

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

使えるぞ、医療生協！ 病気のときも、元気なときも。

# 健康と生活

2025 5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：編集委員会

いま、岡山医療生協は  
●組合員数 59,378人  
●出資金 18億5,969万円  
●1人平均出資金 31,319円  
(2025年4月16日現在)

## 今年も受けよう がん検診

9月までの受診がおすすめ (自治体健診は6月から)

「忙しくて時間が取れない」「痛みや症状がないから大丈夫だろう」「もしがんだったら怖いから受けたくない」という声をよく耳にします。がんは症状がないうちに進行することもあります。あなたの健康は、あなたを大切に思う人たちの願いでもあります。ぜひ年に1度の「け

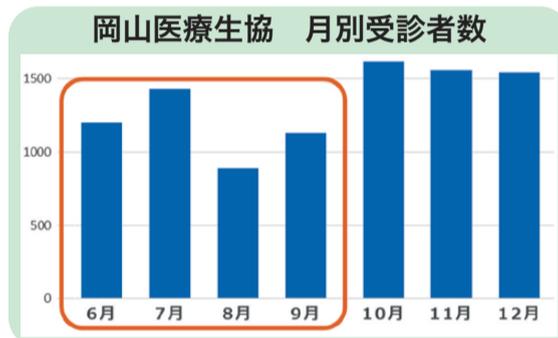
### 組合員価格で 利用しよう

今年も各種がん検診（肺がん、大腸がん、胃がん、子宮頸がん、乳がん）、特定健診が6月からはじまります。法人でも4月からご予約を開始しています。待ち時間が少なく、希望日の予約変更や日程変更もしやすい9月までの受診がおすすめです。

### 早めの予約が おすすめ

岡山医療生協は、組合員に健康づくりを提供しています。その中で「1年に1度は専門家によるチェック健康診断（健診）を受けましょう」と呼びかけています。6月から各自治体健診がはじまりま

おすすめオプション検査		※事業所によっては検査ができないものがあります。	
思い当たる症状・項目	おすすめ検査	対象性別	おすすめ年齢
血管 将来脳卒中や心筋梗塞が心配な方 肥満や高血圧・糖尿病・脂質異常症を指摘されている方 喫煙される方	血圧脈波 頸部・甲状腺エコー 推定塩分摂取量	●	40代以上
大腸 腸の健康状態や生活習慣病のリスクを知りたい方／腸活に関心がある方	腸内フローラ検査	●	全年齢
胃 これまで胃炎と言われたことがある方 なんとなく胃の調子が優れない方 ピロリ菌検査をしたことがない方	ABC検診 ピロリ菌便検査	●	全年齢
甲状腺 なんとなく体の調子が悪い方 動悸や発汗、倦怠感のある方	TSH 頸部・甲状腺エコー	●	全年齢
前立腺 夜間の頻尿や残尿感が気になる方 尿に血が混じる方（とくに50歳からおすすめ）	前立腺がん検診	●	50代以上
子宮 一度も検診を受けたことがない方（HPV検査）	子宮頸がん検診 HPV検査	●	全年齢 1～2年毎
乳 女性の方（マンモグラフィは40歳からおすすめ）	乳腺エコー マンモグラフィ 3Dマンモグラフィ	●	全年齢 1～2年毎
脳 頭痛持ちの方 手足の感覚や動きに違和感のある方 ご家族に脳卒中がある方	頭部MRI	●	全年齢
肺 喫煙歴のある方 自分は吸わなくても近くに喫煙者がいる方	胸部レントゲン 胸部CT	●	40代以上 1～2年毎
腹部 おなか周りが出てきた方 内臓脂肪が気になる方	内臓脂肪CT	●	全年齢
骨 カルシウム不足が気になる方 骨粗しょう症が心配な方	骨密度検査 ※男性の方にもおすすめ	●	40代以上



「んしん」を受けてください。性別や年齢、気になる症状などによって追加のオプション検査も多数用意しており、組合員価格も設定しています。

組合員さん限定!!  
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。

予約はこちら

または、各病院・診療所へ（8面参照）

例 胸部CT  
組合員 7700円  
一般 1万1000円

みんなで誘い合って健診の輪を広げましょう!

### 第80回 通常総代会のお知らせ

とき 2025年6月19日(木) 午後1時～4時  
ところ 岡山コンベンションセンター 3階(岡山市北区駅元町14-1)  
総代定数 310人

- 総代会の議案は下記のとおりです。
- 第1号議案 2024年度事業報告及び決算関係書類承認の件
  - 第2号議案 2025年度事業計画及び予算決定の件
  - 第3号議案 役員選任の件
  - 第4号議案 役員報酬決定の件
  - 第5号議案 退任役員の退職金支給の件

岡山医療生協としても、施設の耐震化など事業継続計画対策を進めるとともに、市町村や社会福祉協議会と災害発生時における各種応急復旧活動を協議して行政の総合防災訓練に参加しておくことが求められます。支部や班では、防災意識を高めるように、家具などの耐震化対策や食料備蓄、ポリ袋クッキングの防災食などの学習会などを開催してはどうでしょうか。

