

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

2022 6月号

岡山医療生協ホームページ

岡山医療生協

検索



展示の仕方も工夫。この写真は5月24日の
リサイクル交換会の様子



コロナ禍で様々な活動が制限される中、みんなの知恵と工夫で笑顔と元気を地域へ届けている山陽支部の「リサイクル交換会」を紹介します。

昨年12月の班長会の時のことです。コロナ禍前にはよく行っていた「バザーの開催」に何かひと工夫加えて開催できないか？

何かいい知恵はないかな？と相談しました。「リサイクル品」を集めて「交換会」なら三密にならないいかも！の声が出て「リサイクル交換会」を行うことにしました。

1月の山陽支部ニュースで「お家で要らなくなったものを、たまには『つどい十七川』に持って来て」とお知らせをしました。支部ニュースをお届けする時に「お家に眠っているものがありますか？」「リサイクル交換会をするので、あれば持ってきて」と声をかけます。「ちょっと待って。あるある！持ってきて行くと預かる場面もありました。何とありがたいことに『つどい十七川』は「洋服」「お野菜」「本」「バック」「小物」などたくさんさんの頂きもので大賑わいでした。

おきもち缶の設置

参加者の声に「タダで貰うのは申し訳ないな」「何も提出してないので気がひけるわ」などが聞こえてきました。

手近にあった缶に「おきもち缶」と書いて置きました。

「うーん500円かな？」「チャリン！といった具合で、気兼ねなくお気に入りを入れて帰れると好評です。2日間で34人の方から「おきもち缶」に1万円もの温かい「お気持ち」を頂き、コロナ禍で困っている学生さんの支援にお渡しできました。

みんなと会えておしゃべり、笑顔はやっぱり元気のもと、楽しい時間を過ごしました。道を尋ねながら初めて覗

岡山市の自治体健診はじまります

健診予約は、健診センター
および各院所へ！(2面)

5月24日・25日には第2弾「夏に向かって爽やかリサイクル交換会」が開かれました。(編集後記)

理事 松田ひとみ

いくつださる方も来られました。その後に「次、何が来る？」と次回の企画への期待の声が届いています。みんな楽しんで第2弾をとワクワクです。

〈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 63,230人
- 出資金 19億1,107万円
- 1人平均出資金 30,224円

(2022年5月23日現在)

5月の大型連休も終

わりました。この連休中に島根の実家に帰って環境保全のための草刈りをしました。野山は、青々と色づき、草刈りのシーズンが今年も始まったと思いましたが、なかなか心は晴れません。この原因を考えてみると毎日のように報道されるウクライナ戦争です。

ウクライナ戦争は、ロシアのプーチン大統領に停戦の意思はないようです。戦争は、侵略した方がやめなければ終わらないというのがベトナム戦争などの例から明らかですが、ロシアは世界の戦争反対の声に背を向けて侵略を続けています。

考古学者の故・佐原真さんは、かつて「ヒトはいつ戦いを始めたか」を論じ、人類の歴史のなかで、戦争を始めたのはごく最近のことであり、人間には「殺しの本能」はなく、「戦争は必ずやめられる」と述べました。

「戦争は必ずやめられる」そのためにはいろいろなところで、戦争反対の声をあげ、ロシアのプーチン大統領を停戦に追い込み、また、ウクライナの人たちへの連帯と支援の輪を広げていくことが必要だと草刈りをしながら思いました。

(M・I)



総合診療科医から見る

健診のすすめ

岡山協立病院
総合診療科

部長 一瀬直日



皆様は健康診断（健診）を1年に1回は受けているでしょうか？

健診をきっかけに病気がみつかり治療を開始した方も多くいらっしゃると思います。しかし中には、「健診で病気が見つかるのが怖いから何年も受けていません」という方もいるかもしれません。

後悔しない ためにも

ただ、こういった方々に限ってでしょうか、急病になって医療機関を受診して初めて、何年も前から進行していたと考えられる重病に気づいたという方々にも数多く出会ってきました。

あとで後悔しないためにも、年に1回は基本的な健診を受けて予防と健康維持に努

めていただきたいと願っています。

総合診療科での 脂質異常症の診かた

「コレステロールが高かった」という健診結果を持参する方を私たちはよく診ます。皆様は健診結果として表記された数字や判定（E判定など）を大変気にして来院されますが、私たちが気にするのは数字や判定だけではありません。

総合的な 視点から診断

皆様の普段の生活スタイルが、脂質異常症の進行した結果としての動脈硬化（血管が硬くなったり、内部が狭くなったりした状態）という病気をすでに起こしてしまっているか、あるいは今後悪化させる可能性があるか、総合的な観点で様々な問診や診察をさせていただき、必要な方には動脈硬化の進行の程度をいくつかの検査で診断させていただきます。

