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 6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　59,440人
●出 資 金 18億5,909万円
●1人平均出資金 31,276円
（2025年5月23日現在）

予防で防ごう！帯状疱疹

4月1日より、帯状疱疹ワクチンが予防接種法に基づく定期接種（B類疾病）に指定され、65歳などの対象となる方は公費により一部自己負担で接種が可能となりました。

帯状疱疹とは

「水ぼうそう」と同じウイルスで起こる皮膚の病気です。日本人ならほとんどの人が感染しています。

はじまりは、かゆみやピリピリした刺すような痛みからで、体の左右どちらかに沿って、強い痛みを伴う赤い発疹と水ぶくれが多数集まって帯状に生じます。80歳までに3人に1人がかかると言われており、体力が低下してくる50歳代以上の方に多くみられます。

皮膚の症状が消え治療した後も、痛みだけが長期間にわたり残ることがあり、長年お悩みになる方もおられますので、予防や早期加療に心がけましょう。

生活習慣で予防

体内に潜伏している水痘・帯状疱疹ウイルスは、普段は悪さをすることはありませんが、加齢やストレス、疲れなどが引き金となって免疫力が低下すると、ウイルスが再活性化し帯状疱疹を発症します。

そのため、予防には、早寝早起き、バランスのとれた食事、十分な睡眠をとるなど、下の絵のような日ごろから健康的な生活習慣を心がけることが大切です。

ワクチン接種で予防

また、ワクチン接種により、帯状疱疹にかかる可能性を半分に、帯状疱疹後神経痛にかかる可能性を3分の1に低下させます。効果の持続期間には年齢や個人差がありますが接種後5～10年と言われています。

岡山医療生協では各病院・診療所で予防接種を実施しています。接種をご希望される方は各事業所（8面参照）までお問い合わせください。

帯状疱疹予防ワクチンは、各自治体によって、助成内容が異なります。それぞれのホームページ等を参照してください。
岡山医療生協の病院・診療所では、岡山県内相互乗り入れ予防接種協力医療機関です。

健康的な生活習慣

低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をする

1日1回以上よごれを落としきる歯磨きをする

心身の過労を避け、充分な休養をとる

適度な運動を定期的につづける

生活リズムを整え快適な睡眠をとる

間食せず、朝食をとる規則正しい食生活

禁煙にとりくむ

不適切な飲酒をしない

自治体健診はじまりました 予約の申し込みをしましょう！

風の季

7月に第27回参議院議員選挙が行われます。

参議院は任期6年で解散もなく、大衆迎合せずじっくりと政策課題に取り組めるため「良識の府」ともいわれてきました。

一方で参議院議員選挙は都道府県単位（鳥取県と島根県、高知県と徳島県は合区）の選挙区と比例代表でおこなわれるため衆議院の小選挙区と比べて有名人のアドバンテージが働きやすいといわれます。もちろん有名人が悪いわけではありませんが、衆議院以上に大衆受けが求められる選挙制度になっているのが現状ではないでしょうか。

近年の選挙ではSNSの影響が大きくなりました。市民の声をダイレクトに聞けるようになったという利点もありますが、事実と異なる情報が拡散され、それを信じて投票する人の存在が選挙結果に大きな影響を及ぼすということもありました。

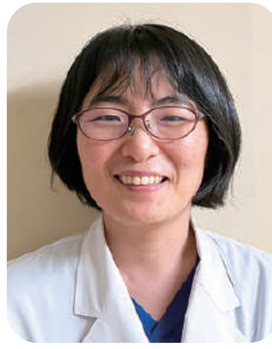
2022年7月第26回参議院議員選挙では、比例区で当選した議員が、一度も登院することなく参議院から除名処分を受け、議員資格を失うということもありました。

有権者が正しいことよりも、「いま」おもしろく刺激的なことを求めれば民主主義の健全性が失われていく心配があります。「いまだけ」ではなく、各党、各候補者が将来に向けて何を政策課題とし、どのように取り組んで行こうとしているのか、しっかり見極め投票することが求められています。

（F・F）

あなたにもあてはまるかも
～更年期障害について知ろう！ 前編～

岡山協立病院 総合診療科
医師 上春美奈



症例を基に更年期障害について考えていきます。

症例

40歳代女性。既婚。子ども2人と夫の4人暮らし。仕事はパート。最近、近所にすむ姑が腰椎圧迫骨折をしてしまい、料理の手伝いをしにいっている。

疲れやすく眠りが浅いことを主訴に来院。冬なのに顔が暑くなり、汗をかくので困っている。常にイライラしてしまい、夫とよく夫婦喧嘩になってしまう。夫も最近、忙しく怒りっぽくなってきた。

