

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

2025 1 月号

岡山医療生協ホームページ

岡山医療生協

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
編集委員会発行

いま、岡山医療生協は
●組合員数 60,584人
●出資金 19億125万円
●1人平均出資金 31,382円
(2024年12月13日現在)

あけましておめでとうございます



岡山医療生活協同組合
理事長 高橋 淳

2025年 元旦
組合員みなさん。明けましておめでとうございます。
昨年は能登半島地震には始まり、ウクライナや中東の戦乱、記録的な猛暑など気持ちが沈むようなできごとが続きました。岡山医療生協も診療報酬、介護報酬改定や利用者減等による経営困難、建設費用の爆発的な高騰など困難に直面しています。
10月の衆議院議員選挙では与党が過半数を割りました。政治と金の問題、くらしの危機に出来ない政治のあり方に審判がくだされたと思います。一方で日本原水爆被害者団体協議会(被団協)のノーベル平和賞受賞や、優生保護法訴訟の全面勝利は、本当にうれしく、勇気づけられるできごとでした。
おもえば岡山医療生協の歴史の中で順風満帆だった時期などほとんどありません。みなさんの力で困難を乗り越えてきたのが私たちのこれまでです。私も写真のように上を向いて明日をみつめながら新しい年を迎えたいと思います。今年もよろしくお祈りします!

岡山医療生協は現在16事業所を運営しています。これからも組合員と力を合わせて医療生協を発展させていきます。

各事業所の新年の抱負を漢字1文字に表しました。



集 笑顔が集まる くらたタウンをめざします

くらたタウン (岡山東中央病院・コープ倉田歯科・在宅福祉総合センター倉田)

福 幸福と福浜の福です



在宅福祉センター福浜 (デイサービス福浜、ケアプラン福浜、グループホーム福浜)

進 明るい未来へ 進んでいきます



コープ西大寺診療所

つながりと笑顔を増やします



コープみんなの診療所

輪 3事業所と組合員の 輪を作ります



せいきょう玉野診療所、デイサービス虹の家、ケアプラン玉野

人と人を繋ぐ本部です



本部 (役員室、総務部、健康まちづくりセンター、企画部、用度課)



和 平和な世界をめざして



岡山協立病院、訪問看護ステーションさくらんぼ、ケアプラン協立・介護の窓口

ジェネリック医薬品が 安いのはなぜ？

製薬会社が医薬品を新しく開発・発売すると、その薬に対して特許が与えられます。これらは新薬または先発医薬品（先発品）と呼ばれ、特許期間内は他の製薬会社では同じ有効成分を用いた薬を作ることはできません。これに対し、先発品の特許が切れた後

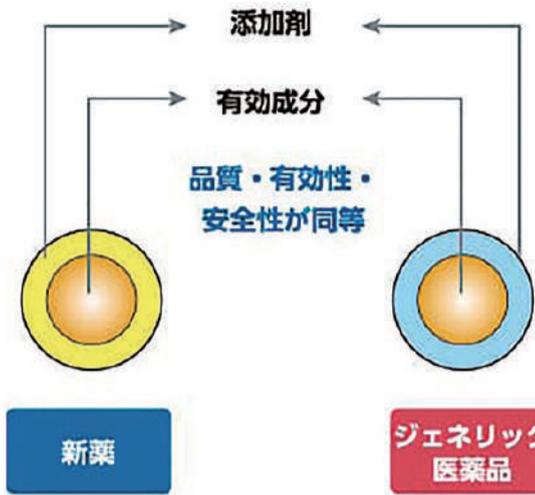
に他の製薬会社から製造・販売される薬をジェネリック医薬品または後発医薬品（後発品）と呼びます。

品質・有効性・安全性は同等

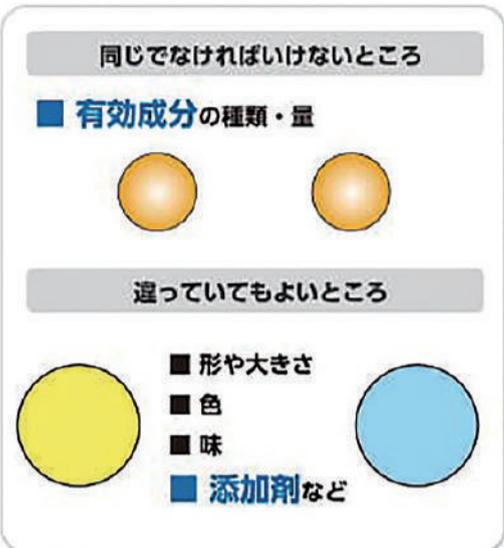
ジェネリック医薬品を作る際には先発品と同じでなければいけません。

ジェネリック医薬品を作る際には先発品と同じでなければいけません。

低価格の理由



(日本ジェネリック製薬協会 ホームページより)



医療費の自己負担軽減のためにも、ぜひジェネリック医薬品の使用をご検討ください。

岡山協立病院
薬剤部部長 岩本 忍

明るく、楽しく、 分かりやすい

一次救命処置講習会

岡山協立病院では角南副院長を中心にICLS委員会の活動を行っています。医療従事者を対象とした専門性の高い蘇生トレーニングコース（ICLSコース）や他職種・地域の組合員さんや保育園の方を対象とした一次救命処置（BLS）講習会を行っています。

「明るく、楽しく、分かりやすい」をめざした講習会を行い、安心して生活ができる環境を地域の方々と共につくりたいと思います。

ICLS委員 山中真弓
ICLSとは…突然の心臓停止に対する蘇生処置であり、医師、看護師、技師、事務職員からなる多職種医療チームで対応する。



ICLS委員会の活動 岡山協立病院

おかやまマラソン に参加

ICLSメンバーは、2012年からはじまったおかやまマラソンにNPO救命おかやまと協力し、医療スタッフとして参加しています。主に安全対策として待機AED班として配置されています。これは、緊急時に迅速に対応できるようにするための措置です。AED（自動体外式除細動器）を使用して、心肺停止の状態にある参加者や観客を救命することが目的です。

ICLS委員 末永武士
ICLS委員として参加しています。また、総合診療科の一瀬医師は、救命班のリーダーで参加しており、研修医4人と一緒に活躍しました。



ドクターランナーの真鍋医師



「ももちやり」に乗って対応する井上研修医

みんなであつくる みんなの事業所

【意見・要望】

●若い理学療法士さんたちが、高齢の患者さんたちに夕メロで話をしていっているのが気になります。「そうなん？」と「する？」など、まるで幼児に対する扱いのようです。人生の先輩であり、社会を担ってこられたわけですから、敬語で対応するのが敬意だと思います。病院側の教育が大切だと思います。