重要です。明日発生してもおかしくない状況です。被害を抑えるために、行政が対策を進めることはもちろんのこと、地域の住民や様々な団体が連携をとって計画的に防災対策を推進し、発災時には迅速な対応が重要

3月末、発生が懸念されている南海トラフの巨大地震の国の被害想定が全面的に見直されました。最大でマグニチュードは9クラスとされ、太平洋沿岸地域を中心に激しい揺れと大津波が襲い、甚大な被害が発生するとされています。

岡山県内では、岡山市などで震度6強、玉野市、瀬戸内市、赤磐市などで震度6弱、このほかの市町村でも震度5強や5弱の揺れとなり、沿岸の7つの市では最大で3から4メートルの津波が想定されています。また、岡山県内の犠牲者は最悪の場合およそ1300人、建物被害は最大で3万7000棟、避難する人の数は最大でおよそ29万7000人と想定されています。

健康と生活 2025 年 5 月号 2 面、

「2025 年 新入職員を迎えて」・「2025 年度 新任医師・研修医紹介」については、

個人情報保護の観点から電子版ページを削除しております。

ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

# もっと知りたい！ 福祉用具④ (進化する福祉用具)

介護業界では人材不足が深刻化しています。福祉用具はこれらの介護における課題へのサポート的役割もありません。今回は進化を続ける福祉用具にスポットをあてて紹介をしたいと思います。



## 「パワースーツ (パワーアシストスーツ)」

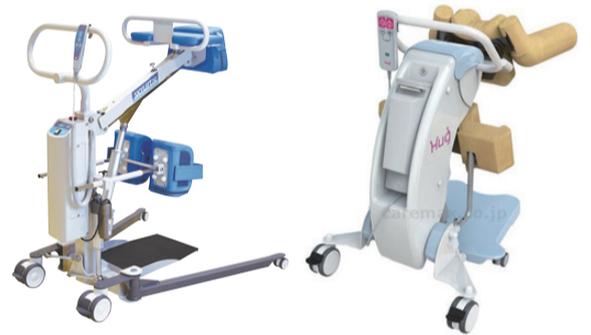
パワースーツと聞くと従来の製品ではより重厚なイメージがありました。小型・軽量・スタイリッシュなモデルが登場し、普段着のような感覚で装着できるタイプもあります。



①介護現場での使用…介護士としては以下になります。

- ② 高齢や障がい者の自立支援…歩行や立ち上がり補助、リハビリ支援
  - ③ AIとの連携で使用者の動作を予測し、データ分析で効果的なサポートやリハビリプログラムを提供
- ※技術革新により、コストダウンと普及率の拡大が実現すれば医療保険や介護保険の適用対象となる可能性があります。

【移乗サポート機器】  
移乗サポート機器は利用者の安全な動きを支援し、介護者の身体的負担を軽減するツールです。価格は30万〜100万円と高額ではありますが、職員の疲労負担を軽減すると同時に利用者の自立支援の目的にも有効な器具です。入居施設など24時間365日稼動する現場での導入が進んでいます。



## 知る・動く・変わる 専門職のいるジム

岡山協立病院のとなりにあるコムコム会館では、2階にある運動機器を「フィットネスコムコム」として毎月第2・4水曜日の午後16時から開放しています。ここでは、運動の専門家である理学療法士と、運動器具

FITNESS COMCOM

# 知る・動く・変わる ～専門職のいるジム～

リハビリ専門職による運動指導

なぜ選ばれるのか。

- 運動機能の健康チェック
- 理学療法士による評価

参加費 ¥400

お申込み・お問い合わせ  
086-271-7880  
健康まちづくりセンター

◎福祉用具に関する岡山市等が実施している事業  
すこやか住宅リフォーム助成制度(岡山市福祉課) 要介護・要支援認定を受けた人、身体障害者手帳1級または2級を所持する人に上限70万円が申請できます。  
◆総合特区事業(岡山市福祉課) 最先端介護機器貸与モデル事業(機器は限定)を実施

詳細な内容はケアマネジャーにご相談ください。  
介護事業部 渡邊佳武  
しています。

その中で、運動の効果検証にも取り組んでいます。身体的機能評価やアンケートを通じて、運動機能について調査し、得られた結果を「日本転倒予防学会 第11回 学術集会」で「フィットネスコムコム」での活動を通じて身体機能が向上したことを発表しました。

「フィットネスコムコム」は、運動習慣の継続を支援し、地域のみなさんが元気に暮らし続けるためのきっかけ、気づきの場です。運動を通じて身体機能を向上させるだけでなく、生きがいを感じられるような活動を提供し、健康長寿の実現に貢献していきます。これからも、より効果的な健康支援をめざし、地域のみなさんと共に歩んでまいります。

