

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

2026 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

岡山医療生協は
●組合員数 58,477人
●出資金 18億290万円
●1人平均出資金 30,830円
(2026年4月13日現在)

健診は1日。人生は一回。

～年に1回は健診を受けましょう～

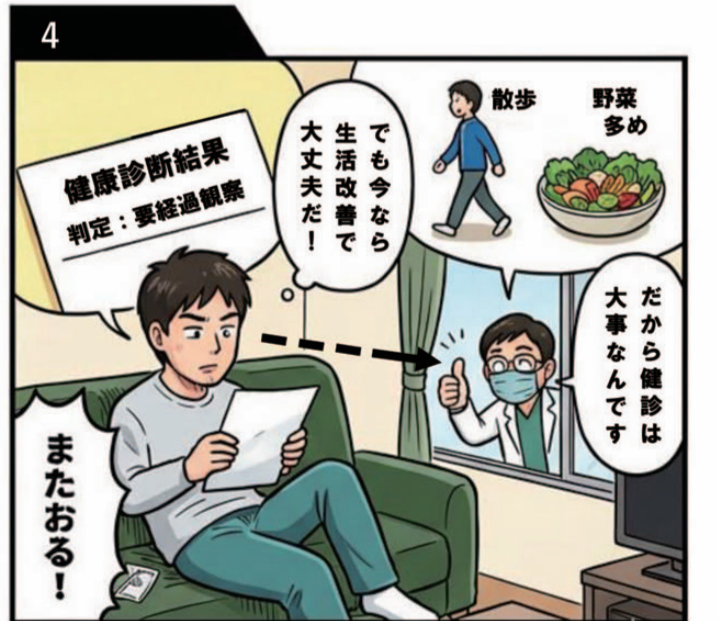
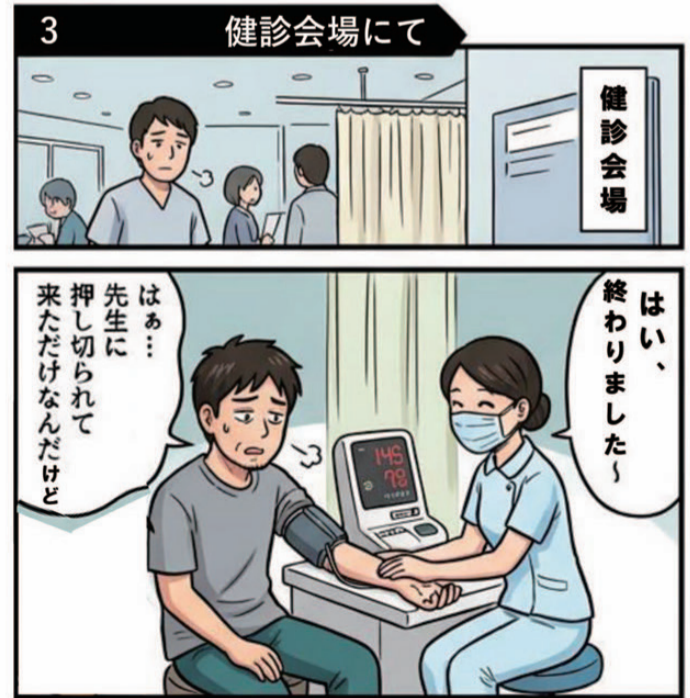
4月から予約を開始しています。比較的待ち時間が少なく、希望日の予約変更や日程変更のしやすい9月ごろまでの受診がおすすです。性別や年齢、気になる症状などによって追加できるオプション検査も多数あります。年に1度の習慣として、自分のため、大切な人のためにも、今の健康状態を知る一歩を踏み出しましょう。

岡山医療生協では

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、生保健診、後期高齢者健診が6月から12月に実施されます。普段は自覚症状のない体の変化にも、定期的にチェックすることで早めに気づくことができます。結果をきっかけに、食事や運動などを少し意識するだけで、将来の健康はかわってきます。大きな不調になる前に、自分の体と向き合う時間を作りましょう。