最も心配する点は

健診日が近づいたときだけ

非常に厳しい食事制限を行い、体重や血液検査結果を少しでも良くしようとする方がいらつしやいます。

何もしないよりは食事療法や運動療法を行った努力を認めますが、努力をしていなかった期間に動脈硬化が進行していないかを私たちは最も心配いたします。

さまざまな質問で アドバイス

「3食バランスよく食べていますか？」「ご家族で心臓病や脳卒中の方はいませんか？」「夜はぐっすり眠れていますか？」など、動脈硬化の兆候がないか、他の生活習慣病の兆候がないかを調べるための質問をたくさんさせていただきます。一緒にアドバイスをしています。

元気で 長生きするために

数字や判定だけで一喜一憂せずに、まずは健診結果を持って来院してみてください。元気で長生きするための方法を一緒に考えさせていただきます。



岡山医療生協 健康診断実施事業所



岡山協立病院 健診センター 岡山市中区赤坂本町8-10 ☎0570-007-845 健診実施日 月曜～土曜（午前） 日曜健診：7/17.10/16.11/20 ※ 乳がん検診 女性医師対応可能日 【月～木曜日、第1・3・5金曜日の午前】 女性医師希望の方はご予約時にお申し出ください。	岡山東中央病院 健診科 岡山市中区倉田677-1 ☎086-277-6887 健診実施日 月曜～金曜、土曜（隔週） 日曜健診：7/10.9/11.10/16.12/18 乳がん検診：2023.3/13（月）14:00 （視触診・乳腺超音波）	コープ 西大寺診療所 岡山市東区西大寺中2丁目20-33 ☎086-944-0088 健診実施日 月曜～土曜（午前） 日曜健診：6/26.7/31.9/18. 10/9.11/13.12/18 乳がん検診：9/12（月）14:00 （視触診・乳腺超音波）	コープ みんなの診療所 岡山市中区乙多見101-4 ☎086-278-8522 健診実施日 月曜～金曜（午前） 土曜（第2・第4） 日曜健診：7/3.9/4.10/2.12/4 乳がん検診：7/12（火）14:00 10/25（火）14:00 （視触診・乳腺超音波）	コープ 大野辻クリニック 岡山市北区今3丁目26-28 コープ大野辻 2階 ☎086-805-0335 健診実施日 月曜～金曜（午前） 土曜（第1・第3） 日曜健診：7/10.11/6 乳がん検診：9/16（金）14:00 （視触診・乳腺超音波）	せいきょう 玉野診療所 岡山県玉野市羽根崎町5-10 ☎0863-81-1696 健診実施日 月・水・金曜（終日） 火曜（16時まで） 木・土曜（午前のみ） 乳がん検診：9/22（木）13:30 2023.3/16（木）13:30 （視触診・乳腺超音波）
--	--	---	---	---	---

歯科衛生士・技工士・助手募集

募集事業所：協立病院歯科、倉田歯科（常勤、パート）

診療内容：一般外来・インプラント手術、口腔ケア、病棟往診（協立歯科）、訪問診療（倉田歯科）
残業も少なく中抜け勤務などないため、子育てをしながらでも働きやすい環境が整っています。

各種研修会への参加費補助などスキルアップのための支援制度もあります。
最初から難しい患者さんを担当することはありませんので、ブランクがある方もお気軽にご相談ください。

見学も随時受け付けております。

<勤務体制>（常勤：実働7.5時間、中抜け勤務なし）

協立歯科8:30～17:00、11:00～19:30の2交代制

倉田歯科8:30～17:00

<協立歯科HP> <倉田歯科HP> <歯科採用情報>

パートさんは応相談

【問い合わせ先】岡山医療生協本部
人事課 TEL 086-271-0943

担当：松本・柴田



みんなであつくる みんなの事業所

（意見・要望）

●料金精算機のまわりについてです。医療従事者と患者との接触は避けられませんが、患者が密集していて、コロナのリスクは多いと思います。待ち合いの場所等、工夫が必要だと思います。

↓自動精算機の周辺はご指摘のとおり、待ち合いスペースが非常に限られております。現在、病院を利用される方の数に対して、内科外来から総

合受付までの待ち合いスペースが非常に狭くなってきており、当院といたしましても課題として取り組んでいます。

精算機用のモニターは光庭前の待ち合いスペースから見えるように2台設置しており、混雑時は光庭前の待ち合いスペースに誘導する等の工夫を行っております。

新型コロナウイルスの感染対策として待ち合いが密にならないよう、外来のレイアウト変更も検討してまいります。

（医事課長）

※今回掲載している意見については、2022年4月までにお寄せいただいたご意見です。

新型コロナウイルス感染予防について

事業所対応

事業所の新型コロナウイルス感染に関する最新情報は、岡山医療生協および各院所のホームページをご覧ください。

(2022年5月25日現在) 対応状況は随時変わります。
※来院時は必ずマスクをつけてください。

面会について (協立病院・東中央病院)

【面会制限】

- ◆入院患者さんへの面会は禁止とさせていただきます。一部病院側で必要と判断した時(入院時付き添い・手術等)は除きます。
- ◆岡山協立病院・岡山東中央病院ではオンライン面会を実施しています。詳しくはホームページをご覧ください。

【病院入口制限】

- ◆感染予防のため入口の制限をしております

受診について (病院・診療所・クリニック)