岡山協立病院  
リハビリテーション部  
草地海翔

## みんなで作る みんなの事業所

【意見・要望】  
●検査を心療科の隣で衝立だけでやっているのですが、コロナとかインフルエンザの個室を作って欲しい。インフルエンザにかかったことがあるので怖いのです。  
↓基本コロナやインフルエンザの方の検査は、ドライブスルー形式または別室で実施しております。  
やむをえない場合に衝立の奥で検査をしておりますが、へパフィルター(ウイルスなど空気中の小さな粒子を捕集する)が搭載された高性能な微粒子エアフィルターを使用し、空気の流れが外来に向かないように配慮しております。

【感謝の意見】  
○入院中に眼鏡のネジがゆるんで来たので、照明の交換をしていた施設課の人に言うとう、気持ちよく貸してくれました。眼科に行つて尋ねてもなくて困っていたので大助かり。その上「言ってくれたらすぐ持つて降るよ」との嬉しいお返事でした。

※今回掲載している虹の意見については、2025年2・3月にお寄せいただいたご意見です。

### 5・6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	5月13・20日(火)	13時～17時	水彩画サークル 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
		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)
		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	みんなの診療所2階
		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	はみんぐホール(倉田産科2階)
		毎月第4月曜日	10時	サロンすまいる(参加費300円)	はみんぐホール(倉田産科2階)
	操 南	毎月第1月曜日	13時30分	ストレッチ教室	はみんぐホール(倉田産科2階)
		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
操 南 明	毎月第3月曜日	10時	ゆめサロン	はみんぐホール(倉田産科2階)	
	毎月第3水曜日	9時30分	布ぞうりづくり	はみんぐホール(倉田産科2階)	
旭 操	毎朝	6時30分	ラジオ体操・スクワットはれはれ体操	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	
	毎月第4金曜日	10時	布ぞうりづくり・手芸	山崎東集会所	
妹 尾	5月14・28日(水)	14時～17時	フィットネスコムコム(参加費400円 理学療法士います)	コムコム会館2階 ※要予約	
	毎月第1・3水曜日	13時	ヨガ教室	第2藤田コミュニティハウス	
藤 田	毎月第2・4水曜日	13時	ヨガ教室	藤田公民館	
	毎月第2・3月曜日	13時30分	シニアアピボン教室	第3藤田コミュニティハウス	
妹 尾	5月10日(土)	10時	世界保健デー絆や健康づくり(健康啓発活動)	リョーヒョープラッツ藤田店	
	5月28日(水)	13時	骨にいい食事や栄養を知って?セミナー	岡山西ふれあいセンター	
興 除	6月9日(月)	10時	プラスチックの循環を知る工場見学	藤川コンクリート工業株式会社	
	6月10日(火)	13時30分	映画鑑賞から平和を考えよう	東睦コミュニティハウス	
芳 田	5月26日(月)	14時	地域に貢献!自分の体をもっと知るセミナー	芳田コミュニティハウス	
	5月19日(月)	10時	地域に貢献!おそろ健康チェック	おかもやまこま福富店	
福 浜	5月18日(日)	10時	Let'sダンス!多世代交流(お楽しみ会)	南区福浜公民館	
	毎月第2日曜日	9時～12時	フィットネス後のあそびなふれあいサロン	コープサービス福浜2階	
福 浜	5月23日(金)	13時30分	医師のスポーツ(リミック)を体験しよう!	岡山市南区の松浜公民館	
	毎月第2日曜日	9時～11時40分	フィットネスコムコム 機嫌を使った運動(参加が2回目以降の方のみ)	コープサービス福浜 ※要予約	
上 道	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	
	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	
上 道	毎月第1月曜日	10時	笑う班会	旭ヶ丘コミュニティセンター	
	毎月第1月曜日	18時30分	生活相談	あゆもどき(たまりば)	
瀬 戸	毎月第1水曜日	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)	
	毎月第2水曜日	14時	太極拳教室 NEW	あゆもどき(たまりば)	
瀬 戸	毎月第4金曜日	14時	介護学習会(全6回9月26日まで)NEW	あゆもどき(たまりば)	
	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	
可 知	第1・2・3・5月曜日	13時30分	健康体操	益野公民会堂	
	第2・3・4・5金曜日	13時30分	健康体操	益野公民会堂	
山 南	5月23日(金)	13時30分	健康フレック(骨密度測定・血圧年齢測定)	コープ西大寺店2階	
	5月21日(水)	13時30分	オーラルフレイルについて(学習会)	西大寺診療所組合員ホール	
山 南	5月26日(月)	10時30分	手洗いチェック	山南公民館大宮分館	
	5月13日(火)	10時	青空健康チェック	朝日郵便局前	
山 南	5月15日(木)	10時	青空健康チェック	水門郵便局前	
	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)	
北 西	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	
	第2火曜日	10時	サロンひばりの家	コムコム西館	
北 西	第3火曜日	10時	はっぴい倶楽部	随時お問い合わせください	
	毎月第1火曜日	10時	サロンマカト(運動なども相談&体験)	随時お問い合わせください	
北 区	毎月第2月曜日	10時	健康マージャン	マスカット(たまりば)	
	毎月第4水曜日	10時	(大野辻サポーター支援)	マスカット(たまりば)	
北 区	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)	
	毎月第1火曜日	9時30分	ウォーキング	御津公民館	
北 区	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	
	毎月第4木曜日	13時30分	ゆるると筋トレ	御津老人福祉センター	
北 区	5月9日(金)	13時～15時	サロンももたろう(健診学習会)	詳細はお問い合わせください	
	5月15日(木)	10時	支部行事(山南(山南公民館)へ電車で行く)	詳細はお問い合わせください	
赤磐市	山 陽	毎週木・金曜日	13時30分	百歳体操	百歳体操
	牛 窓	毎月第2・4月曜日	13時30分	たまり場開放	陽だまり牛窓(たまりば)
備前市	長 船	毎月第1土曜日	13時30分	ひなせサロン	川向会館
	常 山	毎週水曜日	13時	サロンつばやき	玉原大地集会所
玉野市	玉 野	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	支部行事	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