岡山市では

今年も、6月から岡山市を始め、多くの地域で自治体の健診がはじまります。忙しいとつい後回しにしがちですが、健診は基本的な検査が受けられ、市町村の補助で費用も比較的小さく、受けやすいのが特徴です。



がん検診

※自己負担金 (70歳未満/70歳以上)

肺がん検診 \ たった数分の撮影でチェック /

対象	検査方法	自己負担金
40歳～	胸部レントゲン	500円/360円
50歳～	+喀痰細胞診 (たんの検査)	500円/500円

(※喀痰：1日の喫煙本数×喫煙年数が600以上の方)

おすすめポイント

- 日本人のがん死亡第1位です
- たばこを吸わない人もがんにかかります

肝炎ウイルス検査 \ 一度受ければOK /

対象	検査方法	自己負担金
40歳～	採血	1,390～2,650円/460～880円

(※これまでに検査を受けたことがない方)

おすすめポイント

- 症状がなくても感染していることがあります
- 一度は受けておきたい検査

胃がん検診 \ 症状がなくても見つかることがある /

対象	検査方法	自己負担金
50歳～	胃部レントゲン	3,530円/1,170円
	胃カメラ	4,850円/1,610円

(※偶数年齢の方または前年度受けていない方)

おすすめポイント

- 早期発見できれば治る確率が高いです
- 胃がん発生にはピロリ菌が関係しています (ピロリ菌と萎縮性胃炎を確認するため、一度は胃カメラをお勧めします。)

大腸がん検診 \ 自宅で検査できる /

対象	検査方法	自己負担金
40歳～	便潜血検査	1,310円/430円

おすすめポイント

- 日本人のかかるがん1位です
- 食事制限なし、自宅で便を採取するだけ

乳がん検診 \ 女性に一番多いがん /

対象	検査方法	自己負担金
40歳～	視触診、マンモグラフィ	500円/500円

(※偶数年齢の方、または前年度受けていない方)

おすすめポイント

- かかる率(罹患率)、死亡率ともに増加しています
- 日本人女性のかかるがん1位

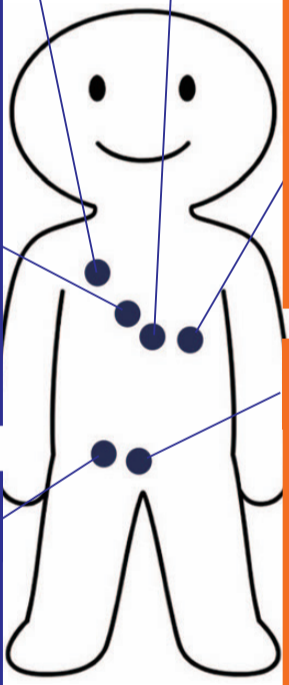
子宮頸がん検診 \ 予防できるがん /

対象	検査方法	自己負担金
20歳～	細胞診、視診、内診	2,360円/780円

(※20歳代と66歳～は偶数年齢、または前年度受けていない方)

おすすめポイント

- 若い世代に増加
- 頸がんはHPV(ヒトパピローマウイルス)が関係している。感染が持続することでがん発生リスクが高くなる



特定健診

対象の方
40歳～74歳の方

検査内容 自己負担金

- 採血・尿検査 500円
- 身体計測・内科診察 ※節目年齢(40・50・60・66歳)の方は無料です。

後期高齢者健診

対象の方
後期高齢者医療保険加入の方

検査内容 自己負担金

- 採血・尿検査 500円
- 身体計測・内科診察

生活保護受給者等健診

対象の方
生活保護を受給している40歳～の方

検査内容 自己負担金

- 採血・尿検査 無料
- 身体計測・内科診察

オプション検診も多数揃えています

おすすめ検査

- 血圧脈波
 - 組合員 1,650円 一般 2,310円
 - *血管の硬さや詰まりを調べます。
 - sd-LDL コレステロール
 - 組合員 2,750円 一般 3,690円
 - *超悪玉コレステロールの量を検査します。
- その他にも、事業所ごとに様々なオプションを用意しています。