外来診察は通常通り行っています。

- ◆受診前に「新型コロナウイルス感染防止のための質問票」に記載をお願いします。体調や状況により受診を延期する場合があります。
- ◆息苦しさ(呼吸困難)、だるさ(倦怠感)、嗅覚・味覚障害、発熱や咳など新型コロナウイルス感染が疑われる場合は、事前にお電話でご相談ください。

協立病院歯科・コープ倉田歯科

外来診察は通常通り行っています。

- ◆下記に該当される方は受診を延期させていただきます。
 - ・37.5℃以上の発熱がある方
 - ・のどの痛み・咳などの風邪症状がある方
 - ・受診の1週間以内に37.5℃以上の熱があった方
 - ・2週間以内に諸外国への渡航歴、新型コロナウイルスの患者、その疑いがある方と接触があった方
 - ・保健所より濃厚接触と指定された方
 - ・緊急事態宣言対象府県などへの往来者(詳細はお問い合わせください)

介護事業所

通所利用、訪問看護、訪問介護サービスは通常通り行っています。

- ◆同居のご家族の体調不良などは事前にお申し出ください。
- ◆現在ボランティアの方の受け入れは中止しています。

健診センター

健康診断・がん検診は通常通り行っています。

- ◆体調が悪い場合、感染拡大地域への往来があった場合は日程変更をお願いします。

6月の法律相談・生活相談の予定

※新型コロナの感染の状況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 6月16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：6月13日(月)・27日(月) 18時～
林 潤 市議：6月 9日(木)・23日(木) 18時～
ケースワーカー夜間相談：毎週火曜日 17時半～19時

◆何でも相談 6月10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)

コープ大野辻クリニック Tel 086-805-0335 (受付時間診療時間内)
◆生活相談 林 潤 市議(随時・予約制)

子育てなんでも相談ネットワーク Tel 086-226-0110

ワクチン対応

岡山医療生協の院所の対応は以下の通りです。院所ごとに実施対象、予約方法、接種日が異なりますので、ご確認の上ご予約ください。(5月25日現在の情報です) 詳しくは各院所にお問い合わせください。

院 所 名	電話・対応日	予約可能な対象者・その他
岡山協立病院	Tel 086-899-8112 月～金9:00～16:30 ・コムコム会館予約窓口 平日9:00～12:00	●3、4回目接種の方は6/4(土)・6/11(土)・6/25(土) 14:00～15:00に実施予定 ●1、2回目接種の方は毎週土曜日の11:00に実施予定 ●5歳～11歳の小児については、月1回土曜日、定員10人で実施予定。詳しくはお問い合わせください ●「岡山県新型コロナワクチン接種インターネット予約システム」からも予約可能
岡山東中央病院	Tel 086-276-3711 月～金14:00～16:00	●当院にかかりつけの方 ●3、4回目接種の方(接種券が届いた方)
コープ西大寺診療所	Tel 086-944-0088 月～金14:00～16:00	●3、4回目接種の方(接種券が届いた方)
コープみんなの診療所	Tel 086-278-8522 月～金14:00～16:00	●3、4回目接種の方(接種券が届いた方) ●小児の方は対応不可 ●1、2回目が未接種の方はご相談ください
コープ大野辻クリニック	Tel 086-805-0335 月～金14:00～16:00	●3、4回目接種の方(接種券が届いた方) ●妊娠中の方は対応不可 ●「岡山県新型コロナワクチン接種インターネット予約システム」からも予約可能
せいきょう玉野診療所	「玉野市コロナワクチンコールセンター」 Tel 0863-33-1820 から予約してください 8:30～17:15(土日・祝日を除く)	●12歳以上で接種券を持たれている方 ●「岡山県新型コロナワクチン接種インターネット予約システム」からも予約可能

※国の方針により、4回目接種対象者は「60歳以上の方、18歳以上で基礎疾患のある方」になります。



終始和やかな雰囲気、医学生へ当院の研修内容説明を行う医師

マイナビ病院合同説明会

研修医・医学生コーナー

54

4月24日(日)クレド岡山にて開催された『マイナビ病院合同説明会』へ出展参加しました。

県内外から集まった25病院が各ブースで医学生を対象に病院説明をします。当日は雨にも関わらずたくさんの方の医学生が参加し、協立病院からは角南副院長、佐藤先生(総合診療科医長)、塩路先生(内科専攻医)、藤原先生(麻酔科後期研修医)の4人の医師から当院の魅力を説明していただきました。

真剣な眼差しで、時折メモを取りながら先生の話を聞く医学生の姿に『より良い医師になりたい!』という強い想いを感じました。そして医学

生それぞれに期待と不安を抱えながらも一生懸命に進路を模索している姿にとっても感動し、私自身も医学生から熱いパワーをもらえたように思います。

この病院説明会で出会った医学生がいつか、たくさんの方に頼られる協立病院の素晴らしい医師となる日が来ますようお願い、心から応援しています。

岡山協立病院
臨床研修センター
綱嶋純恵



総代集会開催 寄せられた意見

岡山医療生協 第77回総代会に向けて、第1号議案ダイジェストをもとに総代集会、支部総会が、4月より始まっています。その中で皆さんの意見、要望が寄せられています。その内容を一部抜粋してご紹介します（5月17日現在）。