更年期とは？

更年期とは、閉経を挟んだ前後5年ずつ、約10年間の期間をいいます。日本人女性の閉経年齢の平均は約50歳です。

この時期、卵巣の機能が低下して女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少します。

更年期障害ってどんなもの？

心や体にさまざまな不調が現れ、生活に支障がある状態を「更年期障害」といいます。

よくある症状：

- ●ほてり・のぼせ（ホットフラッシュ）
- ●肩こり・疲れやすさ
- ●手足の冷え・不眠
- ●イライラ・気分の落ち込み
- ●膣の乾燥・性交痛・頻尿

この時期はストレスにも敏感で、心理的・社会的な要因も関係しています。（図１）

また更年期を過ぎれば、脂質異常症、脳血管疾患、骨粗鬆症に注意が必要となってきます。（図２）

（7月号に続く）

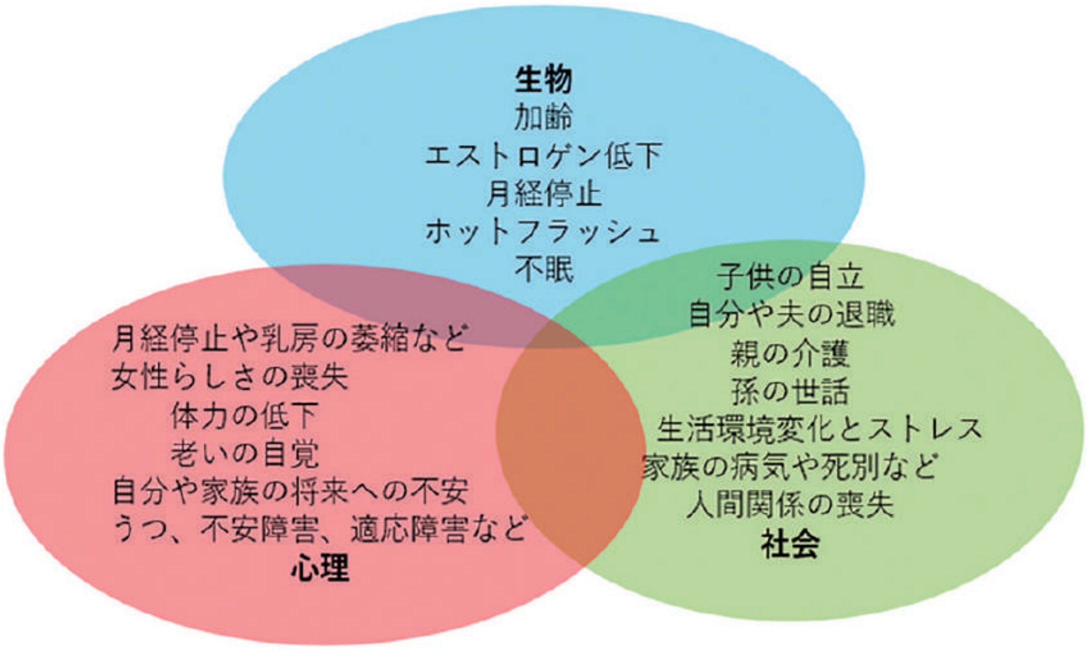


図１ Gノートp。1147 Vol.5 No.7（10月号）2018より抜粋

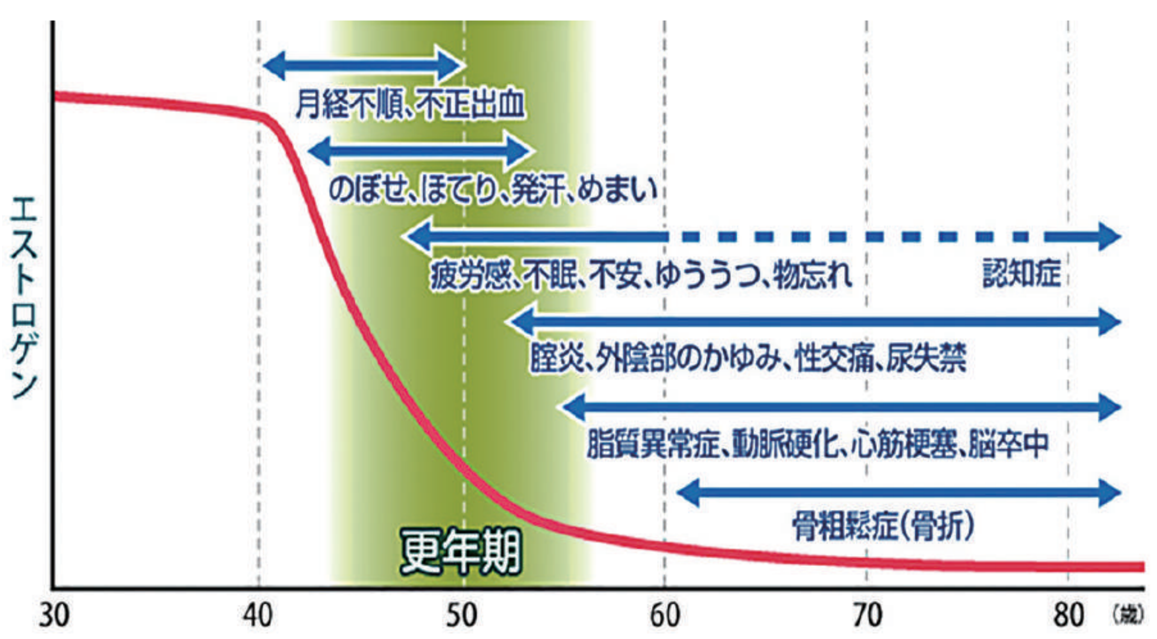


図２ https://www.aska-pharma.co.jp/general/menopause/ より抜粋

ちょこっと自己紹介⑤

デイサービスセンターくらた 責任者
介護福祉士 田中久美

利用者さんと一緒に

「デイサービスセンターくらた」で勤務させて頂き、この5月で11年になりました。この11年間にはいろいろな方との出会いがあり、たくさんの思い出がある反面、突然に利用者さんと会えなくなるといった悲しい出来事もありました。その経験から「一日一日を大切に、後悔のない関わり方をしたい」と日々思いながら勤務をしています。

心がけていること

笑顔と目を見ての対話です。「目は口ほどに物を言う」と言いますが、目の表情はとても重要な役割をしてくれています。利用者さんに安心感を与え、些細なことから日々の不安事や悩み事などを聞きだせることもあります。そのことをスタッフと共有することで、生活しやすい環境の提案に繋げることもあります。介護士にとって会話（対話）は重要任務です。

利用者さんにデイサービスで1日過ごして頂き、『今日も楽しかった』と思って頂けるサービスをめざしています。利用者さんの笑顔が私達職員のエネルギー源になっていると言っても過言ではありません。介護という仕事は大変だと言われていますが、とても奥が深く、やりがいのある楽しいお仕事だと自負しています。これからも、初心を忘れず笑顔で楽しく頑張っていこうと思います。

