。

タオルを使った胸の筋肉の運動2

●方法：①身体の前に両手でタオルを持ちます。②そのまますり回りに回転します。この時に肘を曲げず、肩の力で回転させることが重要です。

③今度は反時計回りに回転します。同様に、肘を伸ばしたまま肩の力で動かします。この2つの動作を交互に繰り返します。

●効果：肘を伸ばしたまま行うことで、肩関節の可動域をしっかりと使うことができます。

タオルを使った肩の運動3

●方法：①身体の前に両手でタオルを持ちます。②そのまますり回りに回転します。この時に肘を曲げず、肩の力で回転させることが重要です。

③今度は反時計回りに回転します。同様に、肘を伸ばしたまま肩の力で動かします。この2つの動作を交互に繰り返します。

●効果：肘を伸ばしたまま行うことで、肩関節の可動域をしっかりと使うことができます。

タオルを使った肩の運動4

●方法：①身体の後ろで片方の手でタオルを掴んだら、もう片方の手でタオルを掴みましょう。②そのまま背中を洗うようにタオルを上下に動かしましょう。この時にできるだけタオルが真っ直ぐになるように意識してください。手を入れ替えて、同様の方法で反対側の運動も行いましょう。

●効果：肩や肩甲骨の可動域運動に効果的です。

ここがポイント

この運動は、肩こりや四十肩・五十肩に効果的とされています。人によっては痛みを生じる方もいるので、1日1回、20~30回程度を無理のない範囲で行い、毎日少しずつ続けるのが理想的です。

理事会だより

7月度定例理事会が、7月27日に開かれました。

決定事項

- コープ西大寺診療所所長任命
- 協立歯科の歯科会計システム更新

報告事項

- 2024年5月度の経営
 - 事業収益：6億8,769万円
 - 事業費用：7億661万円
 - 経常利益：1,647万円の赤字

協議事項

- 第79回通常総代会報告及び第80回通常総代会開催日時

組合員の諸手続きはホームページから

組合員の住所変更や県外転居など、手続方法や必要書類を分かりやすく掲載しています! 手続きの際には、岡山医療生協ホームページの組合員加入ページをご覧ください。

お問い合わせ先：経理課 Tel.086-271-7841
健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880

ホームページQR

お詫びと訂正

『健康と生活』8月号4・5面の「出資金現在高通知送付のお知らせ」について内容に誤りがありました。ここにお詫びし訂正させていただきます。

郵送時期 (誤) 7月末から8月末にかけて→(正) 8月末から9月末頃にかけて

増資払込取扱票の取り扱い先 (誤) 郵便局やコンビニエンスストア→(正) コンビニエンスストアのみ

健康チェックのお知らせ

コープフェスタ2024

日時：9月28日(土) 10:00~14:00
場所：コンベックス岡山 大展示場・中展示場 (岡山市北区大内田675)
内容：健康チェック(血圧、握力、骨密度測定)

岡山ウェルネス

日時：9月28日(土) 10:00~15:00
場所：JR岡山駅2階 東西連絡通路西口広場
内容：握力測定&びったりコンテスト、健康相談、手指消毒チェック

ご家族でぜひお越しください

9月 外来診療表

※急病や状態の悪い方は救急外来で診察します。救急外来を受診する際は、事前にご連絡をお願いします。

敷地内禁煙 全ての院所に敷地内禁煙にご協力ください

総合病院 岡山協立病院 受付時間 午前 8:00~11:00 (予約外) 午後 予約制 夜間 16:30~18:30 (予約外) TEL (代) 086・272・2121 〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8-10

岡山東中央病院 受付時間 午前 7:30~12:00 午後 13:30~14:30 (予約外) 夜間 16:30~19:00 TEL 086・276・3711 〒703-8265 岡山市中区倉田677-1