岡山医療生協の健診センターのホームページからネット予約が可能です。こちらの二次元コードから→



電話での申し込み先は各事業所(7面を参照)へ

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。

第81回 通常総代会のお知らせ

とき 2026年6月22日(月) 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 301人
- 総代会の議案は下記のとおりです。
- 第1号議案 2025年度事業報告及び決算関係書類承認の件
 - 第2号議案 2026年度事業計画及び予算決定の件
 - 第3号議案 総代選挙規約改定の件
 - 第4号議案 役員選任の件
 - 第5号議案 役員報酬決定の件
 - 第6号議案 退任役員の退職金支給の件

2026年度 新入職員を迎えて

岡山医療生活協同組合 入職式



4月1日、岡山医療生協は38人の新入職員を迎えました。
 3日間の研修では、協同組合の理念や地域とのつながり、また紛争などで情勢が不安定化している中「いのちの平等」への想いを伝え、岡山医療生協が大切にしていることを学びました。
 「地域の方の思いや病院の歴史を知ること、自分の役割を考えるきっかけになりました」といった感想が出ました。新しい仲間と力を合わせて、「いのちと心を大切にする」医療・介護・福祉の実現に向けて、一歩ずつ進んでいきましょう。

人事課



歩行車の使い方の説明を受ける編集委員

提携店に聞いてみた 笑顔で自立支援「エコー」

今回は、福祉用具のレンタル・販売を展開する日本基準寝具株式会社「エコー」岡山中央営業所の日下満夫さんにお話を伺いました。「エコー」は福祉用具のレンタルやメンテナンスで岡山医療生協とは20年来のおつきあいがあります。

徹底メンテナンスで「安心」を

「エコー」のこだわりは、契約後の「アフターサービス」にあります。例えば、歩行車は使い続けるうちにタイヤが摩耗し、ブレーキの効きが悪くなります。また、高さ

調整がいつの間にかズレてしまい、ご本人が違和感を抱えながら我慢して使っているケースも少なくありません。専門資格を持つ相談員が適正な高さを確認し、安全性をチェックし劣化した部品の交換やメンテナンスをして常にベストな状態で使い続けられるのが大きな魅力です。

暮らしを豊かにする魔法の道具

「昨日まで歩けなかった人が、歩行車を手にしたその日から歩き出す、その瞬間の『ありがとう』が一番の原動力です」と日下さんは語りま

す。リハビリが長期的な取り組みであるのに対し、福祉用具には「その場ですぐに生活を変ええる即効性」があります。最近では「歩行車は年寄り臭くて恥ずかしい」という声に応え、日本最大の展示会で厳選した、おしゃれ

で機能的な最新モデルも積極的に導入しています。「使ってみたい」と思える用具で、外出の楽しみを広げるお手伝いをしています。

活用法を学ぶ「出前セミナー」

福祉用具の選び方や活用法のセミナーを実施しています。参加人数の制限はなく、岡山市内であればどこへでも駆けつけます。実際の用具に触れながら、地域包括支援センターやケアマネジャーとのスムーズな連携方法なども分かりやすくお伝えします。「どこに相談すればいいかわからない」という方も、まずは気軽にご相談ください。



「使う方の喜びが原動力」と、想いを語る日下さん(写真右)

共に歩み、地域で安心して暮らせる未来へ

エコーの掲げる「住み慣

れた地域で安心して暮らせるサービスを提供し続ける」という願いは、私たち岡山医療生協が大切にしている理念と深く重なり合っています。
 単なる「福祉用具の提供」にとどまらず、介護から暮らし全般の困りごとまでを分かち合えるパートナーとして、組合員の皆様の健康で豊かな生活を共に支えていってほしいと期待しています。