組合運動にも挑戦していて希望が持てます。（エリアの拠点づくりの活動など）支部間どうしの交流も盛んになったらいいなと思います。（横の交流の活発化でしようか）

＜新型コロナ＞

寄せられた意見を、今後の活動や今年から始まる第8次長計に反映させてみんなの夢をカタチにしていきたいです。

第1号議案ダイジェスト版について

＜交通＞

西大寺診療所でお世話になってます。87歳になりました。今はバスで通院できますが、いつまでできるか不安に思っています。

●車に乗れなくなる年代なので西大寺にも「のってこカー」があつてほしい！

●高齢化により、通院・買物に不安を感じます。「のってこカー」をもっと広範囲に動くことを希望します。

●また、在宅で治療が受けられる活動を期待します。

●病院から遠く、バスを乗り継いでいくのが困難になるので、月に何回か送迎の車が来てくださるとありがたいです。（病院が利用できるの）

＜たまり場・拠点づくり＞

●岡山医療生協70周年おめでとうございます。多くの地域の人に知らせて加入してもらいたいです。ムービーや作品展覧会イベント楽しみにしています。エリアの拠点、芥子山専用のたまり場の家ができればよい。

●2021年の具体的な活動の様子を知ることが出来てよかったです。新しい協同



和田専務理事の説明に耳を傾ける組合員（みつ支部）

●新型コロナ対応について「健康と生活」にのっている角南先生の記事はとても良かったです。岡山医療生協の歴史に残る活動だと思いました。

●コロナ禍で、不安だらけの気持ちでしたが、この冊子を読んでバックに大きな応援があることが分かり、頼りになる安心感を持つことができました。

●県下で最初にコロナ患者を受け入れ、設備、スタッフの方達の対応の素晴らしさを感じました。

＜平和＞

●ロシアが核のボタンを持っていることへの不安（平和の大切さを！）今以上にそのための我々の行動は？

＜フレイル予防＞

●班長会でもフレイル予防の運動など短時間でも取り入れて楽しいものにする。

●やわらか蒲鉾は、運営委員会でさっそく試食した。フレイル予防の1つとして取り入れた。

●文章ばかりでなく、随所に写真やグラフがありとても見やすくなっています。活動の様子や組合員さんの表情まで見てとれ、仲間の輪を感じることができました。

●医療生協の本来の目的、平和と公正な社会をめざす。病院から遠いことで目的を

改めて支部活動の中心にしていくことが大切になると感じました。

●ゆつたりとした喫茶コーナーやレストラン等他の病院をよく研究してよりよいものをつくってほしい。個室にトイレがある部屋も作ってほしい。緩和ケア病棟は最期を家族とゆつたり過ごせるような広めの病室と、ちよつと料理が出来るスペースがあると嬉しいですね。

●売店を広くしていろいろ食堂も作ってほしい。

●手洗いの場所がありませんので私はトイレで洗っています。

●現在行われている個室料なしで病状に寄り添った部屋を使用されている点、これからはぜひ続けてほしいです。個室でも、数人の部屋でもトイレが小さくてもいいから有ると助かる人が多いのではないのでしょうか。

●駐車場を広く取ってほしい。やつとりリニューアルが進むことにホツとしています。

●若い世代が組合員になりやすい、興味を持ってもらえるような医療生協にしてください。例えばスポーツジムのようなものを作る。

●小規模多機能型居宅介護についても検討してほしい。

●大病院にありがちな「医療スタッフと患者の垣根」がない患者にとって身近なものとなるようリニューアル

●「動線」をなるべく短く、段差を少なくしてほしい。

●リニューアル進行状況を広くお知らせしてほしい。

●健診を充実させてほしい。

●東中央と合同となるのでよかったです。

●西大寺診療所が便利で使いやすい、行きやすい場所と広さで新しくしていただけたらと思います。

●西大寺診療所のリニューアルについては、中央福祉会との連携を考えて欲しい。でも、診療所のためのリニューアルならば、近くの空家を買い広げてほしい。広い組合員ホールが欲しい。拠点づくりを望む。

●西大寺の建て替えには「組合員ホール」が欲しい。

●70周年を迎えて、期待すること

●総合病院として診療科を充実して欲しい。特に産科を復活してほしい。

●弱者を置き去りにしない医療生協であつて欲しいです。未来に夢を持つことができるような活動の提言や実施をめざしていきたいと思っています。

●ダイジェスト版に書かれているような素晴らしい医療生協をめざして皆で取り組んでいきたい。

「健康・フレイルチェック」 なんでも相談会」開催

長岡県営住宅の集会所をお借りして、健康・フレイルチェック・なんでも相談会が5月7日（土）に行われました。

この取り組みは、新型コロナウイルス感染症流行により外出の機会が少なくなり、健康や生活で不安や悩みなどをお持ちの方がいらつしやるのではないかと、みんなの診療所運営委員会が計画しました。