●職員との接遇につきまして不快な思いをさせてしまい申し訳ございません。職場学習を含め、職員への接遇指導と教育を行い、改善を行っていきたくと思います。

(協立病院 リハビリ部)

【感謝の意見】

●手厚い看護をしていただき、無事退院の運びになりました。先生・看護師さんのおかげです。感謝もしきれません。ありがとうございました。

●11月3日、健康フェスティバルにお友達と久しぶりに来ました。おいしそうなパンを買って、3階で骨密度や体の中の野菜がどれだけとれているか調べてもらって、確認できて良かったです。また、次回あれば、参加したいです。

※今回掲載している虹の意見については、2024年10月にお寄せいただいたご意見です。

もつと知りたいたい！ 福祉用具⑩ (移動目的編)

日常生活や機能訓練をサポートする福祉用具は、目的や用途、使用する方の心身状況に応じて非常に幅広く、種類も多岐に渡ります。

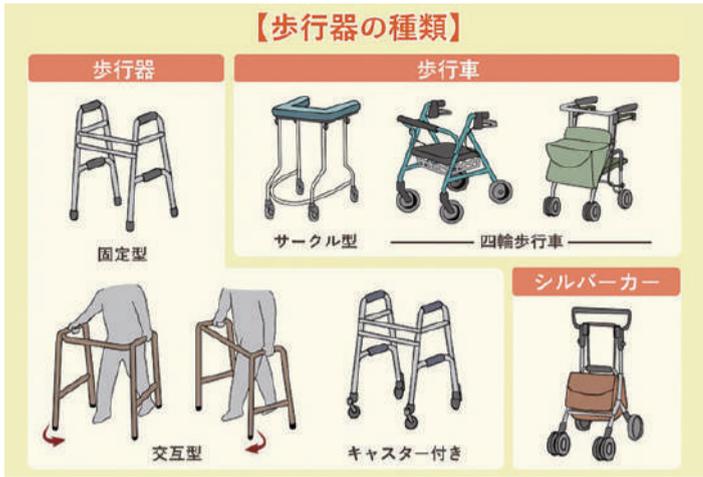
移動を目的とした福祉用具は、杖・ステッキ、歩行器、シルバーカー、車イス、ストレッチャー、移乗補助用具、移動用リフトなどがあります。移動用の福祉用具を使用することにより、室内外の安全な移動が可能となり、外出等の社会性の拡大も期待できます。但し、車イスはあくまで移動用として使用します。座位目的で使用すると、使用する本人の自立支援を損ねる

原因になるので注意が必要です。昨今、福祉用具は機能性の進化はもちろん、デザイン性も洗練されてきています。軽量化もされており、持ち運びにも便利になっています。介護保険を利用する際は、福祉用具の購入(※1)やレンタル(貸与)(※2)できる用具が要介護状態によって変わってきます。詳しくは医療生協のケマネジャーにご相談ください。

介護事業部 渡邊佳武

※1. 福祉用具購入の上限は年間10万円となっております。介護保険から支給されます。3月末日でリセットされ、4月以降は

※2. レンタル(貸与)は原則1割負担で利用できます。歩行器等は約300円、車イスは約400円、再び限度額10万円まで利用可能です。



● 車椅子のいろいろ

自走用車椅子
後輪が大きめで、使用者が座って自分で動かせるタイプ



介助用車椅子
後輪が小さめで、介助する人が操作します



リクライニング(介助用)車椅子
背もたれが長く、リクライニング機能がついています



電動車椅子

ハンドルタイプ
歩道を走れる外出用。ハンドルで操作します



ジョイスティックタイプ
ジョイスティックというコントローラーを操作します。室内でも室外でもOK



アシストタイプ
介助者が坂道などを走行させるときに動力をアシストして、ラクに操作できます



心電図の電極位置確認

研修医・医学生コーナー 75

～ オスキー対策練習 ～

医学生が医師をめざして能力を磨くには、教科書だけでは学べない医療現場での臨床実習が必須です。4年生から始まる臨床実習に進むにあたり「知識・技能・態度」を確かめるためCBTとOSCE(オスキー)という2つの大きな試験を受けます。CBTは医学的知識の理解を評価する学力試験、OSCEは医療面接・身体診察・手技などの実技試験です。この2つの試験に合格できた医学生にのみ「スチューデントドクター」の称号が授与され、実習中に指導医とともにチームの一員となって患者さんへの診療・治療に携わることが出来るようになります。

そこで2024年11月16日(土)岡山民医連主催で、希望者18人に試験本番と同じ器具を使ってオスキー対策練習を行いました。医師や看護師、臨床検査技師に協力してもらい、身体診察・心電図・採血を直接指導してもらいました。参加した学生からは「とても不安だったので試験前に練習できてよかったです」「実際に医師や技師さんに教えてもらえて勉強になった」と感想が寄せられました。現場の医師たちに直接教えてもらえる機会はなかなか無いので、この貴重な時間をしっかりと活かして本番に臨んでもらえたいと思います。



身体診察のロールプレイ

岡山協立病院 臨床研修センター 綱嶋純恵

ちょこっとインタビュー①

今号から岡山医療生協のいろんな人にいろんなことをちょこっと聞いてみるこの企画。初回はみんなの診療所、中桐所長に聞きました。



患者さんとしっかり向き合う

の準備をします。例えば、検査が必要かどうか、検査の結果がどうだったかなどをチェックして、同意書などの書類が必要であれば、下準備をしておきます。そうすることで、限られた診察時間に患者さんとしっかり向き合えるよ



組合員インタビュー

診察時間以外にも私たち患者一人一人のことを考えてくださっていることを聞いて、心強く、嬉しくなりました。これからもよろしくお願いします。

うに心がけています。ゆっくり話をされたい患者さんには、予約時間を最後にしていたくなどとして、できるだけご希望に添えるように工夫しています。

1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	1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：1月27日(月) 18時～ 林 潤 市議：1月 9日(木)・23日(木) 18時～ ケースワーカー夜間相談：毎週水曜日 17時半～19時
◆何でも相談	1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)
瀬戸支部：瀬戸支部たまりば「あゆもどき」(瀬戸町瀬戸359-2)	
◆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) 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	

岡山県自然保護観察員 ヒロトモの「こんちゅう」と「かんきょう」 第1回

紹介するのは オオアイトトンボ



この世から昆虫がいなくなったら、どうなるの？ 被子植物の多くが受粉できず実をつけないので食糧危機が訪れます。動物の死骸や排泄物の処理がされず感染症が広がります。「昆虫絶滅＝人類滅亡」と言っても大げさな話ではありません。気候危機の影響でこの昆虫が激減しているのです。ちょっと目を凝らして辺りを見ると様々な昆虫がいます。今回はオオアイトトンボを紹介します。

冬にトンボはいないと思うでしょう？ いえいえ、12月頃まで活動するのがオオアイトトンボ。樹木に

囲まれた池沼・湿地にいます。羽化した幼虫が水面に落ちるよう、池などの水面にせり出した木にたまごを生みます。イトトンボと名前がついていますが、イトトンボ科ではなくアイトトンボ科に分類されるんですよ。



2匹ならんで こんには!