### 理事会だより

- 3月度定例理事会が、3月29日に開かれました。
- 決議事項**
  - 岡山東中央病院 生体情報モニタ業者変更
  - 岡山東中央病院 生化学分析装置更新
  - 岡山協立病院院長の任命
  - 夏期賞与及び常勤職給与と改定
  - 育児・介護休業等規則の改定
- 報告事項**
  - 2025年2年度の経営  
事業収益：6億6,002万円  
事業費用：6億9,661万円  
経常利益：-3,270万円
- 協議事項**
  - 第80回通常総代会スローガンと総代会アピールテーマ
  - 2025年度予算案

### 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  
♥5月17日(土)  
♥6月21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)



私たちを出迎えてくれた田中さん

今回は岡大病院前の「Book Cafe 葉日」(北区鹿田町1-6-17)にお邪魔しました。看板に「肺がんサバイバー」と書いてあるように、マスターの田中勇さんは15年前、進展型肺小細胞がんステージ4と診断されました。



### 健康づくりセンター大野辻 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。

内 容	日にち	時間	参加費(税込)
目指せ美姿勢★	5月17・31日(土)	10:00～11:00	
	5月2日(金)	13:30～14:30	
	5月9日(金)	10:00～11:00	
若さを保つ筋トレ★	5月29日(木)	13:30～14:30	組合員:1,000円 一般:1,500円
	5月16日(金)	15:00～16:00	
肩こり・腰痛集中ケア★	5月8日(木)・27日(火)	13:30～14:30	
常盤底筋エクササイズ★※女性限定※	5月13・27日(火)	9:30～10:30	
はじめてのピラティス★	5月14・28日(水)	10:30～11:30	
運動・からだケア	5月10日(土)	10:00～11:00	1,000円/人(※参加費) 1,500円/人(※入場料) 1,500円/人(※入場料) 1,500円/人(※入場料)
一人で行ける子小学生	5月10日(土)	13:30～14:30	
パラスポーツ運動教室(大人)保険付き★	5月27日(火)	9:30～11:50	組合員:1,300円 一般:1,500円
身体が軽くなるストレッチ(マンツーマン指導)	5月30日(金)	10:00～11:00	
①上半身コース ②下半身コース 要予約	5月13日(火)	13:30～14:30	
セラバンド体操	5月9日(金)	15:00～16:00	
(セラバンド必要)※650円で販売あり	5月1日(木)	10:00～11:00	500円
ゆるると筋トレ	5月9日・16日・23日・30日(金)	13:30～14:30	
フレイル予防教室(運動・測定会)	5月12日(月)	13:30～15:00	
フレイル予防教室(運動)	5月19日・26日(月)	13:30～14:30	
生きる力を育む キッズヨガ教室★※3～8歳まで健康おしゃべりカフェ(熱中症のお話)	5月24日(土)	10:00～11:00	1,500円/人
5月28日(水)	13:30～15:30	500円	
ペニーマサージ教室&子育て座談会	第4水曜日	10:00～11:00	
わらわら産後ダンス&ママの体操	5月12・19日(月)	11:00～12:00	
わらわらペニーマサージ	5月12・19日(月)	10:00～12:00	800円
子どものねんね相談&子育て座談会	5月29日(木)	10:00～11:30	
第80回の総代会★議決事項について(健康増進委員会)	5月23日(金)	10:00～11:30	500円
音楽療法 ハーモニカ(さえずり)	第1・第3木曜日	14:00～15:00	
音楽療法 歌って健康づくり	5月20日(火)	14:00～15:00	
福祉ネイロサロン(カー/爪磨きor皮膚お掃除)	5月17日(土)	10:00～16:00(12/1時間)	2,000円
メイクセラピーセミナー「顔が変わる私の印象」	5月20日(火)	10:00～11:30	500円
アロマラフト教室(ほろアロマ乳液を作る)	第4金曜日	13:30～14:30	1,500円
アートで脳活 鉛筆画や水彩画を自由に楽しもう!(喫茶をしながら講師の時間あり)	第1・第3水曜日	13:00～15:00	
健康マージャン(フリー)	5月8日・15日・22日(木)	10:00～12:00	500円
健康マージャン(フリー)※女性限定	5月13・27日(火)	14:00～16:00	
【初心者向け】健康マージャン教室	5月2・16日(金)	10:00～12:00	
おひらき教室	毎月木曜日(昼)(全6回)	14:00～15:00	200円
フリー卓球	5月7日・21日・28日(水)	9:30～12:00	無料
子どもの居場所づくり「おおのつべえ」	第3土曜日	14:00～16:00	無料(一部有料)
こどもの遊び場	5月24日(土)	13:30～16:00	無料
こどものお話かけ教室	5月31日(土)	13:00～15:00	500円
おもちゃの病院	5月11日(月)	10:00～14:00	無料(一部材料費は別途)