デイサービスセンターくらたの見学はいつでも対応致します。

みんなでつくるみんなの事業所

（意見・要望）

●内科の受付窓口が1カ所だけになり、不便です。2つにもどしてほしいです。

➡これまでのスタッフの業務を見直し、受付スタッフがスムーズにご案内できるようにするため、受付を1つにしました。また、4月より診療体制が変更となり、基本カード置き場を1つにして分かりやすくしました。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いします。

（協立病院 患者サービス課）

（感謝の言葉）

●入院中の食事で物価高騰なのに野菜をたくさん盛り込んだお食事（魚・肉等も）感謝いたします。家に帰っても参考にしたいと思っております。調理担当の方、ありがとうございました。

※今回掲載している虹の意見については、4月にお寄せいただいたご意見です。

より良い入院環境へ
～岡山東中央病院～

入院患者の安全性と医療スタッフの業務効率向上を目的に今年4月に生体モニターの更新を行いました。

更新によりこれまで2種類に分かれていたモニターは新機種に統一し、台数も増加することができ、患者さんの状態を最大18名まで同時に把握することが可能となりました。

新しいモニターは電波環境の改善により、安定した通信が実現しました。また、送信機はコンパクト化され、移動時も生体情報の把握ができます。例えば患者さんが装着したまま食堂へ行かれることなども可能です。

ベッドサイドに設置できる専用モニター（写真）は、血圧測定も含めて把握が可能です。ご家族がお見舞いに来られた際はスタッフステーションに加え、病室で患者の状態を確認できる点も特徴です。

さらに、生体モニターと電子カルテのネットワーク連携も可能となったため、記録作業の簡略化と業務改善につながりました。スタッフが患者さんと過ごす時間が増えることでケアの拡大にもつながっています。

患者さんの入院生活が安全で快適に過ごせるよう、今後も医療環境の整備を進めてまいります。

岡山東中央病院　看護部長　岡嶋香里

ベッドサイドに設置できる専用モニター

〔生体モニターとは〕
患者さんの容態を生理学的な側面から継続的に把握するための医療機器です。心電図、呼吸、血圧、血中酸素飽和度（SpO_2）、体温などの様々な生体情報を測定し、そのデータを表示、記録、異常時にはアラームを発することで、医療スタッフが患者さんの状態変化を迅速に把握し、適切な処置を行うことを支援する機器です。

スタッフの講習風景

認定看護師シリーズ②
～感染管理認定看護師～

しっかりと感染対策

感染管理認定看護師として10年間、日々現場で感染対策に邁進してきました。

初めは、微生物への徹底した対策と感染リスクの予測に苦心しながらも、患者さんの命を守るという使命感で業務に励んできました。しかし、コロナパンデミックの影響で感染対策の重要性が一層クローズアップされ、常に厳しい環境の中、迅速な対策変更と情報更新を迫られる日々が続きました。

最近、政府が感染症の分類を5類へと緩和したことで、職場内外で融和ムードが極端に広がる一方、これまでまれだった呼吸器感染症の発生増加に対する危機感を強く抱いています。

こんな現状の中でも、看護師として、そして感染管理のプロフェッショナルとして、一人ひとりの安全確保と早期対策策定に努め、未来の医療環境に貢献していく決意を新たにしています。

岡山協立病院
感染管理認定看護師
中村賀憲

脳のMRI検診について

最新MRI体験キャンペーン（頭部）

6月1日～8月31日まで

組合員価格
15,000円（税込）
（通常価格　一般22,000円　組合員17,600円）

脳梗塞、脳腫瘍、脳動脈瘤など、脳血管疾患のリスクを
早期発見することができます。この機会に体験してみませんか

こんな方にオススメします！
- 脳の状態が気になる
- 家族で脳疾患にかかった方がいる
- 高血圧、糖尿病、肥満の方
- 飲酒、喫煙がある方　　など

最新MRIの特徴
1．高画質で、病気の早期発見につながる
2．短時間でできる
3．静かで受診者の方にやさしい

当院ではこのMRIを最大限に活用し、皆様の診断に役立てていきます

（健診の流れ）ご予約→案内送付→当日受付→問診→MRI検査→約3週間後に結果送付

ご予約は　岡山協立病院　健診センター　0570-007-845

6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
℡086-272-2121 内線5115

◆法律相談　6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：6月　9日（月）・23日（月）18時～
林　　潤　市議：6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　17時半～19時

◆何でも相談　6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 ℡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 ℡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 ℡086-226-0110