さらなる支援制度の確立へ向けて

～生活保護受給者へのエアコン設置・修理費用支援を求める要望書提出～

岡山医療生協は、地球温暖化による健康被害の増加を懸念し、生活保護受給者を対象にしたエアコン設置費用の支援を求める要望書を、11月に岡山市へ提出しました。



要望書を提出する高橋理事長

実態調査の結果

例年続く猛暑により、熱中症や脱水症で入院する患者さんが増加しています。このような症状で協立病院に入院した患者さん29名を対象にした実態調査では、自宅にエアコン



岡山市担当者との意見交換

が設置されていない、または故障している患者さんが7人で、そのうち6人は生活保護受給者であることが判明しました。また、自宅にエアコンがない部屋で退院後に衰弱した患者さんもありました。生活保護受給者でエアコンが壊れていて使えない場合は「住宅維持費」として修理費を請求できます。しかし、2018年以前に生活保護を受けていた方は除外されます。また条件が厳しいとの声もあが

っています。近年の物価高騰により限りある支給費から修理費の捻出ができないことも要因としてあることがわかりました。

他の市町村では？

すでに一部の市町村では、生活保護受給者に対するエアコン設置費用の助成制度が存在しています。当法人は今後、G G H H (Global Green and Healthy Hospitals) を掲げる病院として、自治体へさらなる独自の支援制度設置の要望を継続していきます。



要望書提出時の様子はNHKのニュースでも閲覧可能です。QRコードを読み取りご確認ください(※NHKサイトヘリンクします)。



QRコード

岡山協立病院
医療福祉相談室 岩木勢司
岡山医療生協
経営企画課 梶川勝矢

能登半島の復興を願って

被災地支援活動の報告

2024年11月8日(金) 10日(日)、医療福祉生協連中四国ブロック被災地支援活動に参加しました。主に金沢市内へ短期・長期移住された方への支援物資のお届けと現状のヒアリング、輪島市能登町現地での復旧作業支援や、地域コミュニティでの健康づくりの支援を行いました。

金沢市内に移住された方は

家族・友人間のコミュニケーションが良好な方々が多く、孤立傾向にある方は比較的少ないとのことでした。逆に被災地の仮設住宅には孤立傾向にある方が多く、粘り強く寄り添った支援が必要です。

地震による家屋の倒壊と豪雨による土砂の流入で、大通りから1歩離れると、生活環境はまだまだ整っておらず被災されたままの姿です。これからの時期は積雪に警戒する必要もあり、側溝の泥だしも急務です。能登半島はアクセスの問題もあり作業は難航しています。

現地では様々な団体がボランティアで活動しています。しかし最も被害の大きい珠洲市などは道路の復旧も大きく遅れており、ボランティアの手が届いていない場所もあります。今後も官民が連携して



被災地路地裏の現状



被災現場事前説明会



住居の泥かきだし



栄養士による炊き出し



理学療法士による健康づくり

継続した支援をする必要があると強く感じました。

健康まちづくりセンター
村上 篤

『健康と生活』 読者アンケートの お知らせ

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1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・12面 2・3面 4面 5面
6・7面 8面 9面 10面 11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
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
暮らし、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

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

●右記QRコードからの回答

回答はこちらから→



●左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

2月22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

ちよつと
ひといき

まちがいさがし



【問題】
左の絵と右の絵を比べると7カ所のまちがいがあります。どこでしょう（答えは6面右下に記載）。



推しは医療生協！ ひとことフレーズコンテスト 経過報告

～115件もの応募ありがとうございました～

2024年9月1日(日)より募集していた岡山医療生協「ひとことフレーズコンテスト」は11月8日(金)に締め切りしました。皆様からのあたたかいメッセージありがとうございました。

現在、選考委員会にて個人賞・グループ賞の各賞を選定しており、結果は2025年2月号の「健康と生活」で発表予定です。ご応募していただいた「ひとことフレーズ」は法人や各事業所のPRの際に活用をさせていただきます。

また、受賞フレーズの対象者の方々は2月以降、事前連絡の上、賞品の受け渡しを行う予定です。



【応募方法】 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く場合があります。ご了承ください。アプリでQRコードを読み取ると、メールで送信できます。締め切りは1月末日(消印有効)



応募QRコード

ザクロスワード

出題 ● モロズミ勝



【問題】
A～Fを並べてできる言葉は？

- 21 利益を伴う権利
- 19 室内用の長上着
- 17 ライオン。…舞い
- 15 土俵上で力士の勝ち負けを判定します
- 13 中途半端な記憶
- 11 『舞姫』や『高瀬舟』を書いた小説家
- 9 短歌のことです
- 7 :を残す。余裕
- 5 王子。…メロン
- 4 一つのものご二つに見えたりする目の症状
- 3 とればとるほど増えていきます
- 2 新年を祝うあいさつ状
- 1 正月にお供えする…もち

ヨコのカギ

- 1 …式たばこ
- 3 西洋かるた
- 6 かりとも言う渡り鳥
- 7 ゆりかえしの地震
- 8 他の人に代わってその役をします。…地蔵
- 10 手の指先の内側の線
- 12 自分の家で使う…車
- 14 木ネズミとも言います
- 15 …拓。…影。…群
- 16 日本海流ともいう暖流
- 18 邦画の対義語は？
- 20 不要の物を無理に売りつける人
- 22 ウナギに似た硬骨魚
- 23 断崖。絶壁
- 24 …雷火事親父
- 25 正式名は「駅務員」