		月	火	水	木	金	土
内科 ●慢性の病気の方は予約制です。 ●予約外の方は初診担当医師が診察します。	午前	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
	午前 予約制	板野浪尾(瀨) 担当医	若槻浪尾(瀨) (3・10・17日) 杉村(3・10・24日) 角南(3・10・24日)	桜井本橋高(4・11日)	担当医 板野石井 杉	佐藤(知)浪尾(瀨) 担当医 板野(6・20・27日) 高橋(6・13日)	担当医
	午後 予約制	浪尾(瀨) 14:00~16:00	角南(3・10・24日) 浪尾(瀨) 14:00~16:00 (3・10・17日) 桜井 14:00~16:00	橋本富岡 13:30~16:00	角南 石井 桜井 14:00~16:00	桜井 14:00~16:00 高橋(6・13日) 浪尾(瀨) 14:00~16:00 (13・27日)	
	夜間		担当医 (10日) (予約のみ)	橋本 角南 杉		夜間診療は 終了しました	
総合診療科	午前	横田(佐)	佐藤	横田(佐)	清水植木	藤井	
	午後 予約制			横田(啓)	佐藤 14:00~16:00 禁煙外来 15:00~15:30	一瀬	
神経内科 予約制	午前					担当医	
外科	午前	鳴坂木村(圭)	浪尾(博) (3・17日)	馬淵森	伊藤(忠)今井	浪尾(博)大谷(乳腺外来)	伊藤(忠) (14日)
	午後			馬淵(予約)			
皮膚科	午前	木村(摩)	木村(摩)		木村(摩) (5・19・26日)	木村(摩)	
	夜間			担当医			
整形外科	午前	中野		中野 担当医 (4・11・25日)		中野 加川	
	午後						
脳神経外科 予約制	午前		近間 (3・10日)				
	午後 13:00~17:00			担当医 (4・18日)			
疼痛治療科 「がん家族外来」は初回はペインクリニック、再診は予約のうえ緩和ケア外来(武田)で行います。	午後 13:00~15:00	武田			武田		
	午後 14:00~16:00	竹谷	竹谷 福田(展)	武田 竹谷	福田(展)	武田 竹谷	
	午後 15:00~16:30	山崎	山崎	山崎	川口	川口	川口
小児科 ●受診の際は事前にご連絡ください。 直通電話 086・271・7830	午前	山崎	山崎	山崎	川口	川口	担当医 (7・21日) 川口 (14・28日)
	午後 15:30~16:30	山崎	山崎	山崎	川口	川口	川口
婦人科	午前	平井		平井	平井	平井 (6・13・27日)	平井 (14・28日)
	午後						
泌尿器科	午前	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮 (21日)
	午後 14:00~16:00				二ノ宮 (12・26日)	夜間診療は 終了しました	
眼科	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
	午後 14:30~16:00		担当医	担当医			担当医
耳鼻咽喉科 予約制	午前						担当医
	午後		担当医	担当医			
心療科 予約制	午前	梶田	梶田	梶田		梶田	
	午後						
看護専門外来 予約制	午前 9:00~11:30		10日 呼吸器ケア外来 島田	4日 ストーマ外来 相賀・中下		20日 がん患者サポート外来 山内・松本	
	午後 13:30~16:00	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤
	夜間 16:00~18:30		齋藤			伊藤 齋藤	

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:00	眞鍋 (初診外来)	石井 (初診外来)	眞鍋 江副 (初診外来) 胃内視鏡 (第2・4)	大野 福田(好) (初診外来) 胃内視鏡	大野 (初診外来) 胃内視鏡	眞鍋 (7・21日)
	夜間 17:00~19:00			眞鍋 禁煙外来 (眞鍋) (予約)			
皮膚科	午前 9:00~12:00		高橋(阿)				
整形外科	午後 13:30~15:00				担当医		

コープ西大寺診療所 受付時間 午前 8:30~11:30 (予約外) 午後 予約制 夜間 16:30~18:30 (予約外) TEL 086・944・0088 〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目20-33

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:00	吉崎 禁煙外来(予約)	吉崎 宇佐神 禁煙外来(予約)	吉崎 禁煙外来(予約)	宇佐神 浪尾(瀨) (予約)	吉崎 宇佐神 禁煙外来(予約)	宇佐神 光野 (14・28日)
	午後				浪尾(瀨) (予約)		
	夜間 17:00~19:00	月曜日の夜間診療は 終了しました		宇佐神 禁煙外来(予約)			

コープみんなの診療所 受付時間 午前 8:30~11:30 (予約外) 午後 13:30~14:30 (予約外) 夜間 16:30~18:30 (予約外) TEL 086・278・8522 〒703-8228 岡山市中区乙多見101-4

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:00	中桐 門田	中桐	今井	浪尾(博)	中桐 門田	中桐 (14・28日)
	午後 13:30~15:00				浪尾(博)		
	夜間 17:00~19:00			中桐			

せいきょう玉野診療所 受付時間 午前 8:00~12:30 午後 14:40~19:00 TEL 0863・81・1696 〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 8:30~12:30	谷口	谷口	谷口	新井	谷口	杉村 (7・21日) 新井 (14・28日)
	午後 15:00~19:00	谷口	谷口 15:00~17:00	谷口		谷口	

コープ倉田歯科 受付時間 午前 9:00~11:30 (初診受付は11:00まで) 午後 13:30~16:00 (初診受付は15:30まで) TEL 086・237・8888 〒703-8265 岡山市中区倉田680-1

		月	火	水	木	金	土
歯科 予約制	午前 9:00~12:30	吉濱	坂口 中田	齊藤 中田	坂口	坂口 中田	坂口 中田
	午後 13:30~17:00	吉濱	坂口 中田		坂口	坂口 中田	坂口