6・7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	6月3・17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
		6月26日(木)	10時	ふれあいサロン(一斉増資)	コムコム別館
	三勲	6月 6日(金)	13時30分～15時	保健講座(認知症について)	コムコム会館
	富山	毎月第2火曜日	10時	コーラス	富山コミュニティー
		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)
	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	みんなの診療所2階
	平井	毎月第2・4土曜日	13時	卓球	平井排水センター
		毎月第3金曜日	13時30分	けんこう講座	はみんぐホール(倉田歯科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(倉田歯科2階)
	操南	第1月曜日	13時30分	ストレッチ教室	はみんぐホール(倉田歯科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
	操明	毎月第3月曜日	10時	ゆめサロン	はみんぐホール(倉田歯科2階)
	操南・操明	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(倉田歯科2階)
	旭操	毎朝	6時30分	ラジオ体操・スッキリはればれ体操	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
		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
		6月11・25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
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
		6月27日(金)	13時30分	健康体操教室	第3藤田コミュニティハウス
	妹尾	6月30日(月)	14時	骨にいい運動！自分の体をもっと知るセミナー	岡山西ふれあいセンター
	興除	6月10日(火)	13時30分	映画鑑賞から平和を考えよう	東畦コミュニティハウス
		7月15日(火)	10時	エンディングノートって知ってますか？セミナー	東畦コミュニティハウス
	芳田	6月20日(金)	10時30分～12時	地域企業協力あおぞら健康チェック	リョービプラッツ泉田店
		6月23日(月)	13時30分～14時30分	介護制度の学習会～認知症、介護する側の対応を知ろう①～	芳田コミュニティハウス
	福浜	6月15日(日)	10時	Let'sクッキング 多世代型食堂「なごやかスペースみらい」※医療生協はサポート協力 ※こどもは無料	南区福浜公民館 ※要予約/詳細はお問い合わせください
		6月16日(月)	10時～12時	地域企業協力 あおぞら健康チェック	マルナカ福富店
		7月 7日(月)	13時	身の回りのことや地域の防災のことを知ろう！ みんなの防災学習会	コープデイサービス福浜2階
		毎月第2日曜日	9時～12時	フィットネス後のおもてなしカフェサロン	コープデイサービス福浜2階
	デイサービス福浜	毎月第2日曜日	9時～11時40分	フィットネスコスモス 機器を使った運動	コープデイサービス福浜 ※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 機器を使った運動(参加が2回目以降の方のみ)	コープデイサービス福浜 ※予約不要
東区	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
	瀬戸	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)
		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)
		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)
	山南	6月30日(月)	10時30分	ベジチェック	山南公民館大宮分館
	山南南	6月23日(月)	10時	ベジチェック	朝日コミュニティ
	芥子山	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
	西大寺南	6月26日(木)	10時	青空健康チェック(ベジチェック)	ハローズ西大寺店
	可知	第1・2・3・5月曜日	13時30分	健康体操	益野公会堂
		第2・3・4・5金曜日	13時30分		
北区	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	第2火曜日	10時	サロンひばりの家	コムコム駅西館
		第3火曜日	10時	はっぴぃ倶楽部	随時お問い合わせください
	つだか	毎月第1火曜日	10時	サロンマスカット(運動なんでも相談&体操)	マスカット(たまりば)
		毎月第2月曜日 毎月第4水曜日	10時	健康マージャン(大野辻サポーター支援)	
		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)	
	みつ	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
		毎月第4木曜日	13時30分	ゆるっと筋トレ	御津老人福祉センター
	一宮	6月13日(金)	13時～15時	サロンももたろう(おしゃべり会)	一宮公民館
赤磐市	山陽	毎週木・金曜日	13時30分	百歳体操	つどい十七川(たまりば)
瀬戸内市	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
玉野市	玉野	毎週水曜日	13時	サロンつぶやき	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

4月度定例理事会が、4月26日に開かれました。

決議事項

1. 関係団体への役員推薦
2. 岡山協立病院総合診療科副部長任命
3. 岡山協立病院外科医長任命
4. 岡山大学、川崎医科大学への寄付
5. 岡山協立病院エコー汎用機増設
6. 岡山東中央病院新館エアコン更新
7. 岡山東中央病院カーテン・ブラインド更新

報告事項

1. 2025年3月度の経営
　事業収益：7億1,047万円
　事業費用：7億2,041万円
　経常利益：924万円

協議事項

1. 第80回通常総代会議案・当日スケジュール

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
♥6月21日(土)
♥7月19日(土)

参加費300円(18歳以下無料)
先着50名まで

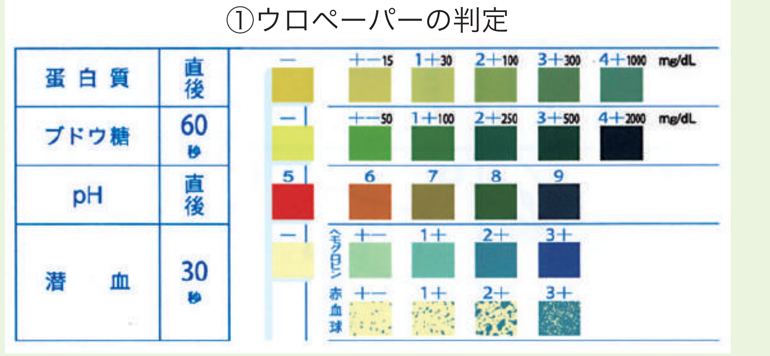
※申し込み先：
健康まちづくりセンター
TEL 086-271-7880
(平日9:00～17:00)

【尿チェック】

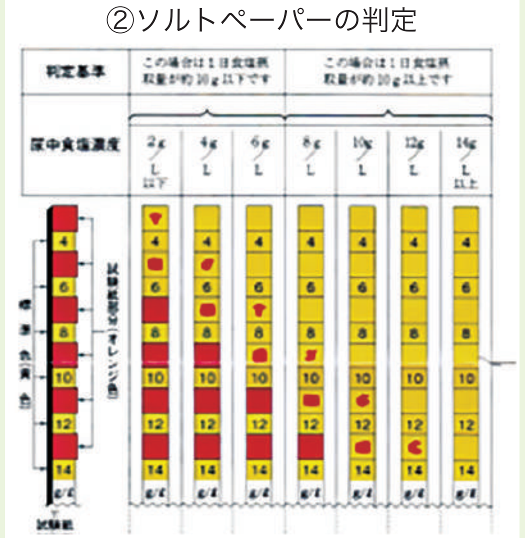
尿チェックでは以下の値をチェックすることができます。
①ウロペーパー……たんぱく質・ブドウ糖・PH(ペーハー)・潜血
②ソルトペーパー…尿の中の塩分量

検査する尿は早朝尿(朝一番に採った尿)が最適です。
陽性(＋)と出た項目があるからといって、直ちに異常があるとはかぎりません。判定した結果を専門家にみてもらってもいいでしょう。