タテのカギ

1・2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	三 敷	1月16日(木)	10時	新年会	コムコム会館3階
	旭 東	毎月第1・3火曜日	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
		毎月第4木曜日	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
		毎週月曜日	9時30分	操山ウォーキング	曹源寺駐車場集合
	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)
		毎月第2水曜日	14時	体操教室	みんなの診療所2階
	財 田	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
		毎月第2・4土曜日	13時	卓球	平井排水センター
	平 井	毎月第3金曜日	13時30分	けんこう講座	はみんくホール(倉田南科2階)
		1月26日(日)	10時	散歩会(高松稲荷) ※参加費無料	はみんくホール(倉田南科2階)
	操 南	毎月第4月曜日	10時	サロンアソビ(参加費300円)	はみんくホール(倉田南科2階)
第1月曜日		13時30分	ストレッチ教室	はみんくホール(倉田南科2階)	
操 南	2月12日(水)	13時30分	ギャラリー展	操南コミュニティセンター	
	毎月第4水曜日	13時30分	ほっとサロン(参加費100円)	操南コミュニティセンター	
操南・操明	毎月第3月曜日	10時	ゆめサロン	はみんくホール(倉田南科2階)	
	毎月第3水曜日	9時30分	布ぞうりづくり	はみんくホール(倉田南科2階)	
旭 操	毎朝	6時30分	ラジオ体操・スリッパははれ体操	旭操コミュニティハウス	
	毎月第2月曜日	13時30分	ストレッチ教室	旭操コミュニティハウス	
藤 田	毎月第1・3土曜日	9時30分	操山ウォーキング	ハローズ円山店集合	
	1月23日(木)	10時	新年会	旭操コミュニティハウス	
福 南	毎月第4金曜日	10時	布ぞうりづくり・手芸	山崎東集会所	
	1月15・22日(水)	14時	フィットネスコムコム(参加費500円 理学療法士います)	コムコム会館2階 ※要予約	
福 南	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	
福 南	毎月第2・3水曜日	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	みんななで太極拳	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	コアデイスサービス福浜2階	
福 南	毎月第2水曜日	10時	あいうべ体操とらたごスカフェ(カラオケサロン)	会場や参加費は随時お問い合わせください	
	毎月第4水曜日	10時	ダンベル体操と健康おしゃべり会	虹の家(たまりば)	
福 南	毎月第4水曜日	10時	太極拳サロン	コアデイスサービス福浜2階	
	毎月第1・3水曜日	13時30分	軽いストレッチ体操	コアデイスサービス福浜2階	
福 南	毎月第1・3水曜日	13時30分	コスモス歌のわ～れん(みんなで歌いましょう)	コアデイスサービス福浜2階	
	毎月第3日曜日	(1)調理10時 (2)食事12時	こども食堂「なごやかスペース」みらい ※参加は有料	コアデイスサービス福浜2階 ※要予約/詳細はお問い合わせください	
福 南	1月29日(水)	13時30分	難症と認知症の関係を学ぶセミナー	コアデイスサービス福浜2階	
	1月9日(日)	9時~12時	フィットネス後のおしゃべりサロン	コアデイスサービス福浜2階	
福 南	2月9日(日)	9時~11時40分	フィットネスコスモス 健康を使った運動	コアデイスサービス福浜 ※要予約	
	毎月第4火曜日	16時30分~17時	フィットネスコスモス(2回目以降の方のみ)	コアデイスサービス福浜 ※要予約	
福 南	毎月第1木曜日	13時	カラオケ喫茶「ハートフルカラオケ」	田中/屋敷(※参加は事前に要予約)	
	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	
福 南	毎月第3水曜日	10時30分	上道サロン	平島コミュニティハウス	
	毎月第1月曜日	10時	笑う班会	旭丘コミュニティセンター	
福 南	1月8日(水)	10時	カフェ あゆもどき(認知症カフェ)	あゆもどき(たまりば)	
	1月24日(金)	14時	年金学習会	あゆもどき(たまりば)	
福 南	2月12日(水)	13時30分	介護保険学習会	西大寺診療所組合員ホール	
	毎月第3水曜日	10時30分	ウォーキング	随時お問い合わせください	
福 南	2月18日(火)	10時	青空健康チェック	ウエルシア富士見店	
	第1・2・3・5月曜日	13時30分	健康体操	益野公明会堂	
福 南	2月24日(金)	10時	健康チェック(骨質評価測定)	お問い合わせください	
	2月27日(木)	10時	青空健康チェック	ハローズ西大寺店	
福 南	1月17日(金)	13時30分	棒体操	朝日コミュニティセンター	
	毎月第2土曜日	10時	サロンのひるば(映画鑑賞)	虹のひるば(たまりば)	
福 南	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	
	毎月第2火曜日	10時	はっぴい倶楽部(1月 岡山神社)	随時お問い合わせください	
福 南	毎月第3火曜日	10時	サロンのひるばの家(バリエア 大塚)	コムコム駅西館	
	1月7日(火)	10時	新年互礼会	コムコム駅西館	
福 南	毎月第1火曜日	10時	サロマカド(運動会でも相談と体操)	コムコム会館3階	
	1月14日(水)29日(水)	10時	健康マージャン	マスカット(たまりば)	
福 南	毎月第3月曜日	10時30分	歌って健康づくり(大野社出版企画)		
	2月27日(木)	10時	保健講座「腰痛予防」	津島会館	
福 南	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	クラウンゴルフ教室	御津クラウンゴルフ場	
福 南	1月23日(木)	13時~17時	新春のつどい	一宮公民館	
	毎月第1金曜日	13時30分	新歳体操	ついで十七川(たまりば)	
福 南	毎月第2・4火曜日	13時30分	たまり場開放	随だま牛窓(たまりば)	
	毎月第1土曜日	13時30分	みなせサロン	川向会館	
福 南	毎月水曜日	13時	サロンつばき	玉原大池集会所	
	毎月第2金曜日・第4火曜日	9時30分	サロンあさか	市民センター	
福 南	毎月第2水曜日	9時30分	健康体操	荘内市民センター	
	毎月第2土曜日	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15分
♥1月18日(土)
♥2月15日(土)
参加費300円 (18歳以下無料)
先着50名まで

※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)

理事会だより

11月度定例理事会が、11月30日に開かれました。

- 決議事項**
- 法人イントラネットシステムの更新
 - 岡山協立病院内視鏡等医療機器の契約更新
 - 岡山協立病院 無線Wi-Fi環境の更新
 - 2024年労働組合年末要回答
- 報告事項**
- 2024年10月度の経営
事業収益：7億3,298万円
事業費用：7億2,884万円
経常利益：737万円
- 協議事項**
- 健康づくりセンター大野社の経過報告と今後の事業について

外転運動 4

① 方法：椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばし、両手を椅子の座面または膝に置き、体を安定させます。片足を横にゆっくりと開きましょ。

② 方法：椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、両手を椅子の座面に置き、足を横に広げた状態で1~2秒キープし、ゆっくりと足を元の位置に戻します。

③ 方法：椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、両手を椅子の座面に置き、足を横に広げた状態で1~2秒キープし、ゆっくりと足を元の位置に戻します。

ここがポイント

座っているときは姿勢を正しく保つことが重要です。背筋を伸ばして、足がきれいに地面につく姿勢を意識しましょう。

簡単な運動なので、テレビを見ながらでも行えます。日ごろ座って生活する時間が長い方は特におすすめです。

ゆる筋トレで Let'sコレイル予防♪

Part 3

膝伸展運動 3

① 方法：椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、両手を椅子の座面に軽く押さえて体を安定させます。片方の膝を伸ばした状態でゆっくりと

10秒キープ!