ご予約・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

### 提携店に行ってみよう

「Book Cafe 葉日」

今回は岡大病院前の「Book Cafe 葉日」(北区鹿田町1-6-17)にお邪魔しました。看板に「肺がんサバイバー」と書いてあるように、マスターの田中勇さんは15年前、進展型肺小細胞がんステージ4と診断されました。

「葉日」に来たがん患者の皆さんの9割以上が笑顔で帰っていきそうです。がん治療に向き合うには体力的にも精神的にもつらいことがあると思います。患者の方々には、同じ境遇の方とお話ができるのも大事な場所です。

お店ではこだわりのコーヒーや美味しいランチをいただくこともできます。ランチには組合員特典があります。この日頂いたホットレモネードはフレッシュな瀬戸内産のレモンの香りが爽やかで美味しかったです。

### 5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。  
Tel.086-272-2121 内線5115

- ◆法律相談** 5月15日(木) 18:00～  
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：5月12日(月)・26日(月) 18:00～  
林 潤 市議：5月22日(木) 18:00～  
ケースワーカー夜間相談：毎週水曜日 17:30～19:00
- ◆何でも相談** 5月9日(金) 17:30～18:30  
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13:00～17:00)
- ◆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 18:30～19:30  
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8:30～13:00)
- 子育てなんでも相談ネットワーク Tel.086-226-0110

### 組合員の声を総代会へ

～支部総代集会～

2025年6月19日の岡山医療生協第80回総代会に向けて、支部総代集会所を地域で開催し、議案説明を行いました。今年はいよいよ組合員からの意見を議案書へ反映するため3月から開始しました。その中で出された意見・要望をご紹介します。



瀬戸内市エリアの合同支部総代集会

**WHO 世界禁煙デー**

毎年岡山医療生協では世界禁煙デーにあわせて健康チェックを実施しています。禁煙に関するティッシュやリーフレットも配布予定です。ぜひお立ち寄りください。

★日 時：5月30日(金) 10:00～12:00  
★場 所：イオンスタイル岡山青江店  
★内 容：血圧・握力・フレイルチェック 血中酸素濃度測定・血管年齢  
★料 金：無料  
※内容が変更になる場合があります。

世界禁煙デー(World No-Tobacco Day)とは…WHO(世界保健機関 World Health Organization)が制定した「禁煙」を推進するための記念日です。毎年5月31日その日となっています。

連絡先：岡山医療生協健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880

★組合員活動

★医療介護体制

★交通問題

★リニューアル

★その他

# 住み続けられる地域づくりに向かって

## ～ 2024年度 自治体との懇談～

2024年10月4日～25年3月18日にかけて、岡山市および県南東備地域（玉野市・和気町・赤磐市・備前市・瀬戸内市）の自治体と懇談を行いました。

### 岡山市自治体懇談

この間の岡山市との懇談で



岡山市との懇談風景

は、「子どもの医療費無料化」が大きく前進しました。今年度は健康・福祉・くらしの分野とこどもの福祉の分野を中心に11項目の要望を提出しました。その中で、世間で騒がれている「ゴミ屋敷問題」については、具体的な事例を報告し情報の共有を行いました。課題解決のための方法については法制度も含め、多くの検討が必要であることがわかりました。今後も医療生協は現状について市と情報共有を継続する必要があると感じました。

### 県南東備自治体懇談

岡山医療生協のくらしとボランティア委員会や医療生協の県南東備各支部を中心に要望書を作成し、各自治体からの回答書をもとに意見交換を行いました。

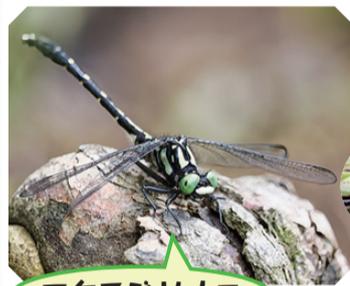
## 岡山県自然保護推進員 ヒロトモの「こんちゅう」と「かんきょう」 第5回

文・写真/和田博知

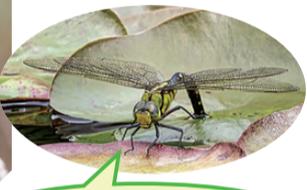
日本で確認されているトンボは206種類、その中の29種が環境省の「レッドリスト」で絶滅危惧種に指定されていることをご存知ですか？ 工場や住宅の開発などによる湿地の減少や、地球温暖化による水温上昇が殺虫剤など化学物質の毒性を高め、トンボの減少につながっているのです。