①ウロペーパーの判定



②ソルトペーパーの判定



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。　ホームページ

区分	内容	日にち	時間	参加費(税込)
運動・からだケア	目指せ美姿勢★	6月13日(金)、28日(土)	10:00～11:00	組合員：1,000円 一般：1,500円
		6月 6日(金)	13:30～14:30	
	若さを保つ筋トレ★	6月10日(火)	10:00～11:00	
		6月20日(金)	13:30～14:30	
		6月23日(月)	15:00～16:00	
	肩こり・腰痛集中ケア★	6月 5日(木)、24日(火)	13:30～14:30	
	骨盤底筋エクササイズ★ ※女性限定※	6月 9・23日(月)	9:30～10:30	
	はじめてのピラティス★	6月11・25日(水)	10:30～11:30	
	バ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	6月14日(土)	10:00～11:00	1,000円/人※組合員：親+子1人参加：1,500円(以降子1人当たり+500円)
	バランスボール運動教室(大人)保険付き★		13:30～14:30	組合員：1,000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) ①上半身コース ②下半身コース 要予約	6月26日(木)	9:30～11:50 (1名/15～30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	6月 4日(水)	10:00～11:00	500円
		6月20日(金)、24日(火)	15:00～16:00	
	ゆるっと筋トレ	6月 5・19日(木)	10:00～11:00	
		6月13・27日(金)	13:30～14:30	
	フレイル予防教室(運動)	6月2・16・23日(月)	13:30～14:30	
	フレイル予防教室(運動)＋カフェ無料サービスDay	6月 9日(月)	13:30～14:30 (14:30以降は自由解散)	
	生きる力を育む キッズヨガ教室★ ※3～8歳まで	6月21日(土)	10:00～11:00	1,500円/人
ママ・ベビー	ベビーマッサージ教室&子育て座談会	第4水曜日	10:00～11:00	組合員：1,000円 一般：1,500円
	わらべうた産後ダンス&ママの体操	6月 2・16日(月)	11:00～12:00	800円
	わらべうたベビーマッサージ	6月 2・16日(月)	10:00～10:40	500円
	こどものねんね相談&子育て座談会	6月27日(金)	10:00～11:30	
	リトピュア式リトミック教室『0-1歳教室』	6月24日(火)	10:00～10:40	2,000円/人
	リトピュア式リトミック教室『2-6歳教室』		11:00～11:40	
セラピー	音楽療法 ハーモニカ(さえずり)	第1・第3火曜日	14:00～15:00	500円
	音楽療法 歌って健康づくり	第1・第3火曜日	14:00～15:00	
文科系	福祉ネイルサロン(カラー or 爪磨き or 甘皮お掃除)	6月21日(土)	10:00～16:00(1名/1時間)	2,000円
	メイクセラピーセミナー『知っていますか？第一印象の大切さ』	6月17日(火)	10:00～11:30	500円
	アロマクラフト教室(保冷剤を使ったアロマ消臭剤)	6月27日(金)	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♪(喫茶をしながら講評の時間あり)	第1・第3水曜日(第3水曜日は似顔絵教室を同時開催!)	13:00～15:00	500円
	健康マージャン(フリー)	6月5・12・19日(木)	10:00～12:00	
		6月10・24日(火)、25日(水)	14:00～16:00	
	健康マージャン(フリー) ※女性限定	6月 6・20日(金)	10:00～12:00	
	おりがみ教室	6月26日(木)	14:00～15:00	200円
	フリー卓球	6月 3日(火)、18日(水)	9:30～12:00	無料
		6月11日(水)	13:30～16:00	
その他	子どもの居場所づくり「おおのつじベース」『梅シロップ作り』	第3土曜日	14:00～16:00	無料(一部有料)
	こどものお絵かき教室	6月28日(土)	13:00～15:00	500円

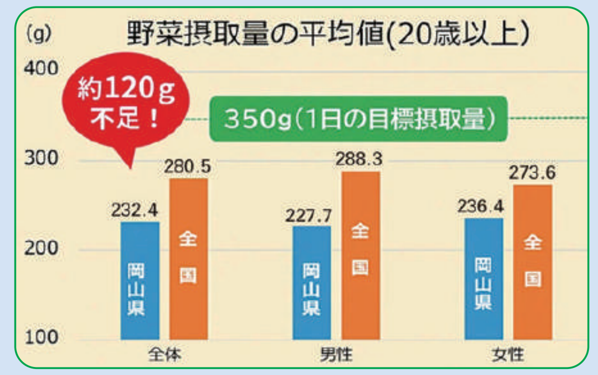
ご予約・お問い合わせ先：健康づくりセンター大野辻 TEL 086-805-0335　健康まちづくりセンター TEL 086-271-7880

「予防にまさる治療なし」
6月・9月・2月は健康チェック！

【ベジチェック】 6月から健康チェックに新しく仲間入り！

1日の野菜摂取目標量は350gといわれていますが、岡山県民の野菜の摂取量は男女ともに不足しています。
実際にその程度摂取できているか、**ベジミル(野菜摂取度測定器)**で約30秒で測定ができます。

ベジミル



出典：R3 岡山県民健康調査、R1 国民健康・栄養調査

●ベジミルとは
人差し指と薬指に光を照射して皮膚の反射率から野菜の摂取度(皮膚カロテノイド)を測定します。

健康づくりできていますか？
自分たちの健康は自分たちでと班や地域でさまざまな健康づくりに取り組んでいます。
地域の班会では6月・9月・2月を健康チェックの月として血圧測定や尿チェックをしています。
身近な人と健康チェックを行うことで、日常的に自らの健康状態を把握することができます。
なにより、仲間と一緒に楽しく健康づくりに取り組むことで、生活習慣の見直しや予防にも役立てることができます。

【骨評価(超音波骨密度測定)】

超音波を利用してかかとの部分で測定します。放射線に被ばくすることなく、骨代謝の異常の診断に用いられます。
要介護や寝たきりにつながりやすい骨折部位は腰と足のつけ根です。かかとでの測定結果は、足のつけ根部分も同じような結果と考えられています。測定結果によっては医療機関での検査をしましょう。

【足指力】

「老化は足元から」と昔からいわれています。運動不足で足の筋力が低下すると足の指に力が入らず、歩行速度が遅くなり、バランスよく歩けなくなります。足の親指と第2趾で測定部をジャンケンのグーをつくるように挟み込んで測定します。