地域活動が減少して2年以上が経過し、地域ではしばらくぶりの健康フレイルチェック開催です。地域の皆さんはお元気だろうか、と大変楽しみに準備をしました。医療生協組合員による健康チェック、みんなの診療所の看護師による健康相談、ソーシャルワーカーによるなんでも相談



みんなの診療所運営委員会のメンバー



健康相談担当の日下看護師

誰かと話すこと、誰かに話を聞いてもらうことで、こんな気持ちになったり、明るくなったりするのだと、大変、貴重な時間でした。

会など行いました。当日はチラシの配布や組合員さんからの呼びかけもあり、23人の方が来所されました。健康への心配がある方には、看護師とゆつくりお話ししていただき健康づくりのアドバイスを、なんでも相談では日々の心配事の解決にあたることができました。また、フードパントリーを設置し、生活物資や食品を自由にお持ち帰りいただきました。今後も、組合員と職員が一緒に地域での健康づくり活動に取り組み、つながりを切らず、地域で育まれる活動に成長し続けたいと思います。みんなの診療所運営委員会

理事会だより

4月度定例理事会が、4月30日に開かれました。

決定事項
1. 5月・6月の組合員活動
2. 500万円以上の稟議書「岡山協立病院 尿定性・沈査自動分析装置導入の件」について承認

報告事項
1. 3月度の経営
事業収益：7億1,234万円
事業費用：7億3,859万円
経常利益：121万円の赤字
2. 5月・6月の組合員活動の取り組み
総代集会、支部総会を開催し、2022年度の活動を開始
第77回通常総代会について
議案および運営方法について確認
大野辻クリニックの件について
事業継続について検討
3. 在宅療養支援診療所（メディカルベースキャンプ構想）プロジェクト発足について

子育て応援行事のお知らせ

●あつたか食堂ブラザ旭東
(福祉交流ブラザ旭東共催)

会場：福祉交流ブラザ旭東
時間：11時30分～12時30分

●6月18日(土)
●7月16日(土)

参加費300円（18歳以下無料）
先着50名まで

※担当：願念・井上
※申し込み先：健康まちづくりセンター
TEL086-271-7880

新型コロナウイルス感染状況により予告無く変更休止する場合があります。参加にあたっては必ずご確認ください。

世界保健デー 健康チェック

4月27日（水）WHOの呼びかけに応え、「WHO世界保健デー」としてイオンスマイル岡山青江店で健康チェックを行いました。

今年度のテーマは「私たちの地球、私たちの健康」です。

地球の気候変動（大気汚染や異常気象、自然環境の悪化、食料不安など）は、私たちの健康に様々な影響を与えているとされています。



店舗来店者に向けて健康チェック

参加スタッフは7人、健康チェックを受けられた方は13人でした。血圧や血中酸素濃度測定、握力、フレイルチェック、なんでも相談をしました。コロナ禍で小規模になりましたが、短い時間の中で地域の方々とたくさんお話ができました。地球も私たちも健康を保ち続けられるよう、日々の生活に少し目を向けていければと思います。

健康づくり委員会
小山めぐみ

フレイル予防講座

『フレイル』という言葉を知っていますか。フレイルとは、健康な状態と要介護状態との中間のことです。コロナ禍により、外出機会や人と会うことも少なくなり家にいる時間が増えて、体調を崩されている方も多いためではないでしょうか。

フレイル予防プロジェクトチームでは、4月15日（金）にフレイルを予防するための講座を開催しました。感染拡大防止のため、開催時間は1時間とし、会場での参加とリモート参加の両方で行いました。会場では6人、リモート（上）道支部・西大寺支部・玉野



メイン会場で熱心に聞く参加者

杉原朱音

こんな制度があったんだ！

⑩ 介護保険負担限度額認定

介護保険負担限度額認定とは

介護保険を申請し介護保険施設へ入所・短期入所をする
と、①介護サービス費用の1/3割 ②食費 ③居住費等
④日常生活費の負担が必要で
す。介護保険の負担限度額認
定とは、利用者のうち低所得
の人が申請により食事・居住
費の利用負担額が軽減となる
制度です。

介護保険施設とは

特別養護老人ホーム・介護
老人保健施設・介護療養型医
療施設・介護医療院です。
※グループホーム、ケアハウ
ス、デイサービスやデイケ
アを利用する場合は対象外
です。

認定要件（全て満たす ことが必要）2021 年8月から（表1）

本人および同一世帯の人
（別世帯の配偶者を含む）
が市民税非課税であること

● 預貯金等の資産が単身で1
000万円以下、夫婦で2
000万円以下であること

申請に必要なもの

- 申請書（窓口、インターネ
ットにあり）
- 通帳の写し（①名義と口座
番号の記載されたページ
②最終残高のページ）

表1 認定要件

利用者負担段階	資 産 要 件
第3段階（2） 本人の※年金収入額とその他の合計 所得金額の合計が120万円超の人	預貯金が単身500万円、 夫婦1,500万円以下
第3段階（1） 本人の※年金収入額とその他の合計 所得金額の合計が80万円超120万 円以下の人	預貯金が単身550万円、 夫婦1,550万円以下
第2段階 本人の※年金収入額とその他の合計 所得金額の合計が80万円以下の人	預貯金が単身650万円、 夫婦1,650万円以下
第1段階 老齢福祉年金・生活保護受給の人	預貯金が単身1,000万円、 夫婦2,000万円以下