面会に関するお願い(協立・東中央) 新型コロナウイルスの感染予防対策として、入院患者さんへのご面会は、予約制とさせていただきます。

岡山医療生協健診センター(岡山協立病院内) 各種健診、職場健診などのご相談は TEL 0570-007845

- なんでも相談窓口 TEL 086-271-0976
- 地域なんでも相談窓口 TEL 086-271-7880
- 訪問看護ステーション さくらんぼ TEL 086-271-5599
- ケアプラン協立・介護の窓口 TEL 086-901-0228
- 在宅福祉総合センター倉田 〒703-8265 岡山市中区倉田668-1
- ヘルパーステーション レインボー TEL 086-200-1720
- コープケアプラン 倉田 TEL 086-200-1729
- 受付時間 月~土 8:30~17:00
- デイサービスセンター くらた TEL 086-276-7081
- 月~土曜日及び祝日運営 9:30~16:30
- 医療生協は入院時の差額ベッド料はいただきません。
- ※往診のご相談は各診療所にお問い合わせください。
- デイサービス虹の家 TEL 0863-81-8801 〒706-0026 玉野市羽根崎町5-26
- ケアプラン玉野 TEL 0863-81-1711 〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10
- 在宅福祉センター福浜 〒702-8032 岡山市南区福富中二丁目8-7
- コープデイサービス福浜 TEL 086-902-0221
- ケアプラン福浜 TEL 086-902-0228
- グループホーム福浜 TEL 086-264-1077 〒702-8032 岡山市南区福富中二丁目8-10

外来駐車場(協立) ●外来受診の方は4時間まで無料。お見舞いの方は2時間まで無料(総合受付にお声かけ下さい) ●入院時は、お車での来院はご遠慮下さい。サービス券の発行はありません。

岡山医療生活協同組合

岡山医療生協 組合員カード提携店 109店

おかげさまで組合員カード提携店の数は100店舗を達成しました。紙面の都合により、1月号・5月号・9月号で分割して掲載します。ご利用の際は、お店で組合員カードを提示ください。最新の情報はQRコードを読み込んでご確認ください。

組合員カードは、岡山医療生活協同組合 加入時に発行されるカードです。



家電

ヤマダデンキ テックランド

岡山下中野店

岡山市北区下中野 377-1

※岡山本店(岡山市北区下中野)のみ

- ◆お店の法人営業窓口で組合員カードを提示ください。組合員特別優待価格でご提供します。(※一部対象外あり)
- ◆出張修理などご相談できます。

清掃・整理・生活支援

遺品整理・生前整理 不用品の買取・鑑定

株式会社 ココピア

岡山市南区箕島 1246

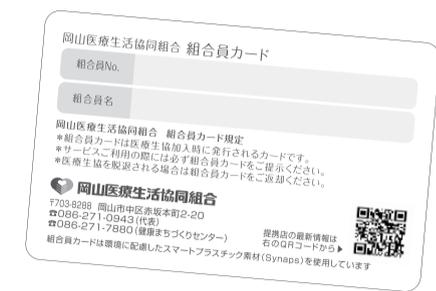
◆見積もり・問い合わせ(0120-929-551)の際に「組合員No」をお伝えください。見積もり金額から15%引きで対応いたします。片付けの見積もりと同時に不用品の買取査定も可能です。
※見積もり無料 ※対応エリア:岡山県内全域
※セミナーあり

セミナー体験

窯元 柴岡陶泉堂

備前市伊部 669

- ◆お店で組合員カードを提示ください。全商品10%割引いたします。※詳細は店舗でお聞きください。
- ◆電話予約(0869-64-2162)の際、「組合員No」を伝えてください。備前焼登り窯の見学ができます。さらに土づくりから成形、発色の不思議まで、製作工程の順を追って丁寧に解説いたします。
※お1人様から予約可能。無料



セミナー体験

フィットネスインストラクター

和田佳子・光田由美・池田佳世 他

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで、「初めてでも楽しめるリズム体操・エアロビクス」「リラックスができる、ゆるめる、ほくすヨガ・ストレッチ」「初めてでもできるピラティス・筋トレ」を開催できます。開催地・開催日程・開催費用は要相談。日程や内容により講師は異なります。

セミナー体験

クミコアートフローラル

岡崎 久美子

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで、「クレイアート+アートクレイシルバー教室」を開催できます。※開催地・開催日程・開催費用は要相談。※開催費:約2,800円~/人(※材料費含む)。

セミナー体験

ヘブンパラダイス (Heaven Paradise)