【血圧チェック】

血液は、心臓というポンプの拍動(収縮したり弛緩したりすること)によって動脈へ送り出されています。この送り出された血液の圧力を「血圧」といいます。血圧は日常生活の中で日々変化しています。一般的には、朝から昼が高く、寝ている深夜が最も低くなります。そのほかにも緊張や食事、運動、入浴などでも変動します。

【血管年齢】

血管年齢とは、血管のしなやかさ・硬さを基準とした血管自体の年齢のことです。血管の老化度、つまり動脈硬化(血管が固くなること)がどれだけ進行しているかを表す指標です。手の人差し指で測定します。

ヘルスチャレンジ 6月から開始しました

30日間健康増進に取り組みませんか。
11月30日までに結果報告いただいた方の中から抽選で600名様にはみがきセットをプレゼント！

パンフレットは健康まちづくりセンター、岡山医療生協の病院、事業所に置いています。この機会に生活習慣の見直し、健康づくりの習慣を身につけましょう。

お問い合わせ先：
健康まちづくりセンター
TEL 086-271-7880

推しは医療生協！ ひとことフレーズコンテスト

優秀賞フレーズ紹介

2024年度「推しは医療生協！ ひとことフレーズコンテスト」で受賞された優秀賞作品を団体受賞6作品から3作品を紹介します。

団体名：操南支部
【頼りにしてます。無理難題解決、医療生協は困ったときのかけこみ寺】
コメント：ヨッシャー!! 何でも聞くよ!!

団体名：玉野支部玉原健康班
【どうしたん？みんなで話そう、班会で。】
コメント：班のみんなで考えました！

団体名：介護事業部センター倉田
【医療・介護・地域をつなぎ支え合う岡山医療生協】
コメント：地域をつなぎ支える医療、介護に邁進中です。頑張ります。

世界健康デー2025

～健康的な暮らしのために～

毎年4月7日は、世界保健機関（WHO）が設立された日を記念した「世界健康デー」です。健康に関する意識を高め、健康増進のための活動を促す目的で設けられました。2025年のテーマは「健やかなはじまり、希望のある未来へ」です。

南区エリアのあおぞら健康チェック

「世界健康デー」に

「世界保健デー」を25年度から新たに「世界健康デー」に名称変更されました。その背景には、現代社会における健康の捉え方の変化が大きく影響しています。

従来の「保健」という言葉は、主に病気の予防や医療、衛生管理といった公衆衛生的な側面を強調していました。つまり、病気を防ぐことや施策に焦点が当てられていたのです。しかし、近年の健康に対する理解はより広範かつ包括的になっており、身体的な健康に加え、精神的・社会的な健康も含めた「ウェルビーイング（well-being）」という概念が重視されるようになりました。

このような時代の流れを受け、「保健」よりも広い意味を持ち、個人や社会全体の生き方・暮らし方に直結する「健康」という言葉に改められました。「世界健康デー」という名称は、単なる医療制度や感染症対策に限らず、日常の生活習慣、心の健康、地域のつながり、さらには気候変動や格差といった健康を取り巻く社会的要因まで視野に入れた取り組みを促進する意義を持っています。

「健康」は日常生活に密接した言葉であり、自らの行動や選択が健康にどう影響するかを考えるきっかけに繋がっています。

健康づくりセンター大野辻、健康チェック

岡山医療生協では

今年度も岡山医療生協では、「世界健康デー」の取り組みとして、4月15日（火）健康づくり委員会の主催で「健康づくりセンター大野辻 健康チェック」や、岡山市南区のリョービプラッツ藤田店と共同で「あおぞら健康チェック」などを開催しました。みなさんのお近くの地域で開催される際は、ぜひお立ち寄りください。

健康づくり委員会

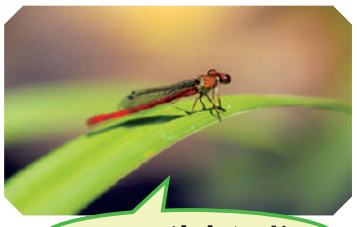
岡山県自然保護推進員
ヒロトモの

第6回 「こんちゅう」と「かんきょう」

文・写真/和田博知

「岡山県版レッドリスト2025」をご存じですか？　絶滅危機とされている種がなんと282種もあるのです。その理由は、「土地改変」と「化学汚染」が多くを占めています。温暖化による環境変化も見逃せません。「化石燃料を掘って掘って掘りまくれ!」「気候変動はいかさまだ!」というトランプ大統領の考え方では、絶滅する生物は増えるばかりです。

さて、初夏は紹介したいトンボがいっぱいです。今回は、キイトトンボとベニイトトンボ。どちらも水生植物の豊富な池沼や湿地で見られます。キイトトンボはその名の通り全身が明るい黄色です。意外と身近にいますよ。ベニイトトンボは、「岡山県版レッドリスト2025」で準絶滅危惧種に指定されています。こんな綺麗なトンボたちが観察できる自然を残していきたいですね。



こんな制度があったんだ！ ㉙傷病手当金について（健康保険法）

傷病手当金は病気やケガで働けず、給与が出ないときに支給される手当金のことです。対象者は被用者保険の被保険者（会社員や公務員、船員等）で、左記の①～④すべてに当てはまることが条件になります。

【条件について】

①業務外の病気やけがの療養のための休業であること

②仕事に就くことができない状態であること

③連続する3日間を含め4日以上仕事を休んでいること

④休業期間に給与の支払いがないこと

【支払いについて】

①連続して3日間仕事を休んだあと、4日目以降に支給されます。期間は最長で1年6カ月です。支給日数は、支給対象日からの通算で計算されます。

②1日につき標準報酬日額の3分の2相当額が支給されます。

③健康保険に1年以上加入している場合、退職時に傷病手当を受けている、もしくは、受ける条件（待期期間等）を満たしているときは、退職後に加入する医療保険に関係なく、退職後でも支給期間が満了するまで支給されます。