※非課税年金（遺族年金・障害年金など）を含む年金収入額

申請受付場所

介護保険課、各福祉事務所
介護サービス係、各区役所市
民保険年金課、各支所総務民



この記事に関するお問い合わせは健康まちづくりセンタ
ー吉田まで。
Tel: 086-271-7880



兵庫県から引き継ぎ備前市役所をめざした昨年の平和行進



青と黄色で折った鶴を持つ健康まちづくりセンター新入職員（右：梶原、左：篠岡）

平和環境委員会
で組合員と職
員が折りまし
た。ひとりひ
とりの声や思
いが、鶴に込
められて届く
ことを願って
います。

「ふたたびヒバクシャをつくるな」の願いをつなぐ「原水爆禁止国民平和行進2022」は、5月6日、東京をスタートしました。今年も岡山県内で平和行進が、7月16日から26日まで午前中のみで取り組まれます。

ロシアのウクライナ侵略が2月末に始まり、多くの市民を巻き込んで被害がさらに拡大しています。「世界中から戦争をなくしたい！」「核兵器は使わせない！」との思いも広がっています。平和行進では、その思いを多くのの人たちに伝えることができます。

岡山医療生協では、今年も「メッセージボード」「行進ペナント」を広島・長崎への取り組みを予定しています。平和行進に参加できない方は、ぜひ平和へのメッセージを健康まちづくりセンターまでお



メッセージボードを持った福浜支部（2021年）

健康を保つ食事シリーズ No.213

(健診センター コムコムクッキング)

れんこんとキャベツの梅酢和え

[1人分 48 kcal 塩分 0.4 g]

〈材料1人分〉

れんこん……………20 g
キャベツ……………20 g
オクラ……………1本
海藻ミックス……………0.5 g
梅干し(はちみつ漬け)
……………小1個(5 g)
砂糖……………小さじ2弱(5 g)
酢……………小さじ1・1/2(7 g)
ゆかり……………ひとつまみ

〈作り方〉

①れんこんはいちょう切り、キャベツは一口大に切る。オクラは板刷りをし、ゆでて輪切りにする。海藻ミックスは水で戻し、水気をきっておく。梅干しはたたいて細かくする。
②沸騰した湯にれんこん、キャベツ、酢(分量外)を加えれんこんの歯ごたえが少し残るくらいまでゆで、水気をきる。
③調味料と①でたたいた梅干しを混ぜ合わせる。
④ゆでたれんこん、キャベツ、オクラ、水で戻した海藻と③を混ぜ合わせる。

栄養ポイント

①れんこんはビタミンCを多く含み、抗酸化作用によって細胞が老化するのを防いでくれます。②はちみつ漬けの梅干しは、塩漬けのものよりも食塩含有量が約3分の1です。美味しく減塩できて、高血圧予防にもなります。



最近、わが家のまわりの畑にカラスがたくさん集まり、

最近、わが家のまわりの畑にカラスがたくさん集まり、

最近、わが家のまわりの畑にカラスがたくさん集まり、

最近、わが家のまわりの畑にカラスがたくさん集まり、

最近、わが家のまわりの畑にカラスがたくさん集まり、

最近、わが家のまわりの畑にカラスがたくさん集まり、

最近、わが家のまわりの畑にカラスがたくさん集まり、

「健康を保つ食事シリーズ」いつも楽しみにしています。料理の基本から勉強したいと思います。簡単にできる主食・副食・デザート・お菓子等いろいろと教えてほしいです。

赤磐市 今川千代子

菜っ葉をついたり、穴を掘って中にいるミミズを食べたりしています。いたずらに困っています。

岡山市中区 田中貞夫

かかりつけの病院がコロナワクチンの接種をやっていないので、3回目の接種を協立病院で受けました。他の病院で、「3回目の接種は、1、2回目を接種した人のみ、または、いつも通院している人のみ」と言われて、とても困っていました。協立病院に感謝です。

岡山市北区 根岸温子



★投稿募集中!

意見・感想・イラスト・写真・俳句・短歌・川柳など



応募QRコード

季節です。散歩に出よう!!