足をまっすべ上げる運動 2

① 方法：椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、両手で椅子の座面の座面を軽く押さえて体を安定させます。片方の膝を伸ばした状態でゆっくりと

つま先をあげて!

足関節のポンプ運動 1

① 方法：椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、両手は椅子の横または膝の上に置いて体を安定させます。同じ姿勢でかかとを上げる

つま先をあげて!

膝伸展運動 3

① 方法：椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、両手を椅子の座面に軽く押さえて体を安定させます。片方の膝を伸ばした状態でゆ

② 方法：椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、両手を椅子の座面に軽く押さえて体を安定させます。片方の膝を伸ばした状態でゆ

足をまっすべ上げる運動 2

① 方法：椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、両手で椅子の座面の座面を軽く押さえて体を安定させます。片方の膝を伸ばした状態でゆ

② 方法：椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、両手で椅子の座面の座面を軽く押さえて体を安定させます。片方の膝を伸ばした状態でゆ

足関節のポンプ運動 1

① 方法：椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、両手は椅子の横または膝の上に置いて体を安定させます。同じ姿勢でかかとを上げる

② 方法：椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、両手は椅子の横または膝の上に置いて体を安定させます。同じ姿勢でかかとを上げる

健康づくりセンター大野社 行事予定(要予約)

※予約制です。事前にお電話、メール、LINE等でご連絡をお願いします。
※★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。
※定期開催の教室は、原則同じ開催日です。 ホームページ

運動・からたぐア	内容	日にち	時間	参加費(税込)
運動・からたぐア	目指せ美姿勢★	1月11日(土)・24日(金)	13:30~14:30	組合員:1,000円 一般:1,500円
	若さを保つ筋トレ★	1月6日(月) 17日(金)・27日(月)	13:30~14:30	
	肩こり・腰痛集中ケア★	1月10日(金)・20日(月)	13:30~14:30	
	尿もれケア★	1月14日(火)・27日(月)	9:30~10:30	
	はじめてのピラティス★	1月15日(水)※30分短縮	10:30~11:30	
	フランスボール運動教室(キッズ)保険付き 一人で歩ける子~小学生	1月25日(土)	10:00~11:00	1,000円/7人(参加費) 親子1人(参加費)+500円
	フランスボール運動教室(大人)保険付き★ 身体が軽くなるストレッチ(マンツーマン指導) ①上半身コース ②下半身コース 要予約 (11月~3ヵ月集中コース) ママのための産後の体型戻しプロ グラム★	1月29日(水)	13:30~14:30 9:30~11:50 (1名/20分)	組合員:1,300円 一般:1,500円
	セラバンド体操 (セラバンド必要) ※650円で販売あり	1月8日(水)・23日(木)	10:00~11:00 15:00~16:00	
	ゆるっと筋トレ	1月31日(金) 1月31日(金) 1月9日(月) 1月17・24日(金)	15:00~16:00 15:00~16:00 13:30~14:30 15:00~16:00	500円
	フレイル予防教室(運動)	1月6日(月) 1月14日(火) 22日(水)・28日(火)	10:00~11:30 13:30~14:30	
	【新】生きる力を育むキッズヨガ教室★ ※3~8歳まで ペーパーマサージ教室★子育て座談会★ 青竹・足指体操・わらわらた産後ダンス わらわらたペーパーマサージ	1月18日(土) 1月22日(水) 1月20日(月) 1月20日(月)	10:00~11:00 10:00~11:00 10:50~11:50 10:00~11:30	1,500円/人 総額1,000円~1,500円 組合員:1,300円 一般:1,500円
	音楽療法 ハーモニカ(ききすずり) 音楽療法 歌って健康づくり メイクセラピー「感情のコントロール」 アロマクラフト教室(精油の知識がめざの)	1月16・30日(木) 第3火曜日 1月23日(木) 1月23日(木)	14:00~15:00 14:00~15:00 10:00~11:30 13:30~14:30	500円 1,500円
【新】アートで癒す 絵画や水彩画を自由に 楽しもう♪(絵具をしながら講師の時間あり)	1月15・29日(水)	13:00~15:00		
健康マージャン(フリー)	1月16・30日(木)	10:00~12:00	500円	
【初心者向け】健康マージャン「教室」※2名以上で参加 おりがみ教室	第2・第4火曜日 毎週木曜日	14:00~16:00 10:00~12:00	200円	
健康ゲーム「太鼓の達人」&スマホ相談会	1月23日(木)10時~15時 1月17日(金)	10:00~11:00	無料	
フリー卓球	1月7日(火)・9日(木) 1月11日(土)・28日(火)	9:00~12:00	無料	
その他	おおのつじベース&宿題応援	第3土曜日	14:00~16:00	無料(一部有料)

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

ブラッシュアップ! シン・コープ西大寺診療所まつり

11月23日(土・祝)にコープ西大寺診療所まつりを開催しました。待ちに待った5年ぶりの診療所まつりは、388人の参加者で笑顔と活気がみなぎっていました。

診療所内では「健康チェック・フレイルチェック・なんでも相談・お菓子づくり」などが行われ大人気で行列ができていました。駐車場には「新鮮野菜・焼きそば・カレー・うどん・わたがし・手作り」など、支部や有志の店

が並びました。ステージでは「ジャザサイズ・歌・パトントワリング」が披露されリズムに合わせて踊る人、手拍子をする人、一緒に歌う人もい

て最高に盛り上がりつつあり

参加者からは「お菓子づくりやわたがしなど子どもたちがわくわくするコーナーもあったので家族で楽しめた」「ハズレなしの福引はいいね。来てよかった、また来年も来るよ」などの声が寄せられました。

西大寺診療所と地域の人たちとのつながりの大切さと共に、組合員同士の絆を再認識することができた楽しい「まつり」でした。

実行委員会 太田早智子

岡山医療生活協同組合 岡山協立病院

第4回 市民公開講座

えっ!! ひよっとして 認知症?!

総合病院 岡山協立病院の医師・看護師から学ぶ認知症への備え

日時：2月8日(土) 14時~16時
会場：コムコム会館3階 コムコムホール

認知症の基礎知識やつきあい方など知って得する内容や、相談コーナーやリハビリスタッフによる体操などもあります。

～岡山医療生活協 You Tube～
総合診療科 佐藤航 Dr. の出演する講座の紹介CMはこちらから!