編集委員会

※岡山医療生活協同組合では組合員になると提携店のサービスを受けることができます。現在は108店です。詳しくはホームページもしくはこちらからチェック。



新任医師紹介

外科 瀬下 賢医師



これまで岡山市立市民病院、岡山医療センター、倉敷成人病センターにて主に大腸疾患の外科治療に携わってまいりました。特に、患者さんの身体への負担を軽減する腹腔鏡手術やロボット支援手術（ダヴィンチ手術）などの低侵襲治療を専門としてまいりました。診療においては常に患者さんの立場に立ち、不安に寄り添いながら、安全・安心で質の高い医療を提供できるよう精一杯努める所存です。何卒よろしくお願ひ申し上げます。

内科 横濱ふみ医師



これまで循環器内科医として急性期病院に勤務して参りました。医師16年目になります。これまでの経験を活かしながら、今後は地域の皆さんの健康を支えるお手伝いができればと考えています。一人一人の健康や生活に寄り添った医療が提供できるように努めて参ります。どうぞよろしくお願ひいたします。

研修医紹介

米田修康研修医



今年度から初期研修医としてお世話になります。

出身は岡山県です。他大学を卒業後、紆余曲折あり岡山大学を再受験し、卒業しました。趣味は健康のために始めたランニングです。いずれの診療科に進むにしても初期研修の場で医師として成長します。精一杯頑張りますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひいたします。

整形外科 古谷友希医師



外傷、関節疾患、骨粗鬆症など整形外科の様々な疾患の診療を担当いたします。患者さんにとって分かりやすい説明と丁寧な診療を心がけ、信頼していただける医療の提供に努めてまいります。地域の皆さんに安心して受診していただけるよう尽力してまいります。今後ともどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

木下千紘研修医



岡山県出身で、東京農業大学を卒業後、食品メーカーで営業をしておりました。医療の世界に憧れるようになり、再受験をして鳥取大学を卒業、地元に戻ってきました。趣味は料理で、得意料理はルーを使わないカレーとパスタなどです。また、毎日3匹の犬に囲まれて寝る瞬間が幸せです。総合診療科や精神科といった患者さんを全人的に診る診療科に興味がありますが、2年間とはかく様々なことに挑戦して経験を積みたいと考えております。どうぞよろしくお願ひ致します。

田中袖衣研修医



出身は岡山県で、岡山大学を卒業し、大学時代はバトミントン部に所属して行きました。趣味は旅行で、中国国では高知県以外に行ってみたと思っています。最近、かわいい食器や家具、家電を探すことにはまっています。進路ははっきりと決まっていますが、内科に進みたいと考えています。まだ至らぬ点も多いですが、1日でも早く皆さんのお役に立てるよう精一杯努力してまいります。

小川陽生研修医



出身は香川県で、岡山大学を卒業しました。大学ではバトミントン部に所属しており、キャプテンを務めたり、様々な大会で入賞したりすることができました。趣味はゲームやドライブ、美味しいものを食べるなどです。将来は総合診療科を志しております。2年間の研修を通して、できるだけ多くの知識や技能を身に付けていきたいと思っております。精一杯努力してまいります。

気になる記事が見つかるかも！



岡山協立病院 「虹のなかま」



岡山東中央病院 「かりゆし」



玉野診・みんな診・西大寺診 「診療所だより」

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。

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

◆法律相談 5月21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：5月11日(月)・25日(月) 18時～
林 潤 市議：5月14日(木)・28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 5月8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