玉野市明神町 11-10

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントでポーズラーツ(転写紙を用いた食器のアレンジ)に関する体験型教室を開催できます。日常生活に取り入れられるオリジナルのお洒落な陶器が作れます。開催地・日程・費用は要相談。※ティッシュペーパーとタオルの持参が必要です。

提携店一覧についてのお問い合わせは健康まちづくりセンターまで (Tel 086-271-7880)

スマートフォンから一覧を確認! QRコードを読み込んで最新の提携店情報がチェックできます。提携店カードをご利用の際やお店への問い合わせの際は、岡山医療生協のカードであることを必ずお伝えください。

セミナー体験

音楽講師 生田 智子

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで「音にふれよう! 楽しもう! 音楽体験教室」が開催できます。歌を弾く、打楽器をたたき、リズムで体を動かすなど、みんなで「音」を楽しむ教室です。音楽が苦手な方も歓迎! 気持ちも健康になりますよ! 開催地・日程は要相談。

セミナー体験

おかやま信用金庫

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで「資産運用セミナー・相続相談会・保険相談会」が開催できます。国家資格を持ったファイナンシャルプランナーが、あなたに最適な運動を指導いたします。開催場所:おかやま信用金庫山下スクエア 会場:要相談、参加無料。

セミナー体験

フリース在宅マッサージ fureasu

フリース在宅マッサージ岡山東区施術所 岡山市東区瀬戸町江尻 1071-1 メゾン瀬戸A棟 102

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで「身体の傾き、あなたはどっち? 姿勢の歪み測定会」が開催できます。国家資格を持ったマッサージ師が、あなたに最適な運動を、指導いたします。

セミナー体験

「お魚かたりべ」岡山水産物流通促進協議会

森下 倫年

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで「岡山の魚(と)を食べよう!」~地域の食文化を残すために~が開催できます。開催地・日程は要相談。(※講演のみ:無料)

セミナー体験

東京海上日動グループ

(東京海上日動火災保険株式会社)

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで、行列のできるファイナンシャルプランナーによるお金のセミナーが開催できます。相続・贈与、老後資金対策、家計の見直し、NISA、iDeCoについて、セミナーや相談会を開催いたします。開催地・日程は要相談。

セミナー体験

美術講師 脇本 明

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで約2時間程度の油絵入門教室が開催できます。初心者歓迎! 小物と一緒に作りましょう。開催地・日程は要相談。

セミナー体験

OFFICE HIT-LAB (オフィス ヒットラボ)

代表 **横山 三樹生**

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで「あなたが起点でつながる世界! SDGs ってなんだろう。体験教室」が開催できます。開催地・日程は要相談。(※参加:3,000円/人~)

セミナー体験

株式会社明治

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで、健康に関するセミナーの開催ができます。開催日程は要相談。

青果

那須農園

代表 **那須 稔**

◆岡山医療生協組合員限定で、市場には出荷できない規格外の「平島しいたけ」を販売します。電話注文(090-8997-9864)のみの受付。
※お問い合わせ時期により、販売不可の場合もございます。
※商品は、現地(農園)での引き取りのみです。

青果 果物

八百屋三代目 池田促成青果ラボ

◆店舗でのご購入や電話注文(086-223-3241)の際、「組合員No」を伝えてください。岡山のおいしい野菜や果物等を紹介します。
◆セミナーあり
旬の野菜・果物の即売会も行います。開催地・開催日程・開催費用は要相談。

寝具

東洋羽毛中四国販売(株)

岡山営業所

◆お問い合わせの際、組合員番号をお知らせください。お問い合わせ先(0120-224-711)

寝具

ふとんのつゆき

◆お店で組合員カードを提示ください。店頭価格より10%割引(※一部対象外あり)

飲食関連

ザ マグリット

◆電話予約(086-225-4801)の際、「組合員No」を伝えてください。20名様以上の指定プラン利用のご予約で飲み物サービスを提供します。

飲食関連

焼肉 ひだや

◆岡山県内4店舗(大供・磨屋町・柳町・本町店)共通
◆お店で組合員カードを提示ください。お食事時ドリンクサービス。
※対象ドリンクは店舗にてご確認ください。

飲食関連

ピクニックレストラン ポラリス

◆平日に限り、組合員カード利用で商品1,000円以上(税込)ご購入のお客様へ「そらいろクリームソーダ(600円/税込)」をプレゼントします。
※組合員カードご利用のお客様1回の商品ご購入につき1つプレゼントです。

飲食関連

レストラン 彩 -irodori-

◆お店で組合員カードを提示ください。ランチ時ドリンクサービス。
※ドリンクバーの含まれるランチメニューはサービス対象外です。

飲食関連

宅配弁当屋 喜楽(きらく)

◆注文の際組合員カードを提示ください。(店舗:086-239-6002) 初回注文に限り通常500円(税込)の日替弁当を400円(税込)へ割引します。
※無料配達・宅配エリアについては店舗へお問い合わせください。