岡山市北区 山根ゆり子

「ここ数年、断捨離にはまっています。いろいろな物を処分してきました。」

先日、「着物を高く買い取ります」の言葉につられて思わず電話依頼してしまいました。嫁いだ時に持参した振り袖・訪問着・帯など、全一点百円でした。笑っちゃいました。でも、どこかで誰かが着てくれるのなというかと…。

玉野市 香代子



岡山市東区 シュンスケ(5歳)

4月号の「虹のなかま」で、「喜びにあふれた心は良い薬になり、打ちのめされた心は体を弱らせる」という投稿を読みました。ああそうだ!! 本当にそうだ!! とめちゃくちゃ心にひびきました。

岡山市東区 山崎美恵子



岡山市北区 HARU

毎号楽しみにして、すみずみまで読んでいます。情報量が多く読みがいがあります。

岡山市東区 田淵和代

80歳の誕生日を迎えました。頭の体操と認知症予防のために、はじめて「ザ・ク

岡山市中区 佐藤圭子



岡山市東区 房子

「屋根のある家の中で眠れる。ごはんが食べられる」これらのことが、いかに恵まれているかを、つくづく、しみじみ感じています。ウクライナの心がはりさけそうな映像を見るたびに、平和がどんなに大切かということを感じています。ウクライナの人々が一日も早く、ひまわりのような笑顔で過ごせる日が来ますように!! と祈っています。

今年は長く桜を楽しむことができました。この時期ばかりは、日本の美しさやすばらしさを感じます。最近開花が早くなり、いろんな花が一度に見られます。「咲くのを待つこれー」と言いたいです。

岡山市南区 三宅淑美

短歌・俳句

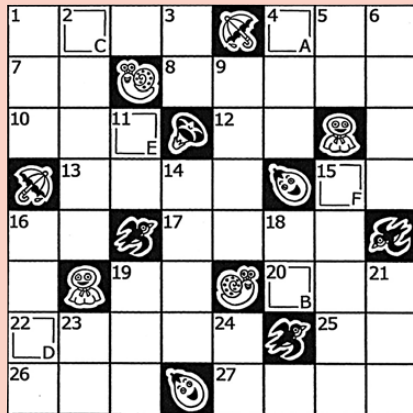
うなだれて 雨を待つ花 紫陽花は
ちさき雨にも ほっと息つく

瀬戸内市 山田真加弥

雨あがり 背伸びしている 夏野菜

岡山市東区 羽村智子

ザククロスワード 出題 ●モロズミ勝



【問題】 A～Fを並べてできる言葉は?

- タテのカギ
- 俳句集「おらが春」といえば小林…
 - 蝸牛って読めますか?
 - ジャックが登ったのは…の木
 - 建物を建てる土地じめじめしますね
 - 子どものような顔
 - 二つで一組です
 - 雨が上がっても忘れな
 - いでね
 - 別れて住もうか
 - 長野市、お寺といえば6月第3日曜日
 - 見、代、期化
 - 正しくあいさつ
 - …さんたん
 - …のは表
 - なくて七…
- ヨコのカギ
- いんちきのこと
 - 雨の日は高いですね
 - 絡まりながらぐんぐんと伸びていきます
 - …入りかと思われた難事件が解決しました
 - すりむいた。…傷
 - 全勝力士に…が付く
 - 市民への…攻撃は許せません
 - よい行い。…を積む
 - 積もると山になる?
 - 手紙に書き加えました
 - 岸からは遠いです
 - …先発はあの投手
 - 物事をなしとげる力
 - 四つの胃を持ちます
 - 左側に両目があります
 - 18、19歳も…です

【応募方法】 〒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。①クロスワードの答え、②郵便番号、③住所、④氏名、⑤年齢、を明記。応募していただいたご意見、ご感想などは編集して掲載させていただきます。締め切りは6月末日(消印有効)

6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
岡山協立病院

総合病院 岡山協立病院 Tel (代) 086・272・2121
〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8-10
全科、午前診療の予約外の方の受付時間は11時までとさせていただきます。

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~11:00 【予約制】	浪尾(淑)板野	角南 浪尾(淑)杉村	桜井 橋本(彰)宇佐神 高橋(淳)	角南 板野 杉村 担当医 吉崎 (2・9・16・30日)	浪尾(淑)板野 桜井多賀 高橋(淳) (3・17・24日)	担当医
	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)
	午後 【予約制】	浪尾(淑)14:00~16:00 多賀	桜井14:00~16:00 浪尾(淑)14:00~16:00	橋本(彰)13:30~16:00	桜井14:00~16:00	浪尾(淑)14:00~16:00 (10・24日)	
	夜間 予約外の受付は18:30まで		板野 担当医	杉村 橋本(彰) 角南		宇佐神	
総合診療科	午前	吉田 (初診外来)	佐藤 (初診外来)		一瀬 (初診外来)		
	午後 【予約制】				佐藤 (9・16・23・30日) 14:00~16:00		
神経内科 【要予約】	午後					担当医 (3・10・17日)	
外科	午前	木村(圭)鳴坂	浪尾(博)7・21日	馬淵 森	伊藤(忠)今井 (9・16・23・30日)	浪尾(博)大谷 (乳腺外来)	伊藤(忠)25日
	午後			馬淵 (予約)			
皮膚科	午前	木村(摩)	木村(摩)		木村(摩)	木村(摩) (10・17・24日)	
	夜間			担当医			
整形外科	午前	中野		中野 担当医		中野 (3・10・17日)	加川
脳神経外科 【要予約】	午前		近間 (7・21日)				
	午後 13:00~17:00			担当医 (1・15・29日)			
疼痛治療科	午後 13:00~15:00	武田			武田		
緩和ケア外来 【要予約】	午前			武田	福田(展)	武田	
	午後 14:00~16:00		福田(展)			福田(展)	
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	川口	山崎	山崎	川口	川口	担当医 (4・18日) 川口 (11・25日)
	午後 予防接種・乳児健診		山崎			川口	
	午後・診察 15:30~16:30受付	山崎 13:30~16:30	山崎		川口 13:30~16:30	川口	
7月より木曜日の午後診療がなくなります							
婦人科	午前	平井 (6・13・27日) 岡崎	岡崎	平井	平井	平井 (3・10・24日)	平井 (11・25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 (18日)
	夜間					二ノ宮 (10・24日)	
眼科	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
耳鼻咽喉科 【要予約】	午前						担当医 (4・11・18日)
	午後 14:30~16:00		担当医		担当医		
心療科 【要予約】	午前	梶田	梶田		梶田	梶田	
看護専門外来 【予約制】	午前 9:00~11:30		14日 呼吸器ケア外来 島田	1日 ストーマ外来 相賀		17日 がん患者サポート外来 佐藤・松本	
	午後 13:30~16:00	伊藤 斉藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤
歯科 【要予約】 直通電話 086・271・1978	午前 9:00~11:30	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤
	午後 13:30~16:00	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤
夜間	午後 16:00~18:30	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤
	夜間 17:00~18:30	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤

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、お車で来院はご遠慮下さい。サービス券の発行はありません。

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、禁止とさせていただきます。

岡山東中央病院 Tel 086・276・3711
〒703-8265 岡山市中区倉田677-1

		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 (初診外来)	大野	大野 (初診外来)	石井 (4日) 眞鍋 (18日)
	夜間			眞鍋 禁煙外来 (眞鍋) (予約)			
皮膚科	午前 9:00~12:00		高橋(阿) (7・14・28日)				
整形外科	午後 13:30~15:00				担当医 初診受付は14時半まで		

コープ大野辻クリニック Tel 086・805・0335
〒700-0975 岡山市北区今3-26-28 2F

内科	午前 9:00~12:00	福田(好) 禁煙外来(予約)	小磯	大澤	福田(好) 禁煙外来(予約)	福田(好) 禁煙外来(予約)	福田(好) (4・18日) 禁煙外来(予約)
	夜間				福田(好) 禁煙外来(予約)		

コープ西大寺診療所 Tel 086・944・0088
〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目20-33

内科	午前 9:00~12:00	西野 吉崎 禁煙外来(予約)	西野 吉崎 禁煙外来(予約)	吉崎 禁煙外来(予約) 胃内視鏡 (西野) (予約)	西野 浪尾(淑) (予約)	吉崎 禁煙外来(予約)	西野 (4・18日) 光野 (11・25日)
	午後				浪尾(淑) (予約)		
	夜間	西野 禁煙外来(予約)		西野 禁煙外来(予約)			

コープみんなの診療所 Tel 086・278・8522
〒703-8228 岡山市中区乙多見101-4

内科	午前 9:00~12:00	黒瀬 門田	黒瀬	今井	浪尾(博)	黒瀬 門田	黒瀬 (11・25日)
	午後 13:30~15:00				浪尾(博)		
	夜間			黒瀬			

せいきょう玉野診療所 Tel 0863・81・1696
〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10

内科	午前 8:30~12:30	谷口	谷口	谷口	担当医 (2日) 谷口 (9・23日) 多賀 (16日) 光野 (30日)	谷口	杉村 (4・18日) 担当医 (11・25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 Tel 086・237・8888
〒703-8265 岡山市中区倉田680-1

歯科 【要予約】	午前 9:00~11:30	吉富 濱田	坂口 中田	斉藤 中田	坂口	坂口 中田 (3・17・24日)	坂口 (4・18・25日) 中田
	午後 13:30~16:00	吉富 濱田	坂口 中田		坂口	坂口 中田 (3・17・24日)	坂口 (4・18・25日)

受付時間			
午前		午後	夜間
岡山協立病院	8:00~11:00 (予約外) *診療開始9:00	予約制	16:30~18:30 *診療開始17:00
岡山東中央病院	7:30~12:00 *診療開始9:00	整形外科 13:30~15:00 *初診は14:00まで	内科 16:30~19:00 *診療開始17:00
コープ大野辻クリニック	9:00~12:00 (予約外) *診療開始9:00		17:00~18:30 *診療開始17:00
コープ西大寺診療所	8:30~12:00 *診療開始9:00	予約制	16:30~19:00 *診療開始17:00
コープみんなの診療所	8:30~12:00 *診療開始9:00	13:30~15:00	16:30~19:00 *診療開始17:00
せいきょう玉野診療所	8:00~12:30 *診療開始8:30	14:40~19:00 *診療開始15:00	

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
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下さい。

ケアプラン北長瀬 Tel 086-246-4101
〒700-0975 岡山市北区今三丁目10-10
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
なんでも相談窓口福浜 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