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
旭東	旭東	毎月第1・3火曜日	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～12時	ふれあいサロン	コムコム別館
		毎月第1木曜日	10時	ほかほかサロン(こどもと親のためのサロン)	旭東児童センター
		5月28日(木)	10時	保健講座(腸活のはなし)	コムコム会館3階
三敷	三敷	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	曹源寺駐車場集合
		毎週水曜日	9時30分	平地ウォーキング	ハッピーズ円山 集合
		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)
富山	富山	毎月第2水曜日	14時	体操教室	みんなの診療所2階
		毎週火曜日	10時	まーじゃん教室	みんなの診療所2階
		5月9日(土)	10時	長岡県営住宅健康チェック	長岡県営住宅 集会場
		毎月第2・4土曜日	13時	卓球	平井排水センター
中井	中井	毎月第3金曜日	13時30分	けんこう講座(スリッパ) ※祝日の場合は休	はみんくホール(倉田南2階)
		毎月第4金曜日	10時	サロンまいる(参加費500円) ※祝日の場合は休	はみんくホール(倉田南2階)
		毎月第1月曜日	13時30分	健康ストレッチ教室 ※祝日の場合は休	はみんくホール(倉田南2階)
		毎月第4水曜日	13時30分	ほっとサロン(参加費100円)	操南コミュニティハウス
操南	操南	毎月第3月曜日	10時	ゆめサロン	はみんくホール(倉田南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2階)
		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 ※祝日の場合は休	旭操コミュニティハウス
旭操	旭操	毎月第4木曜日	10時	わくわくサロン(参加費500円)	旭操コミュニティハウス
		毎月第4金曜日	10時	布ぞうりづくり・手芸	山崎東集会所
		5月13・27日(水)	14時～17時	フィットネスコム(健康検定) ※要予約	コムコム会館2階
		毎月第4月曜日	10時	みんなのサロン	みんなの診療所2階
藤田	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2回開催 ※開催日はお問い合わせください。		レクリエーション(かるた/健康マージャン) 文化の会(ちくちく) ※祝日とお祭日 映画を語る会 読書のついで(スマホ教室/ほっとサロン)	たまりばさなえ
芳田	芳田	毎月第1・3水曜日	13時30分	芳田健康マージャンの会	芳田コミュニティハウス
		毎月第1月曜日	10時30分	心と体をととのえる、ゆっく りゆったりヨガサロン(有料)	コープサービス福浜2階
		毎月最終週の土曜日	13時	生演奏で楽しむうたえ&カラオケ	コープサービス福浜2階
		5月20日(水)	13時30分	楽器をわっと取るシリーズ(レシド件)	コープサービス福浜2階
福浜	福浜	5月17日(日)	10時～12時	なごやかスペースの「みんなの料理教室」 ※医療生協はサポート協力 ※こどもは無料	南区福浜公民館
		5月18日(月)	10時～12時	あおぞら健康チェック(血圧・血糖・体組成)	コープ福富店
		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	コープサービス福浜2階
		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)	コープサービス福浜 ※要予約
上道	上道	毎月第4火曜日	16時30分～17時	フィットネス(健康検定) ※要予約	コープサービス福浜 ※予約あり
		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
		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	旭ヶ丘コミュニティセンター
瀬戸	瀬戸	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4水曜日	13時30分	健康麻雀	あゆもどき(たまりば)
		5月13日(水)	10時	瀬戸支部青空健康チェック	ハローズ瀬戸店
芥子山	芥子山	毎月第3水曜日	10時	ウォーキング	お問い合わせください
		5月22日(金)	13時30分～14時30分	青空健康チェック	コープ西大寺店2階
		5月25日(月)	10時30分	フレイルチェック・ベンチチェック	山南公民館大宮分館
		第1・2・3・5月曜日	13時	健康体操	益野公会堂
北	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
		第1木曜日	12時30分	Café・カレー	コムコム西館
		第2火曜日	10時	サロンひばりの家	コムコム西館
西	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
		毎週火曜日	10時	健康マージャン	マスカット(たまりば)
		毎月第1木曜日・第3月曜日	10時30分	歌って健康づくり	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
みつ	みつ	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水曜日	13時30分	ゆるっと筋トレ	御津老人福祉センター
		毎週木・金曜日	13時30分	百歳体操	ついで十七川(たまりば)
		赤磐市牛窓	毎月第2・4月曜日	13時30分	たまり場開放
瀬戸内市	瀬戸内市	毎月第1土曜日	13時30分	ひなせサロン	川向会館
		毎週水曜日	13時	サロンつばやき	玉原大地集会所
		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
		毎月第2水曜日	9時30分	健康体操	深山公園「道の駅」2階
玉野市	玉野市	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
		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)