飲食関連

ブックカフェ 菜日

◆お店で組合員カードを提示ください。ランチを10%割引サービスします。
◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで、肺がんを学ぶ講座が開催できます。開催地・開催日程・開催費用は要相談。

飲食関連

花丸本舗 アカバナ

◆電話でのご予約(店舗:086-231-5080)の際は事前に組合員番号をお伝えいただき、お店で組合員カードの提示をお願いします。来店時に1品サービスします。
※サービスメニューはカードご利用のグループ1組1品です。

飲食関連

ちいさな新芽 テンガジャ

◆電話でのご予約(店舗:086-201-0883)の際は事前に組合員番号をお伝えいただき、お店で組合員カードの提示をお願いします。来店時に1品サービスします。
※サービスメニューはカードご利用のグループ1組1品です。

飲食関連

来恩 DK (ライオン)

◆電話でのご予約(店舗:086-222-8722)の際は事前に組合員番号をお伝えいただき、お店で組合員カードの提示をお願いします。来店時に1品サービスします。
※サービスメニューはカードご利用のグループ1組1品です。

飲食関連

遊・膳 炫家(げんや)

◆電話でのご予約(店舗:086-221-3309)の際は事前に組合員番号をお伝えいただき、お店で組合員カードの提示をお願いします。来店時に1品サービスします。
※サービスメニューはカードご利用のグループ1組1品です。

飲食関連

安富牧場ファミリー 足守本店

◆お店で組合員カードを提示ください。ソフトクリーム・ジェラートS・ジェラートWのいずれかをご購入の方、割引をいたします。1会計につき30円の割引です。
※サービス対象店舗は安富牧場ファミリー足守本店のみです。

飲食関連

TSUBAME(つばめ)

◆お店で組合員カードを提示ください。電話でのご予約(店舗:086-221-3118)の際は事前に組合員番号をお伝えいただき、お店で組合員カードの提示をお願いします。来店時に1品サービスします。
※サービスメニューはカードご利用のグループ1組1品です。

飲食関連

すし懐石 花由(はなよし)

◆お店で組合員カードを提示ください。ランチ時ドリンクサービス。
※「すしお*」弁当を検討していただけます。
※「すしお」とは、「少しの塩分」で「健やかな生活をめざす」、医療生活協同組合のとりくみです。

飲食関連

ザ・ガーデンテラス 岡山国際ホテル1階

◆お店で来店時組合員カードを提示ください。お会計時に5%割引をいたします。

飲食関連

てれやカフェ

◆お店で会計時、組合員カードを提示ください。組合員カード利用で「てれや珈琲」または「牛窓ブレンド」のワンドリップコーヒーをおひとつプレゼントします。
※組合員カード1回のご利用につき1つプレゼント。

飲食関連

牛窓カフェ

◆お店で来店時組合員カードを提示ください。平日のご利用限定でランチメニューをご注文の方へ、コーヒー・ハーブティーンティーをおひとつサービスします。選択可能なメニューはお店でお聞きください。
※組合員カードのご利用につき1つプレゼント。複数名でご利用の方は皆様、組合員カードを提示ください。

飲食関連

涼々亭(そうそうてい)

◆お店で来店時組合員カードを提示ください。お会計時に5%割引をいたします。

飲食関連

Cafe WEST(カフェウエスト)

◆お店で来店時組合員カードを提示ください。店内で1,300円(税抜)以上ご飲食された方にオリジナルドリップバックを1つプレゼント。
※組合員カードのご利用につき1つプレゼント。

健診はすべて予約制です。事前にお電話か申込書でご予約ください。

健診申込書

Form with fields for ID, Name, Address, Birthdate, Gender, and Contact Information. Includes a section for '健診希望日' (Desired Exam Date).

Table with columns: 健診名 (Exam Name), 内容 (Content), 対象者 (Target Audience), 価格 (Price). Lists various exams like '特定健診', '生保健診', '後期高齢者健診', '肺がん', '大腸がん', '胃がん', '子宮頸がん', '乳がん', 'B型・C型肝炎ウイルス'.

料金は組合員価格(税込)です。※()内は一般価格です。

Table with columns: オプション検査項目 (Option Exam Item), 価格 (Price), 内容 (Content). Lists additional services like 'ドックオプションA', 'ドックオプションB', 'ドックオプションC', '血管すこやかオプション', '頭部MRI', '特定追加セット', '甲状腺機能検査', 'ピロリ菌便検査', '乳腺エコー', 'トモシンセシス', 'HPV検査'.