※ただし、社会保険の扶養に加入しようとする場合、傷病手当金の金額によっては加入できないことがあります。

④支給期間中に報酬等がある場合は支給調整があります。報酬の日額が傷病手当金の日額より多い場合には、傷病手当金は支給されません。反対に傷病手当金の日額より少ない場合は、支給額が調整されます。

その他、給与等、事業主からの報酬や障害年金、障害手当金、健康保険の出産手当金、労災保険の休業補償給付も支給調整に該当します。

⑤パート等の場合も被用者保険の被保険者であれば、傷病手当金が支給されます。

【手続き方法】

手続きは「傷病手当金支給申請書」等で勤務先の事業主と医療機関に仕事を休んでいることが証明されたうえで、各保険者に申請することができます。

ご不明な点は、岡山医療生協の地域なんでも相談窓口へおたずねください。

TEL：086-271-7880

5月･6月は環境月間です！ エコチェック表を活用してみませんか？

5月～6月は環境月間です。今年度もセルローススポンジが当たります。

エコチェック表については、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

健康を保つ食事シリーズ No.246

（岡山協立病院 栄養科）

小松菜とかぼちゃのごま味噌和え

［1人分72 kcal　食塩相当量0.4 g］

〈材料2人分〉

かぼちゃ……100 g
小松菜……60 g
A　みそ……2.5 g
　みりん……2 ml
　しょうゆ……2 ml
　砂糖……2 g
　すりごま……5 g

〈作り方〉

①かぼちゃは皮ごとよく洗い、ワタと種は取り除く。食べやすい大きさに切り、4 mm幅のいちょう切りにする。耐熱容器に広げ、ふんわりラップをかけて600 Wの電子レンジで4分ほど加熱する。
②小松菜もよく洗い、長さ3 cm幅に切り、耐熱容器に広げ、ふんわりラップをかけて600 Wの電子レンジで3分加熱する。
③Aの調味料を合わせておく。
④①と②をボールに入れ、③の調味料で和える。

栄養ポイント

かぼちゃは、ビタミンEを豊富に含んでいます。さらに、免疫力を高めるカロテンも含まれており栄養価の高い野菜です。
ビタミンEとカロテンは、油といっしょに摂ると吸収率がアップします。

★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

虹のなかま

応募はこちらから

岡山市東区　J・S

現在、93歳の母が協立病院でお世話になっています。受付で『健康と生活』を頂き拝見しました。毎日、淡々とした日々の中、フッと少し気が抜けました。ありがとうございました。

兵庫県川西市　佐々木邦子

運転免許を返納して、自転車を利用しています。横断歩道の手前で待っていても、止まってくれる車は、残念ながら少ないです。だから気を付けて渡るように心がけています…。

岡山市南区　橋本勝恵

『ファジアーノ岡山』が好調でワクワクしています。

岡山市中区　髙橋　淳

「健康を保つ食事シリーズ」の「サバ缶とセロリのにんじんしりしり」を作ってみました。子どもも食べやすく栄養満点で、とてもおいしかったです。

岡山市南区　井上香奈

サバ缶が好きでよく食べます。いつもスライスした玉ねぎを混ぜて食べていましたが、炒めることでいろいろな野菜が使えることがわかりました。今度作ってみます。

赤磐市　ミッチェル

岡山市東区　Rちゃん(5歳)

「しゃぼん玉」…ふと穏やかな気持ちになれました。大人になった今も、時々しゃぼん玉をして吹き出した輪をボーッと見るのが大好きです。

岡山市北区　妹尾典子

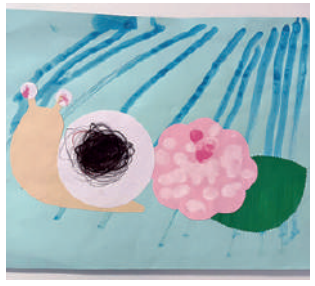
思い出の歌

西田敏行さんの『もしもピアノが弾けたなら』が大好きでした。彼のはにかんだ笑顔も魅力的でした。ピアノで弾き歌いがしたくて、練習を始めています。

岡山市東区　幸

『いちご白書をもう一度』は、大学生活を懐かしむ歌ですが、私の人生では経験できなかった時間…です。羨ましくてしかたがない！

玉野市　山崎名誉次



岡山市東区　ウー君(3歳)

母が協立病院でお世話になっています。外来や入院だけでなく、訪問看護や訪問リハビリ等24時間体制でサポートしてくださっています。自宅介護をしていますが、安心して暮らすことができます。

岡山市中区　吉田啓子

バラの蕾のフラワーBOXをユーチューブを見ながら作ってみました。次は満開のバラを作りたいです。

岡山市南区　のこのこ

地球沸騰化の記事を読んで、いろいろ考えさせられました。

岡山市南区　今中美代子

田畑で、雑草が一気に伸びはじめています。今年も草刈りを頑張らねばと気合いを入れています。

岡山市東区　山﨑晶弘

最近の急激な物価高で、生活がコンパクトになりつつあります。普段食べる物は手頃な値段で買いたいものです。

岡山市中区　H・K

4月7日、大元支部の運営委員8名で、後楽園の旭川畔でお花見をしました。満開の桜のもと暖かい草の上でお弁当を食べ、平和に花見ができる幸せをしみじみと感じました。戦火の中にいる人達を、このおだやかな桜の下に連れてきてあげたいと思いました。