世界健康デー
健康チエックで意識を高める
きっかけに

4月7日は、1948年の世界保健機関(WHO)発足を記念して制定された「世界健康デー」です。世界中の人々が健康について考え、誰もが適切な医療やケアを受けられる社会をめざすための大切な日です。

今年は、イオンスタイル岡山青江店にて健康チエックを開催しました。買い物途中の多くの方が、ベジミルでの野菜摂取量測定や血圧、フレイルチエック、骨密度を測られました。測定結果を見ながら「唾った野菜を食べなきゃ」「唾液が減っていたのが気になった。お口の運動を始めよう」といった前向きな対話が生まれ、スタッフも活動の励みになりました。数値で現状を知ることは、体調の変化への気付きになり、生活習慣を見直す第一歩になります。

今回は、世界健康デーに合わせて健康チエックを行います(5月27日(水)10時～11時30分同店舗にて)。お近くの方は、ぜひ立ち寄りください。

健康づくり委員会

つながりと安心で広がる健康の輪 ～地域と共に未来をつくる～ わたしたちがつくる総代会方針

医療・介護の質向上

「つながる医療・支える介護・地域とともに」を具
体化し、切れ目のない医療・介護体制を確立します。

- 地域に24時間365日救急受診でき、差額ベッド代なしで安心して療養できる病院があるのは本当に心強い



訪問診療先で

- 大いに期待している。特に在宅ケアセンター、とても心強く感じている
- 2025年度、リニューアルにむけて取り組まれた事をもう少し細かく報告してほしい
- DX(デジタル変革)の推進について、高齢者、障害者など誰ひとり取り残されないサポートをしてほしい
- 北区に総合的な在宅ケアセンターがほしい
- 病院を受診したいが車がないので難しい

組織の発展と人材育成

「協同・成長・挑戦」をキーワードに、多様な人材が輝く持続可能な協
づくりをすすめます。

- 「治す」だけでなく「くらしを支える」視点での医療、介護の重要性が高まっている
- 組合員の高齢化により支部や班活動が衰退する可能性があり、対策が必要
- 病院や診療所から遠い支部は医療生協とのつながりをどう作るか課題
- 医療生協基礎講座、班長基礎講座を再開してほしい



病院食の試食会

岡山医療生協第81回通常総代会は、6月22日に開催されます。3月より支部総代会集では、多くの要望・意見、質問が出され、組合員ひとり一人の声を大切に総代会に繋いでいきます。2026年度方針案は4つの柱で提起されており、それぞれについての要望・意見などについて紹介します。

健康づくり・まちづくり

医療・介護・福祉事業と組合員活動を一体的にすす
め、居心地よく暮らせるまちづくりをめざして誰もが
医療生協を身近に感じる健康づくりをすすめます。

- 組合員同士の助け合いや支えあいはこれからも大切にしてほしい
- 地域の組合員や未加入の方にも健康づくりのとりくみは楽しいということを伝えたい



笑う班会でみんな元気に

- 子どもの貧困が社会問題となり、現在も解決していると思えない。「あったか食堂」は一か所だけでなく他のエリアにも広げてほしい
- 笑う班会、ベジミル、健康マージャン、健康チェックなど自分たちのやりたいことを増やして楽しく活動していきたい
- なんでも相談「困った」に対応、年どのくらい相談を受けている?