備考: 健診送迎を希望する()人。入力: 確認, 発送, 変更受付, 変更確認

※変更やキャンセルはお早めにお申し出ください。

本枠内をご記入ください

各院所の実施日 および健診内容

健診はすべて予約制です。受診希望の病院または診療所へお申し込みください。

※健診予定日は都合により変更になる場合があります。

岡山医療生協のホームページからネット予約が可能です。



岡山協立病院 健診センター

〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8-10 TEL 0570-007845 FAX 086-273-8397

AM(8:20~)月~土曜日 日曜健診(7:00~) 10/20 12/1

岡山東中央病院 健診科

〒703-8265 岡山市中区倉田677-1 TEL 086-277-6887 FAX 086-277-6867

午前(8:40~)月~金曜日、土曜日(第1・第3)

健診の種類: 特定・後期高齢者健診、肺がん検診、大腸がん検診、B型・C型肝炎検査、胃がん検診(レントゲン(全日可)、カメラ(経口・経鼻)※日程についてはご相談ください)

オプション項目: 腹部超音波検査、ABC検診(胃がんリスク)、ピロリ菌便検査、眼底検査、内臓脂肪CT、推定塩分摂取量、前立腺がん検診(PSA)、甲状腺機能検査(TSH)、頸部・甲状腺超音波検査

せいぎよう 玉野診療所

〒706-0026 岡山県玉野市羽根崎町5-10 TEL 0863-81-1696 FAX 0863-81-1766

コープ 西大寺診療所

〒704-8116 岡山市東区西大寺中2丁目20-33 TEL 086-944-0088 FAX 086-942-6826

午前(9:00~)月~土曜日

日曜健診(8:00~)

9/22 10/13 11/10 12/15

健診の種類

特定・後期高齢者健診、肺がん検診、大腸がん検診、B型・C型肝炎検査、胃がん検診(レントゲン(火・水・日曜日のみ))

オプション項目

ABC検診(胃がんリスク)、ピロリ菌検査、血圧脈波、推定塩分摂取量、甲状腺機能検査(TSH)、骨評価測定、前立腺がん検診(PSA)(火・水・日曜日のみ)、腹部超音波検査、頸部・甲状腺超音波検査(栄養相談:第1・第3火曜日午後)

コープ みんなの診療所

〒703-8228 岡山市中区乙多見101-4 TEL 086-278-8522 FAX 086-278-8523

午前(8:30~)月~金曜日、土曜日(第2・第4)

日曜健診(8:30~)

9/8 11/24

健診の種類

特定・後期高齢者健診、肺がん検診、大腸がん検診、B型・C型肝炎検査(月・金・日曜日のみ:胃部レントゲン検診)

オプション項目

血圧脈波、ABC検診(胃がんリスク)、推定塩分摂取量、甲状腺機能検査(TSH)、前立腺がん検診(PSA)、ピロリ菌便検査(月・金・日曜日のみ:腹部超音波検査、頸部・甲状腺超音波検査)(栄養相談:第4火曜日午前)

岡山医療生活協同組合

健康診断のご案内

年に1度のがん検診を忘れず受けましょう!!

岡山市がん検診6月～12月末まで

2024年度

※枠に限りがありますので早めのご予約にご協力ください。

岡山医療生活協同組合から



<https://okayama-health.coop/kenshin/index.html>



岡山医療生協のホームページから ネット予約が可能です。



健診・検診のメリットと注意事項

健診・検診にはメリットとデメリットがあります。症状のない健康な人が対象であるため、デメリットよりメリットが上回る必要があります。メリット・デメリットを正しく理解し、正しい知識を持って受診しましょう。

メリット

☆自覚症状のない病気、特に生活習慣病を防ぐ
生活習慣病の重症化は脳卒中など重篤な疾患に繋がります。早期予防・早期発見により、長期入院や長期治療をしなくて済むので、本人も家族も負担が少なくなります

☆がんの早期発見・早期治療ができる
がん検診は、がんが早期の段階で見つかりやすく、早期のがんはそのほとんどが治るため、身体的負担が少ない治療で済みます

☆安心が得られる
健診・検診で「異常なし」と確かめることで安心してきます

☆保険料の値上げを防ぐ
健診・検診をみんなが受けて、みんなが健康になれば、保険料の値上げを防ぐことができます

注意事項

☆異常が見つかるわけではない
どんな検査でも100%の精度はありません。例えば、がんは発生前、一定の大きさになるまで検査で発見できないことや、がんが見つけない形状や場所にあることがあるため「異常なし」と判定される場合が生じます

☆検査に伴うリスクの可能性
健診・検診によっては放射線被曝、出血、穿孔(胃壁などに穴が開くこと)などが起こる可能性があります

☆心配や不安が生じる
健診・検診で異常が指摘された場合、精密検査の結果が出るまでの間、心配や不安が大きくなります

市のがん検診はメリットがデメリットを上回り、定期的に受診すると死亡率を下げることができると科学的に証明されています。内容をよく理解した上で、皆さんの健康と安心のために健診・検診をご活用ください。

新オプション検査

腸内フローラ検査

便を探るだけ!