お申し込みは右記QRから→

※お問い合わせ
岡山協立病院 地域連携室
(担当：木村・三上)
Tel.086-271-0917 (直通)
e-mail renkei@okayama-health.coop

2024年度 組合員活動交流集会

テーマ：地球「沸騰化」に私たちのできること

講師：江守正多(えもりせいだ)さん
東京大学 未来ビジョン研究センター 教授

酷暑や豪雨災害など激甚化が目に見えて進んでいることは皆さんも感じているのではないのでしょうか。講演から自分たちでできることを考えてみませんか。2つの生協からの取り組み報告もあります。

日時：2月18日(火) 10時~12時
会場：オルガホール(岡山市北区奉通町1-7-7) もしくは
※コムコム会館にサテライト会場も設置予定
Zoomライブ視聴もできます
詳しくはお問い合わせください

主催：岡山県生活協同組合連合会
※お問い合わせ・申し込み先
健康まちづくりセンターまで
Tel.086-271-7881 (平日9:00~17:00)

5面「まちがやさし」の答え
①鏡餅の上の段の大きさ②右端の人の振袖の袂の長さ③へびのリボンの長さ④へびの尻尾の向き⑤へびが座っている座布団の大きさ⑥左端の人が着ている羽織の袂の長さ⑦左端の人が持つ容器



岡山市中区 Y. Y.



押絵
岡山市中区 は る



岡山市中区 香川 昌子



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「挑戦したいこと」



(暮石理事) 年女 (大西理事)



道通宮の白へび
岡山市東区 美 佐 子



(安井専務) 年男 (栗林常務)



岡山市東区 結



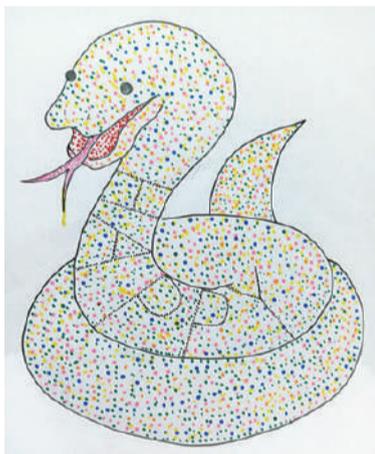
岡山市東区 N.



岡山市東区 ゆうまるちゃん



岡山市東区 那須 貴子



岡山市東区 R. N



岡山市東区 R. (6歳)



岡山市中区 内田 爽介 (中2)



押絵
岡山市東区 溝口 初美



高梁市高岡神社
岡山市東区 俊



へびもっち
岡山市中区 K



編みぐるみ
岡山市中区 米井 眞弓



指輪
岡山市東区 幸

2025年
へびは、古代から再生や永遠の象徴とされており、挑戦や変化に対して前向き
の姿勢を示すと言われています。

1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
全ての院所にて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 8:30～11:00 (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 担当医 浪尾(淑)	若杉 村南 浪尾(淑)	桜井 本高 橋(8-22-29日)	担当医 板野 石井 杉村	浪尾(淑) 板野 佐藤(知) 担当医 高橋 (10-24日)	担当医
	午後 [予約制]	浪尾(淑) 14:00～16:00	角南 桜井 浪尾(淑) 14:00～16:00	橋本 富岡 (8-15-29日)	石井 角南 桜井 14:00～16:00	桜井 14:00～16:00 浪尾(淑) 14:00～16:00 (10-24日) 高橋 (10日)	
	夜間			橋本 角南 杉村 担当医 (予約のみ) (8日)			
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)	馬淵 森	今井 伊藤(忠)	浪尾(博) 大谷 (乳腺外来)	伊藤(忠) (11日)
	午後			馬淵(予約)			
皮膚科	午前	木村(摩)	木村(摩)		木村(摩)	木村(摩) (10-17-31日)	
	夜間			担当医			
整形外科	午前	中野		中野 担当医		中野	土曜日の診療は終了しました
脳神経外科 [予約制]	午前		近間 (7-21日)				
	午後 13:00～17:00			担当医 (15-29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。	ペインクリニック 13:00～15:00	武田			武田		
	緩和ケア [予約制] 14:00～16:00	竹谷	竹谷 福田(展)	武田 竹谷	福田(展)	武田 福田(展)	竹谷
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 (10-24-31日)	担当医 (4-18日) 川口 (11-25日)
	午後 15:30～16:30	山崎	山崎			川口 (10-24-31日)	
	午後・診察 15:30～16:30	山崎 13:30～16:30	山崎			川口 (10-24-31日)	
婦人科	午前	平井 (6-27日)		平井	平井 (9-23-30日)	平井 (10-24-31日)	平井 (11-25日)
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)
	午後 14:00～16:00				二ノ宮 (9-23日)		
眼科	午前	担当医	担当医 (7-21-28日)	担当医	担当医	担当医	
耳鼻咽喉科 [予約制]	午前						担当医 (11-18-25日) ※18日は10時から診察
	午後 14:30～16:00		担当医		担当医		
心療科 [予約制]	午前	梶田	梶田	梶田	日野	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	8日 ストーマ外来 相賀・中下		17日 がん患者サポート外来 山内・松本	
歯科 [予約制] 直通電話 086・271・1978	午前 9:00～11:30	伊藤 齋藤	伊藤	伊藤 栗田	伊藤 齋藤		栗田 齋藤
	午後 13:30～16:00	齋藤 栗田	伊藤 齋藤		伊藤 齋藤	伊藤 栗田 11:00～14:00	栗田 齋藤
	夜間 16:00～18:30		齋藤			伊藤 栗田	

		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3・5)	大野 福田(好) (初診外来)	大野 (初診外来) 胃内視鏡	眞鍋 (4-18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 宇佐神 (8-15-22日) 禁煙外来(予約)	宇佐神 浪尾(淑) (予約)	吉崎 宇佐神 胃内視鏡 (17日) 禁煙外来(予約)	宇佐神 (4-18日) 光野 (11-25日)
	午後				浪尾(淑) (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)	門田 中桐	中桐 (11-25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	新井 (4-18日) 杉村 (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 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 田中	坂口 中田	齋藤 中田	坂口	坂口 (10-17-31日) 中田	坂口 中田
	午後 13:30～17:00	吉濱 田中	坂口 中田		坂口	坂口 (10-17-31日) 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 TEL 086-200-1720
〒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 TEL 086-902-0221
〒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