平和で公正な社会づくり

人権・平和・環境の視点をもって、地域と
ともに持続可能で公正な社会をめざします。

- 後期高齢者医療保険料の自己負担増について方針に反映してほしい
- コムコム駅西館敷地に水落理先生の碑の横に憲法9条の碑が建ち、どちらも命を大切にすること、平和を守ることの大切さを語っている
- 不安定な世界情勢の中、日本でも憲法9条改憲の恐れがある。改憲阻止しなきゃだめ!



黒い雨フィールドワーク

岡山医療生協健康教室 行事予定(要予約)

※予約制です。事前にお電話または公式LINEよりお申し込みください。
※★はヨガマットをご持参ください。100円で貸し出しもいたします。
HPイベント案内

内容	日にち	時間	参加費(税込)	場所
目指せ美姿勢★	5月1日(金) 5月11・25日(月)	14:00～15:00	組合員:1,000円 一般:1,500円	コムコム会館(中区赤坂本町2-20)
若さを保つ筋トレ★	5月2日(土) 23日(土)	10:00～11:00	組合員:1,000円 一般:1,500円	コムコム会館(中区赤坂本町2-20)
バランスボール運動教室(キッズ)保険付き★	5月9日(土)	10:00～11:00	子どものみ1,000円(入会費含む)★ 参加:1,500円(以降子 人当たり+500円) 一般親子:2,000円	コムコム会館(中区赤坂本町2-20)
バランスボール運動教室(大人)保険付き★	5月9日(土)	13:30～14:30	組合員:1,000円 一般:1,500円	コムコム会館(中区赤坂本町2-20)
健康マージャン(女性限定Day)	5月1日(金) 22日(月)	10:00～12:00	組合員:500円 一般:600円	コムコム別館(中区赤坂本町11-40)
ねんねの相談会&子育て座談会	5月18日(金)	10:00～11:30	組合員:500円 一般:600円	コムコム別館(中区赤坂本町11-40)
ゆるっと筋トレ	5月8日(金) 14日(木) 22日(金) 27日(水)	14:00～15:00	組合員:500円 一般:600円	みんなの診療所2階(中区乙多見101-4)
アートで脳活(鉛筆画や水彩画を自由に楽しもう)	5月12日(火) 26日(火)	13:00～15:00	組合員:500円 一般:600円	みんなの診療所2階(中区乙多見101-4)
ゆるっと筋トレ	5月19日(火) 28日(木)	10:30～11:30	組合員:500円 一般:600円	ハッシュタグランチ北長瀬(北区北長瀬表町2-17-8)
ゆるっと筋トレ	5月7日(木) 12日(火)	13:30～14:30	組合員:500円 一般:600円	ハッシュタグランチ北長瀬(北区北長瀬表町2-17-8)
若さを保つ筋トレ★	5月7日(木) 12日(火)	14:45～15:45	組合員:1,000円 一般:1,500円	ハッシュタグランチ北長瀬(北区北長瀬表町2-17-8)
目指せ美姿勢★	5月12日(火) 5月29日(金)	10:00～11:00 14:00～15:00	組合員:1,000円 一般:1,500円	ひらた旭川荘(北区平田407)
若さを保つ筋トレ★	5月19日(火) 5月22日(金)	10:30～11:30	組合員:1,000円 一般:1,500円	ひらた旭川荘(北区平田407)
はじめてのピラティス	5月8日(金) 5月22日(金)	10:30～11:30	組合員:500円 一般:600円	ひらた旭川荘(北区平田407)
健康マージャン	5月12・26日(火) 5月19日(火) 29日(金)	10:00～12:00 14:00～16:00	組合員:500円 一般:600円	ひらた旭川荘(北区平田407)