今回紹介するのは準絶滅危惧種に指定されているサナエトンボ科のフタスジサナエです。一見するとオニヤンマかな？と思われるかもしれませんが。オニヤンマと比べると複眼が離れています。サナエトンボ科の特徴です。オニヤンマやシオカラトンボなどは複眼が短い線で接しています。一方でクロスジギンヤンマの写真をみると、複眼は長い線で接しています。体が大きく後ろ翅が広い不均翅亜目のトンボは、「複眼はどうなっているかな？」と

思って観察すると大まかな分類ができますよ。



フタスジサナエ



クロスジギンヤンマ

### 玉野市

医療生協玉野支部・常山支部、民主商工会、新婦人の会、高等学校教職員組合等の団体と合同で懇談を行いました。地域医療機関統合に伴ったシタク・シーバスなどの交通問題に対して再度要望を出しました。

### 和気町

和気駅エレベーター整地事業において、最短で2028年度に着工予定と回答がありました。

### 赤磐市

高齢者に対する補聴器の助成について、24年10月末で全

### 備前市



国341自治体が補助をしている現状を伝えました。25年度は補聴器の助成制度を実施して欲しいと再度要望を出しました。

### 瀬戸内市

市営バスについて、地域の交通手段確保のために、今後も地域の声を聴きながら継続してほしいと要望しました。

**こんな制度があったんだ！**  
**28 心身障害者医療費助成制度**

### 心身障害者医療費助成制度とは、心身障害者に対して、医療費の自己負担分（保険診療分）から一部負担金を差し引いた額を助成する制度です。ただし、精神疾患による入院は1年までの療養が助成の対象となります。

※一部負担金とは  
原則として1割負担です。ただし、受給資格者と同じ医療保険に加入している世帯の前年（1月～6月の診療は前々年）の所得に応じて、ひと月の自己負担限度額があります。



### 【対象者】

- ①身体障害者手帳1級、2級、3級の所持者
- ②重度の知的障害（おおむねIQ35以下）の方
- ③精神障害者保健福祉手帳1級かつ自立支援医療受給資格証（精神通院）両方の所持者

※本人、配偶者及び扶養義務者に所得制限があります。

### 【申請に必要なもの】

- ①身体障害者手帳

### 【病院などを利用するとき】

●「心身障害者医療費受給資格証」と「健康保険証」を受診する窓口必ず提示してください。国の公費負担医療制度（自立支援医療・難病・小児慢性など）の資格がある方は、併せて提示してください。なお、中学生・高校生等の方はそれら

### ②療育手帳

●健康保険証等

●振込口座が分かるもの

●所得判定に必要な方の所得が公簿で確認できないときは、課税証明書等が必要になる場合があります。

### ③精神障害者保健福祉手帳

かつ自立支援医療受給資格証（精神通院）

●健康保険証等

●振込口座が分かるもの  
●所得判定に必要な方の所得が公簿で確認できないときは、課税証明書等が必要になる場合があります。

### ●県外の医療機関等で受診したときは償還給付となります。

●対象者・補助内容は、市町村によって異なります。詳しくは、各市町村にお問い合わせください。または岡山医療生協地域なんでも相談窓口をご利用ください。

岡山医療生協地域なんでも相談窓口

TEL: 086-271-7880

今後も安心して住み続けられるまちづくりの実現のために、自治体と共同で取り組みます。

くらしとボランティア委員会

### お詫びと訂正

2025年4月号掲載「一歩踏み出す大切さ」3・1ピクニナー集会に参加しての記事内で参加者数に誤りがありました。第五福竜丸無線長・久保山愛吉さんを偲ぶ募参行進への参加者は1800人でした。訂正しお詫び申し上げます。

健康を保つ食事シリーズ No.245 (健診センター コムコムクッキング)

いちごの和風クレープ
(材料2人分 ※1人2個)
イチゴ6個...150g
片栗粉...3.5g
薄力粉...20g
豆乳...25ml
こしあん...60g

作り方
①イチゴ(6個)を半分に切り、4個を生地用、8個をトッピング用に分ける。
②片栗粉、薄力粉、豆乳、①のイチゴ4個をボウルに加え、イチゴを泡だて器で潰しながら混ぜ、生地の準備をする。
③フライパンを温め、②を円形にのぼし、両面を焼く。(目安:片面1分くらい)
④③を4等分にし、あんこを生地の半分に塗る。トッピング用のイチゴを2個ずつのせて半分にたたむ。



栄養ポイント

①「大豆イソフラボン」には、更年期症状の緩和、骨粗鬆症の予防、抗酸化作用などの効果があります。
②「小豆」はタンパク質、ビタミンB群、ミネラルなど多くの栄養素を含む食品です。小豆の皮に多く含まれる「サポニン」には抗酸化作用や中性脂肪を低下させる作用があります。

[1人分56kcal 食塩相当量0g]

更年期あたりからコレステロール値が高くなってきた。



岡山市東区 M. R.