2024年12月1日現在、

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。これからも、お近くのお店のご利用や多彩なセミナーをぜひ活用ください！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。

岡山医療生活協同組合 提携店利用 組合員カード



岡山医療生活協同組合 組合員カード規定
 *組合員カードは医療生活協同組合加入時に発行されるカードです。
 *サービス利用の際は必ず組合員カードをご提示ください。
 *医療生活協同組合を脱退される場合は組合員カードをご返却ください。

岡山医療生活協同組合
 〒713-8228 岡山市中区赤坂本町2-20
 ☎086-271-0944(代表)
 ☎086-271-7880(健康まちづくりセンター)

提携店の最新情報は右のQRコードから
 組合員カードは店舗に貼付したスマートプラスチック素材(Synape)を使用しています

紳士服・婦人服

はるやま

岡山県内店舗のみ

- ◆お店で組合員カードまたは、はるやま優待カードを提示ください。
- ◆岡山医療生協向けスマートフォン用デジタルカードもご利用できます。
- ◆店頭価格より10%割引。(※一部対象外あり)

婦人服

レディース オーダーメイドスーツサロン

ROOSELE (ルーシェール)

岡山市北区問屋町1-103 カイタックフェスタ館1階

- ◆店頭価格より5%~15%割引。(※一部対象外あり)
- ◆予約優先制となりますので、ご来店の際は、店舗(Tel.086-241-1323)へお問い合わせください。

紳士服

メンズ オーダーメイドスーツサロン

LORD HOUSE (ロードハウス)

岡山市北区問屋町1-103 カイタックフェスタ館1階

- ◆店頭価格より5%~15%割引。(※一部対象外あり)
- ◆予約優先制となりますので、ご来店の際は、店舗(Tel.086-244-4441)へお問い合わせください。

呉服

京呉服 好一

岡山本店 岡山市北区辰巳2-106 トーナン北ビル
 城東店 岡山市東区沼1310-1

- ◆振袖購入・レンタルセット価格より10%引き。(※一部対象外あり)※他のサービスとの併用はできません。着物丸洗いサービスを4,000円で提供します。

靴

岡本製甲株式会社

岡山県倉敷市茶屋町1988-12

- ◆お店で組合員カードを提示ください。足袋シューズお買い上げの方にオリジナル足袋ソックス1足プレゼント。
- ◆セミナーあり

装飾品

JEWELRY MOI PLUS
 (ジュエリーモアプラス)

岡山市北区問屋町1-103 カイタックフェスタ館1階

- ◆店頭価格より5%~10%割引。(※一部対象外あり)
- ◆※岡北店・岡南店・Okayama津高店でもご利用いただけます。

スーパー

牛窓ショッピング

瀬戸内市牛窓町牛窓6421-1

- ◆牛窓ショッピングのポイントカード「カウカウカード」のポイントが、2倍になります。
- ◆2,000円以上お買い上げの方は、ご自宅まで購入された商品をお届けしますので、お気軽にお声かけください。※牛窓地域の方、限定のサービスです。

クリーニング

岡山ランドリー

岡山市北区・中区・南区

- ◆お店で組合員カードを提示ください。10%割引になります。

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。

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。



家電

エディオン

※法人営業部への電話問い合わせのみ

- ◆チラシや店頭で商品を決め、エディオン法人営業部(Tel.086-245-8803)にお電話で、岡山医療生協の組合員であることを伝えてください。※優待価格での商品購入は店頭では対応できません。
- ◆組合員優待価格でご提供します。(※一部対象外あり)
- ◆5,000円超の商品は送料無料。※当日持ち帰り不可の商品もあります。

家具・カーテン

カイタックリビング

ameni-Ca (アメリカ)

岡山市北区問屋町1-103 カイタックフェスタ館2階

- ◆お店で組合員カードを提示ください。店頭価格より5%~15%割引。(※一部対象外あり)

シール印刷

株式会社インパム

岡山本社 岡山市南区洲崎1-2-13

- ◆初回のみ特別価格にてご提供いたします。
- ◆※サービスは印刷物の内容によりご提案させていただきます。シール・ラベル・リーフレット・パッケージ等のデザインから印刷まで幅広いご提案が可能です。

手芸用品

手芸マキ

平井店 岡山市中区平井6-7-1 タイム平井店2階

- ◆手芸マキ会員様価格でご提供します。(※一部対象外あり)
- ◆2か月に1度開催の平井店「マルシェ」(詳細はInstagramより)で作家さんのハンドメイド作品の販売や手づくり体験ワークショップが楽しめます。◆セミナーあり(手づくりワークショップ)

眼鏡・補聴器

眼鏡市場 ALOOK/LENS STYLE

※岡山県内店舗のみ

- ◆眼鏡、コンタクトなど5%割引。
- ◆セミナーあり(耳からはじめる健康づくり)

眼鏡・補聴器

メガネ本舗

※岡山県内店舗のみ

- ◆岡山県内9店舗で、眼鏡・コンタクトなど10%割引、補聴器は5%割引。
- ◆セミナーあり(眼鏡のレンズ選んでますか?)

補聴器

補聴器センター辻

※岡山営業所 倉敷営業所

- ◆組合員カードを提示で補聴器5%割引。
- ◆セミナーあり(「補聴器で自分らしい生活を!」など)

花

フラワーショップアビーロード

岡山市北区内山下2-2-2

- ◆お店で組合員カードを提示ください。来店で現金払い3,000円以上のお買い上げの方に限り、消費税10%割引。

花

フラワースタジオ M (エム)

岡山市中区江崎468-5

- ◆お店で組合員カードを提示ください。来店で2,000円以上のお買い上げの方に限り、「粗品」をプレゼント。

スポーツ用品

モミジヤスポーツ

岡山市東区西大寺中野500-8

- ◆お店で組合員カードを提示ください。お店での買い物が5%割引。(※一部対象外あり)

スポーツ用品

エイコースポーツ

岡山市北区大供1-3-7 ※本社/店舗
 岡山市北区絵図町1-50 ※ランニング専門店

- ◆お店で組合員カードを提示ください。お店での買い物が5%割引。(※一部対象外あり)

運動器・スポーツ用品

ダイヤ工業 直営サポーターショップ

岡山市南区古新田1125

- ◆お店で組合員カードを提示ください。各種サポーター10%割引(※一部対象外あり)。各種スポーツ関連商品10%割引(※一部対象外あり)

食品・ギフト

日本ハム 岡山市南区新保106-5

日本ハムマーケティング株式会社 中四国販売部岡山営業所

- ◆ギフト商品を5%~最大40%割引。カタログから選ぶ「日本ハムギフトセット」を、組合員特別割引でご提供します。
- ◆※内容はシーズンにより異なります。※送料は全国一律、1カ所880円(税込)