組合員 17,600円
一般 19,800円

こんな方におすすめの検査です!!

- お腹の症状でお悩みの方
- 腸の健康づくりをされたい方
- 忙しくて生活が乱れがちの方

ドックオプション

特定健診やがん検診と合わせて受けることで、人間ドックと同様の内容にできます。

ドックオプションA... 10,050円

ドックオプションB... 7,190円

ドックオプションC... 1,800円

尿・血液検査のみ追加

遠い、交通が不便などで健診が受けにくい方へ

健診送迎サービス

火～金曜日 (月曜日は要相談)

予約時に「送迎希望」とお伝え下さい。ご希望の方はお早めにお申し込みください。

見守りサービス

- 子ども見守り
- 車椅子利用の方、目の不自由な方など1人で健診が受けにくい方のサポートをボランティアの方がしています。



岡山協立病院 健診センター インスタグラム



スマホのカメラを向けてみて!!
健診センターの取り組みやスタッフのプライベート等を発信しています!!

健診項目	対象者	内容	料 金
特定健康診断	特定健診受診券をお持ちの方	身体計測(身長、体重、腹囲、血圧)、内科診察 尿検査(尿蛋白、尿糖、尿潜血) 血液検査(中性脂肪、HDL、LDLコレステロール、GPT、 γ-GTP、空腹時血糖値またはHbA1c ※国保の場合は総コレ ステロール、クレアチニン、尿酸、HbA1cが含まれます)	500円 (※加入している健康保険 によっては異なります)
生活保護等受給者の健診	40歳以上で生活保護等を受給されている方	身体計測(身長、体重、血圧、腹囲)※生活保護等受給者の健診のみ、内科診察	無料 ※
後期高齢者健診	後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方	尿検査(尿蛋白、尿糖、尿潜血) 血液検査(中性脂肪、HDL、LDLコレステロール、GPT、 γ-GTP、空腹時血糖値またはHbA1c、アルブミン)	500円
肺がん検診	40歳以上 50歳以上で喫煙指数※が600以上の方 ※喫煙指数: (1日の本数×喫煙年数)	胸部レントゲン検査 喀痰細胞診(たんの検査)	500円 310円 ※喀痰検査併用 500円
大腸がん検診	40歳以上	便潜血反応検査(2回法)	410円
胃がん検診	50歳以上の偶数年齢の方 (前年度未受診者は奇数年齢も可)	バリウムによる胃部レントゲン検査 胃カメラ検査(経鼻・経口) ※鎮静は対象外です	3,370円 1,130円 4,810円 1,540円 特定健診併用 410円
B型・C型肝炎検査	40歳以上 (過去に検査をしたことがない方)	血液検査	単独 820円 併用 2,550円
子宮頸がん検診	20歳以上 (詳しくは申込書を参照ください)	内診、視診、触診、細胞診	2,220円 720円
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢 (前年度未受診者は奇数年齢も可)	視診、触診、マンモグラフィ(乳房X線撮影)	500円

瀬戸内市 (期間) 6月～12月末		備前市 (期間) 6月～12月末	
特定健康診断	乳がん検診(触診・マンモグラフィ)	乳がん検診(マンモグラフィのみ)	子宮頸がん検診
対象者	対象者	対象者	対象者
料 金	料 金	料 金	料 金
40～74歳 2,000円	40～74歳 2,160円	40～49歳 2,200円	20～69歳 2,200円
75歳以上 無料	75歳以上 無料	50～69歳 1,300円	70歳以上 700円
無料クーポン対象者(41歳)	無料	無料クーポン対象者(41歳)	無料
無料クーポン対象者(21歳)	無料	生活保護受給者	生活保護受給者

赤磐市 (期間) 6月～12月末		和気町 (期間) 6月～12月末	
乳がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診(マンモグラフィのみ)	子宮頸がん検診
対象者	対象者	対象者	対象者
料 金	料 金	料 金	料 金
40～49歳 750円	20～49歳 810円	40～69歳以下 1,300円	20～69歳以下 2,100円
50～69歳 2,240円	50～69歳 2,420円	70歳以上 700円	70歳以上 700円
70歳以上 750円	70歳以上 810円	無料クーポン対象者(41歳)	無料
無料クーポン対象者(41歳)	無料	無料クーポン対象者(21歳)	無料
生活保護受給者	生活保護受給者	生活保護受給者	生活保護受給者

※ 非課税世帯の方は申請すると無料券が交付されますので岡山市保健所にお問い合わせください。
※ 生活保護世帯の方は、無料券が交付されますので福祉事務所に申請してください。