大好きなお菓子をグッと減らした生活をしてみようと思つた。皆に宣言しないと頑張れそうにないから投稿した(笑)。
岡山市東区 カナリア

美味しかったです。
瀬戸内市 神宝泰子



応募はこちらから

★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「思い出の歌」他

「多職種が連携して退院をサポート」の記事を読んで、素晴らしい取り組みだなあと思いました。退院してから不安なことが多い方もいらっしゃると思つので、とても心強いです。
岡山市中区 川崎美佐子

退院後、安心して過ごせるように、看護師や理学療法士や相談員が、協働して様々な支援をする取り組みは素晴らしいです。
赤磐市 塩谷恵子

「健康と生活」の読者になって3回目の拝読になりますが、すっかり愛読者気分です。
岡山市南区 近藤裕子

「健康づくり」のために、いろいろな行事があるんだと感じしました。タイミングが合えば参加したいと思つます。
岡山市中区 吉田美奈子



岡山市中区 K. S.

挑戦したいこと

「健康を保つ食事シリーズ」の材料の表示を「一人分」にしていたら嬉しいのですが...。一人暮らしなので料理を自分でできるようにしたいです。
岡山市北区 下野克巳

3月号の「健康を保つ食事シリーズ」の鶏肉の昆布茶煮を、作ってみようと思つます。
玉野市 岡本才子

何か習い事をしたいなあと思つのですが...予算の都合が...独学で頑張ります!
岡山市北区 おりんこ



岡山市東区 木口元文

ヨコのカギ

- 1 「西瓜」と書いて?
4 漫才でボケのお相手
7 催し物の目録や式次第
9 シャイ。...気な性質
10 円の千分の一の単位
11 扇形に尾羽を広げる鳥
13 役にたたない...話
14 インフレとは...膨張
16 草を英語で何と言う?
18 力士が踏みます
19 空回りすること。国会審議が...する
21 ひふにできる細かい筋
22 ...芸にたけた政治家
23 ばれいしょとも言う
25 タテガミイヌの異名をもち死肉を食べる野獣
26 口数の少ない人

ザクロスワード

crossword puzzle grid with letters A-F and numbers 1-26.

【問題】 A~Fを並べてできる言葉は?

- 1 春を英語で言うと?
2 ほかの人と違う意見
3 タンスや机など
4 性質がひねくれている人を:曲がりという
5 空中を飛行すること
6 映画「...との遭遇」
8 砂漠の旅の乗り物
12 冷や...
13 数えきれないほど多数
15 端午の節句に食べる餅
17 雷が落ちること
18 小林薫主演、...食堂
20 大がかりなものはマジック、奇術という
21 動物を...する
22 5月第2日曜...の日
24 かねて味わう菓子

タテのカギ

- 1 春を英語で言うと?
2 ほかの人と違う意見
3 タンスや机など
4 性質がひねくれている人を:曲がりという
5 空中を飛行すること
6 映画「...との遭遇」
8 砂漠の旅の乗り物
12 冷や...
13 数えきれないほど多数
15 端午の節句に食べる餅
17 雷が落ちること
18 小林薫主演、...食堂
20 大がかりなものはマジック、奇術という
21 動物を...する
22 5月第2日曜...の日
24 かねて味わう菓子

「3月号の正解と当選者」正解は「オクルトバ」。今回の総応募数は68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。植田好美さん、佐藤初美さん、原田貴進さん、葛西たい子さん、板野琴美さん
締め切りは5月末日(消印有効)

毎月、「健康と生活」等を歩いて配っています。いい運動になっています。
瀬戸内市 山本時子

「このちと心を大切にします」という岡山医療生協の理念は心づよいです!
岡山市東区 山本嘉子



岡山市東区 Y & R

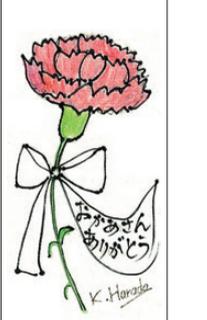
眠れない夜、なに気なく空を見上げて月を見てしまいます。なぜ人は月を見ようとするのでしょうか。会いたい人、恋しい人も同じ月を見ていると思つのでしょうか。
岡山市中区 原田邦子