食品・ギフト

蒲鉾のはせい

岡山市北区二日市町232番地 株式会社長谷井商店

- ◆天満屋岡山店 地下食料品売り場「はせい」で2,000円(税抜)以上をお買い上げの方へ1品サービスします。※サービス商品の詳細は店舗でお聞きください。
- ◆「やわらか蒲鉾 日の出」は岡山協立病院1階の売店で販売中。

食品・ギフト

鷹取醤油 燕来庵

備前市香登本887番地 鷹取醤油株式会社

- ◆500円以上お買い上げの方へ、当日から使用いただける「ソフトクリーム50円引券」を進呈します。◆燕来庵備前店でのみ利用いただけます。

食品・ギフト

野菜・ドレッシング・ソルト・ビネガー

Ortolano (オルトラノ)

岡山市北区京山2-5-2 両備ホールディングス株式会社 京山ソーラー・グリーン・パーク

- ◆ギフト用または自家食用として、商品を組合員特別割引価格(5~20%割引)でご提供します。送料は送料込の商品を除き、全国一律一箇所あたり880円(税込)が別途必要です。

住宅・リフォーム

岡山県住宅リフォーム協同組合

岡山市北区野田2-4-1

- ◆組合員カードを提示で(問い合わせ先:0120-42-5335)組合員様特別割引価格にて高品質の住宅リフォームをご提供します。

住宅

積水ハウス

岡山県岡山市北区今2丁目9-8

- ◆お問い合わせの際、組合員番号をお伝えください。新築・増改築・リフォーム価格より3%を割引致します。

住宅

トヨタホーム岡山

岡山市北区久米161

- ◆お問い合わせの際、組合員番号をお伝えください。問い合わせ先:電話086-941-8822 ホーム事業部第1法人課 担当:大賀(オオガ) 住宅建築価格の基準価格より5%を割引致します。

店舗サポート

開店・閉店・店舗サポート

BATON (バトン)

岡山市北区表町1丁目1-8ライオンタワー岡山表町1901 有限会社晴れ屋プロジェクト

- ◆電話予約(Tel.070-2642-5184)の際は「組合員No」をお伝えください。組合員様特別価格にてサポートサービスをご提供します。◆初回相談料は無料です。

清掃・整理・生活支援

遺品整理・生前整理 おかやま楽すてかたづけ隊

岡山市北区野田2-4-1

- ◆問い合わせ先:0120-244-211。見積無料、見積から15%引きで対応します。(岡山県認可) ◆セミナーあり(遺品整理について考えてみよう)

清掃・整理・生活支援

片付け代行・ごみ屋敷清掃 遺品整理・生前整理

株式会社いろは

岡山市東区南水門町457

- ◆問い合わせ先:086-289-5784
- ◆お家に関する困りごと、まずはご相談ください。見積無料、組合員様特別割引価格にてサービスをご提供します。
- ◆セミナーあり(片付け代行・ゴミ屋敷清掃の業者が見た現場のお話)

清掃・整理・生活支援

enta リビングサポート

岡山市北区下中野339-106

- ◆ご契約時に組合員カードを提示ください。片付け・草抜き・ハウスクリーニングなどのサービスを組合員に限り10%割引いたします。
- ◆※事前見積で安心です。見積は無料です。◆※岡山県南東部の対応可能です。ご相談ください。

清掃・整理・生活支援

有限会社 藤原企画

岡山県和気町本428

- ◆電話予約(Tel.090-8718-1944)の際は、「組合員No」をお伝えください。草刈り・庭木の剪定・お墓の掃除・住宅のちょっとした困りごとなど、まずはお気軽にご相談ください。組合員様特別割引価格にてサービスをご提供。
- ◆※見積は無料です。◆※対応エリアは岡山県内の南東部地域です。

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。
- ◆※見積もり無料 ※対応エリア:岡山県内全域 ◆セミナーあり(ラクしてスッキリ!人生をとのえる生前整理セミナー)

害虫駆除

津高防除

岡山市北区津高200-8

- ◆電話でのお問い合わせ(Tel.086-254-8550)の際、「組合員No」をお伝えください。
- ◆シロアリ予防駆除サービス調査のみの場合、調査料から10%をお値引きします。
- ◆調査後施工となった場合は、調査料をいただいております。

見守りサービス

セコム (SECOM)

岡山市北区岩田町4-38 セコム株式会社岡山統括支社

- ◆ご契約の際に組合員カードを提示ください。見守りサービスなど組合員優待価格でご提供します。

映画

福武観光 (岡山メルパ)

岡山市北区中山下1丁目10-30

- ◆メルパで組合員カードを提示ください。(大人)通常1,800円が1,500円、(小人)1,100円が900円になります。

2025年

岡山医療生協組合員さん限定



健診おすすめメニューのご案内

※価格はすべて税込です

今年度まだ健康診断を受けていない方、詳しく検査したい方へ

人間ドック キャンペーン

(1月~4月)

通常組合員価格
32,230円

▶ **27,000円**

※胃部検査を胃カメラにする場合、
3,300円追加となります。

検査内容： 身体計測、血液検査、尿検査、心電図、聴力、腹部超音波検査、
胸部X線検査、胃部X線検査、便潜血検査、眼底・眼圧検査

実施事業所： 岡山協立病院、岡山東中央病院

血管の状態を調べたい方へ

動脈硬化セット (1月~4月)

4,840円

検査内容： **血圧脈波** (血管の硬さと詰まり具合を調べる検査)

頸部・甲状腺エコー (血管の壁の厚さや血管の内側の状態を調べる検査)

推定塩分摂取量検査 (動脈硬化の原因となる1日の食塩摂取量を調べる)

実施事業所： 岡山協立病院、岡山東中央病院
西大寺診療所、みんなの診療所

自宅にいながら簡単に検査できる

郵送健診 (1月~3月)

郵送大腸がんキット 1,450円

40歳以上の方は毎年検査することをおすすめです!

ピロリ菌便検査キット 2,950円

ピロリ菌を放置していると胃がんのリスクとなります。
検査したことがない方はこの機会にぜひ!

実施事業所： 岡山協立病院、岡山東中央病院
西大寺診療所 みんなの診療所
玉野診療所 (大腸がんのみ)



キットを購入 ▶ 採便して送る ▶ 結果が届く

お申し込み・お問い合わせ 完全予約制

岡山協立病院健診センター 0570-007-845

岡山東中央病院 健診科 086-277-6887

西大寺診療所 086-944-0088

みんなの診療所 086-278-8522

玉野診療所 0863-81-1696