岡山市けんしん専用ダイヤル
(TEL 086-803-1202)

ヘルスチャレンジ2024 ～30日間取り組もう!～

1 おすすめ!! 健康的な食生活コース

【体を作り、エネルギーになるタンパク質】
日本人はタンパク質が不足しています。不足すると、むくみ、疲労感、筋肉が痩せるなどが起こります。肉、魚、卵、大豆製品、牛乳などを組み合わせて食べましょう。

【たとえば】
● 毎日3食、バランス良く食べよう
● 汁物は貝沢山にしよう
● 毎食、特にタンパク質を摂ろう

2 気軽に運動コース

【たとえば】
● 時間ごとに軽い体操やストレッチをする
● エレベーターを1階分だけ、階段にしてみる
● 駐車場で車を、いつもより少し遠くに置いてみる

3 お口のコース

【たとえば】
● 食事のあとは歯みがきをしよう
● あいうべ体操をしよう
● フロスや歯間ブラシ等も使って、歯ブラシの届かないところもきれいにしよう

4 私の健康コース

【たとえば】
● 血圧や体重を毎日測ってチェックしよう
● 好きなことでストレス解消しよう
● アルコール摂取は適量にしよう (純アルコール20g)

5 キッズコース
12歳以下のお子さまにおすすめです

【たとえば】 たべる!
● すききらいをしないでたべよう
● さちんと歯をみがこう

まもる!
● 早ね早おきをしよう
● おてつたいをしよう

うごく!
● 外であそぼう
● にがてな運動もやってみよう

参加方法

①コースを選んで30日間チャレンジ!
②結果報告をしよう
★3つの報告方法があるよ!
1) はがきで報告
●パンフレット内の報告はがきに必要事項を記入し提出する。
2) インターネットで報告
●岡山県生協連のホームページからアクセス。
3) QRコードで報告
●パンフレット・チラシ内にあるQRコードよりアクセスし必要事項を記入し報告する。

報告しよう!

6月からスタートしている「ヘルスチャレンジ2024」。みなさん、報告はもうされましたか? 報告いただいた方の中から抽選で500名様に「野菜大豆ボール(100g)・タニタ食堂監修減塩みそ汁(各1食)」をプレゼント!!

報告の方法は上記を参照してください。

報告締切 11月30日(土)

抽選で500名様にプレゼント!

結果報告いただいた方の中から抽選で**500名様に**野菜大豆ボール(100g)・タニタ食堂監修 減塩みそ汁(各1食)を**プレゼント!!**

ヘルスチャレンジ2024

ヘルスチャレンジとは?
健康増進を目的に取り組みます。この活動を通して、生活習慣の改善と健康づくりの習慣を身につけましょう。

チャレンジ期間 **30日間** 結果報告日 **2024年11月30日(土)**

主催:岡山県生活協同組合連合会(TEL:086-290-1315)
共催:岡山医療生活協同組合(TEL:086-271-7880)
協賛:岡山医療生活協同組合(TEL:086-440-3359)
岡山医療生活協同組合(TEL:0868-26-3555)

ヘルスチャレンジパンフレットは岡山医療生協の事業所、おかやまコープの店舗などにあります

【問い合わせ先・申し込み先】
岡山医療生活協同組合
健康まちづくりセンター
TEL:086-271-7880
FAX:086-271-7881

**『健康と生活』
読者アンケートの
お知らせ**

いつも『健康と生活』をお読みくださりありがとうございます。このたび編集委員会では、読者の皆様のご意見をお聞きしたいとの思いから、読者アンケートに取り組むこととなりました。お答えいただいた方から抽選で10人の方にクオカードをお送りします。

応募方法 ※下記どちらかの方法から選べます

- 下記QRコードからの回答
- 右記必要記入内容を切り取りハガキに貼り付けて郵送



応募締切

10月26日(土) 必着

応募先

〒703-8288
岡山市中区赤坂本町 2-20
岡山医療生協「健康と生活編集部」宛

氏名: _____
住所: 〒 _____
電話: _____
年代: 30歳代以下 40歳代 50歳代 60歳代
70歳代 80歳代 90歳代以上

①「健康と生活9月号」の内容は分かりやすかったですか
難しかった 普通
分かりやすかった とても分かりやすかった

②どの紙面ページに興味がありましたか(複数選択可)
1面 2・3面 4面 5面 6・7面
8面 9面 10面 11・12面

③今後掲載してほしい内容や取り上げてほしいテーマを選んでください(複数選択可)
病院、診療所、介護事業所について
病気について 組合員活動について
くらし、平和、環境について その他

④取り上げてほしい内容を詳しくご記入ください

⑤その他、ご意見や要望をご記入ください