3月号の7面にはおひなさまの写真や絵がたくさん載つていて季節を感じました。
岡山市東区 山根陽子

だんだん年をとってきたので、いろいろな福祉用具の紹介はとても参考になります。
岡山市東区 Y・T

短歌・川柳・俳句

このところ 向かいの窓に
灯が見えぬ
半月待たず 通夜のメモくる
玉野市 大賀智恵子
ミヤクミヤクは何回見ても
気持ち悪リィ
岡山市東区 杉本良治



岡山市東区 K.Harada

# 5月 外来診療表

面会時間等が変更となりました

- 面会予約不要 \*HCU病棟と緩和ケア病棟を除く
- 面会時間：岡山協立病院 14時～19時  
岡山東中央病院 14時～16時

**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

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
		初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
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	板野浪尾(瀨) 何本	若杉村南浪尾(瀨)	桜井本	担当医 板野石井村	板野浪尾(瀨) 担当医 佐藤(知) 高橋(2・9・23日)	担当医
	午前 予約制	板野浪尾(瀨) 何本	若杉村南浪尾(瀨)	桜井本	担当医 板野石井村	板野浪尾(瀨) 担当医 佐藤(知) 高橋(2・9・23日)	担当医
	午後	高橋浪尾(瀨) 鳥羽	角塩桜井浪尾(瀨)	橋本富岡	石井南桜井	桜井高橋浪尾(瀨)	
	午後 予約制	高橋浪尾(瀨) 鳥羽	角塩桜井浪尾(瀨)	橋本富岡	石井南桜井	桜井高橋浪尾(瀨)	
夜間			橋本南村 担当医 (予約のみ) (14日)				
総合診療科	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		長尾	日野	守屋	植木清水	
神経内科	午前					担当医	
外科	午前	鳴坂木村(圭)	浪尾(博)	馬淵森 (7・14・28日)	伊藤(忠) 今井 (1・8・22・29日)	浪尾(博) 大谷(乳腺外来) (9・16・23・30日)	伊藤(忠) (10日)
	午後			馬淵(予約)			
皮膚科	午前	木村(摩) 井形	木村(摩)		木村(摩) 井形	木村(摩) (2・9・16・23日) 2日の受付10:30まで	
	夜間			担当医			
整形外科	午前	中野		中野 担当医		中野	
脳神経外科	午前		近間 (13・27日)				
疼痛治療科	午後	武田			武田		
	午後 予約制	竹谷	竹谷	武田	武田	福田(展)	竹谷
「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。							
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 (14・21・28日)	川口	川口	川口 (10・24・31日) 担当医 (17日)
	午後		山崎			川口	
婦人科	午前	平井			平井 (14・21・28日)	平井 (30日の受付10:30まで)	平井 (10・24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 (17日)
	午後						
眼科	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
	午後						
耳鼻咽喉科	午前						担当医
心療科	午前	梶田	梶田	梶田	日野	梶田	
	午後						
看護専門外来	午前		20日 呼吸器ケア外来 島田			16日 がん患者サポート外来 山内・松本	
	午後	12日 ストーマ外来 中下					
歯科 直通電話 086・271・1978	午前	伊藤 齋藤	伊藤	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤	栗田 齋藤
	午後	齋藤 栗田	伊藤 齋藤		伊藤 齋藤	伊藤 齋藤	栗田 齋藤
	夜間		齋藤			伊藤 齋藤	

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
		初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
内科	午前	眞鍋 (初診外来)	石井 (初診外来)	眞鍋 江副 (初診外来)	大野 福田(好) (初診外来)	大野 (初診外来) 胃内視鏡	眞鍋 (17日) (初診外来)
	夜間			眞鍋 禁煙外来 (眞鍋) (予約)			
皮膚科	午前		高橋(阿)				
整形外科	午後				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

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
		初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
内科	午前	吉崎	吉崎 宇佐神	吉崎 宇佐神	宇佐神 浪尾(瀨) (予約)	吉崎 宇佐神 (9・16・23・30日) 胃内視鏡検査は当面休止します	光野 宇佐神 (10・24日) 宇佐神 (17日)
	午後				浪尾(瀨) (予約)		
	夜間	月曜日の夜間診療は終了しました			宇佐神		

**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

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
		初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
内科	午前	中桐 門田	中桐	今井	浪尾(博) 中桐 (8・22日)	門田 中桐	担当医 (10・24日)
	午後				浪尾(博)		
	夜間			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

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
		初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
内科	午前	谷口	谷口	谷口	新井 谷口	新井 谷口 (10・31日) 杉村 (17・24日)	
	午後	谷口	谷口	谷口 (7・14・21日) 光野 (28日)		谷口	
	夜間						

**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

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
		初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
歯科	午前	吉濱 齋藤	坂口 齋藤	坂口 齋藤	坂口 齋藤	坂口 齋藤 (2・9・23・30日)	坂口 齋藤 (10・24・31日)
	午後	吉濱 齋藤	坂口 齋藤	坂口 齋藤	坂口 齋藤	坂口 齋藤 (2・9・23・30日)	坂口 齋藤 (10・24・31日)

**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
- 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

駐車場(協立)

- 受診の方は4時間まで無料。面会の方も割引処理をします。(総合受付もしくは会計窓口で割引処理をお願いします)
- 入院時は、お車での来院をご遠慮下さい。サービス券の発行はありません。