岡山市北区　片山久美子

短歌・俳句

樟脳の　香る衣服に
　袖通す
孫の挙式に　背も腰も伸び

玉野市　大賀智恵子

花の客　十六歳の　犬もまた

岡山市中区　伊藤敏子

今年はね　遺影の母に
　カーネーション

岡山市東区　さっちゃん

ザクロスワード

出題●モロズミ勝

答　A　B　C　D　E　F

［問題］
A～Fを並べてできる言葉は？

■ヨコのカギ
1 歌麿・写楽・北斎・広重と言えば？
4 周辺を警戒する……番
7 目に見える範囲
8 台所用品などに使われるサビにくい鋼材
10 陶器作りに使う回転台
12 わらで作ったロープ
13 物事を進める方向
15 卵で食べられない部分
16 唐辛子は、…願寺
17 肉体的、精神的な緊張や圧迫。…がたまる
19「N」で表す方角
20 物のある所。宝の…
22 運動競技者
25 紙…。ボロ…
26 布などをぬう機械
27「鬼灯」の読み方は？

■タテのカギ
1 …の正面だあれ
2「台本」「シナリオ」とも言います
3 LやMよりも小さい
4 人々の間に伝わる昔話
5 よい天気です
6 企業の人員削減
9 貸しビルなどの借り主
11 厳寒に咲く…梅
14 姉妹を英語で言うと？
15 ごく軽いヒフのきず
16 米国フロリダ州の海岸で有名な観光保養都市
18 中がほぼ生のステーキ
19 中国の神話上の動物
21 …も山のにぎわい
23 握り・押し・五目など
24 歩いて行くこと

【4月号の正解と当選者】 正解は「シャボンダマ」。今回の総応募数は76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。清水朱實さん、堀元真由美さん、戸田由吏子さん、難波暢子さん、板田裕子さん

〈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く場合があります。ご了承ください。アプリで**右上の二次元バーコード**を読み取ると、メールで送信できます。
締め切りは6月末日（消印有効）

6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

TEL（代）086・272・2121
〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8－10

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）

		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 担当医 浪尾(淑) 何本	若槻 杉村 角南 浪尾(淑) (3・10・24日)	桜井 橋本	担当医 板野 杉村 (5・19・26日)	板野 浪尾(淑) 担当医 佐藤(知) 髙橋 (6・13・27日)	担当医 (14・21・28日)
	午後 予約制	髙橋 鳥羽 浪尾(淑) 14:00～16:00 (2・9・23・30日)	角南 塩路 桜井 14:00～16:00 浪尾(淑) 14:00～16:00 (3・10・24日)	橋本 13:30～16:00 冨岡	桜井 14:00～16:00 角南 (5・12・26日)	桜井 14:00～16:00 髙橋 (6・13日) 浪尾(淑) 14:00～16:00 (13・27日)	
	夜間			橋本 角南 杉村 担当医 (予約のみ) (11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
	午前			横田(啓)	横田(佐)	藤井	
	午後 予約制		長尾	担当医	佐藤 14:00～16:00 守屋 禁煙外来 15:00～15:30	清水 一瀬 (6・13・27日) 植木 (6・13・27日) 禁煙外来 15:00～15:30	
神経内科 予約制	午前					担当医	
外科	午前	鳴坂 木村(圭)	浪尾(博)	馬渕 森	伊藤(忠) 今井	浪尾(博) 大谷 (乳腺外来)	休診
	午後			馬渕(予約)			
皮膚科	午前	木村(摩) (2・9・16・30日) 井形	木村(摩)		木村(摩) 井形	木村(摩)	
	夜間			担当医			
整形外科	午前	中野 (2・9・23・30日)		中野 担当医		中野	
脳神経外科 予約制	午前		近間 (10・24日)				
	午後 13:00～17:00			担当医 (4・18日)			
疼痛治療科 ペインクリニック	午後 13:00～15:00	武田			武田		
疼痛治療科 緩和ケア 予約制	午前	竹谷	竹谷	武田	武田	福田(展)	竹谷
	午後 14:00～16:00		福田(展)	竹谷		福田(展)	
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。						
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 予防接種・乳児健診		山崎			川口	
	午後・診察 15:30～16:30	山崎 13:30～16:30	山崎			川口	
婦人科	午前	平井	淺野	平井	平井	平井	平井 (14・28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 (21日)
	午後 14:00～16:00				二ノ宮 (12・26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 予約制	午前						担当医
	午後 13:00～15:00		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		24日 呼吸器ケア外来 島田			20日 がん患者サポート外来 山内・松本	
	午後 13:30～16:00		2日 ストーマ外来 中下				
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 (11・18・25日) 桒田	伊藤 齋藤		桒田 齋藤
	午後 13:30～16:00	齋藤 桒田	伊藤 齋藤 11:00～14:00		伊藤 齋藤	伊藤 11:00～14:00 桒田 11:00～14:00	桒田 齋藤
	夜間 16:00～18:30		齋藤			伊藤 桒田	

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、お車での来院はご遠慮下さい。サービス券の発行はありません。

岡山東中央病院

TEL 086・276・3711
〒703-8265 岡山市中区倉田677－1

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

		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 (4・18・25日) (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 (7・21日) (初診外来)
	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		髙橋(阿)				
整形外科	午後 13:30～15:00				担当医		

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

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）

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	吉﨑	吉﨑 宇佐神	吉﨑 宇佐神	宇佐神 浪尾(淑) (予約)	吉﨑 宇佐神 胃内視鏡検査は当面休止します	宇佐神 (7・21日) 光野 (14・28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			

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

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）

		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	担当医 (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

TEL 0863・81・1696
〒706-0026 玉野市羽根崎町5－10

受付時間 午前 8:00～12:30
午後 14:40～19:00

		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

TEL 086・237・8888
〒703-8265 岡山市中区倉田680－1

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）

		月	火	水	木	金	土
歯科 予約制	午前 9:00～12:30	吉冨 濱田	坂口 中田 (3・10・17日)	齋藤 中田	坂口	坂口 (6・13・27日) 中田	坂口 中田
	午後 13:30～17:00	吉冨 濱田	坂口 中田 (3・10・17日)		坂口	坂口 (6・13・27日) 中田	坂口 (7・21・28日) 中田

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