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

マージャンロイメーヅが変わる、180分。
健康麻雀
健康マージャンをはじめ体験する交流会
～こどももおととも、みんなお楽しみ♪～
日時:6月20日(土)
開場12:00 開始13:00 終了16:00
会場:1.岡山医療生協COMCOM会館(定員80人)
2.岡山市立西大寺公民館(定員36人)
費用:参加無料
※お申し込みは先着順です。定員になり次第締め切りとなります。
健康マージャンのルールやマナーをまったく知らない方はもちろん、学びなおしたい方にもおすすめの交流会です。興味があれば誰でも参加できます。地域で健康マージャンができる場所の紹介もありますよ。
予約・お問い合わせ先:岡山医療生協 健康まちづくりセンター
Tel.086-271-7880(平日9時～17時)
オンライン予約:岡山医療生協公式LINEの予約システム(ポチコ)
※公式LINEをともち登録してください。



除幕式は9条の碑の設置場所であるコムコム駅西館(岡山医療生協発祥の地)で行われました。80人を超える人々が見守る中、テープカットではじまり、「憲法9条の碑をつくる岡山の会」会長で弁護士士の山崎博幸さんより高橋理

第2部は会場を国際交流センターに移し、「憲法9条の碑」お披露目式&記念講演会を行いました。オープニングは操南中学校生徒による合唱です。山内若菜さんから「平和への思いを語っていただきました。会場に展示している作品ひとつひとつに東日本大震災時の原

戦争放棄と平和の理念を後世に伝えるため、岡山市に初めて憲法9条の碑ができました。「憲法9条の碑をつくる岡山の会」が、2024年9月に結成され、岡山医療生協も結成当初より会に参加し、学習会や募金活動に取り組んできました。除幕式とお披露目式&記念講演会を3月20日に行い、200人を超える多くの人がつどいました。



予想を大きく上回る230人もの参加者で、用意した椅子も足りず、溢れんばかりの熱気につつまれた会場

それが平和を表現 第2部は会場を国際交流センターに移し、「憲法9条の碑」お披露目式&記念講演会を行いました。オープニングは操南中学校生徒による合唱です。山内若菜さんから「平和への思いを語っていただきました。会場に展示している作品ひとつひとつに東日本大震災時の原

戦事(戦争)を後世に伝えるため、岡山市に初めて憲法9条の碑ができました。「憲法9条の碑をつくる岡山の会」が、2024年9月に結成され、岡山医療生協も結成当初より会に参加し、学習会や募金活動に取り組んできました。除幕式とお披露目式&記念講演会を3月20日に行い、200人を超える多くの人がつどいました。

事故の悲劇等をどのように表現したのか説明されました。記念講演は国際ジャーナリストで元朝日新聞記者の伊藤千尋さんです。アメリカとイスラエルによるイランへの攻撃などに例え、現在の争いはアメリカ、ロシア、イスラエルのたつた3人の指導者によって引き起こされており、国際社会の中では孤立していることが話されました。しかし、一方でアイスランドやコスタリカ、カナリア諸島などを例に、たつた一人の行動から平和の行動が世界中で大きく広がってきたことに触れ、私たち一人一人の平和への思いが、世界平和につながることに確信の持てる講演でした。

これからも平和についてみんなで語り合っていきたい。ぜひ9条の碑を見に来てください!

平和環境委員会

健康を保つ食事シリーズ No.256 (岡山協立病院 栄養科)

アスパラとトマトの疲労回復サラダ

[1人分95 kcal 食塩相当量0.6g]

〈作り方〉

〈材料2人分〉

- アスパラガス…80g(4~5本)
トマト…80g(1/2個)
ツナ缶(水煮)…1/2缶

- マヨネーズ…大さじ1
しょうゆ…小さじ1
かつお節…3g

- ①アスパラガスは、根元の皮をピーラーなどでむき、3cmの長さに切り、耐熱皿に入れラップをして600Wで2分ほど加熱する。
②トマトはよく洗い、皮ごと食べやすい一口大の大きさに切る。
③ボールに①②を合わせ、水気を切ったツナ缶とAの調味料で和える。



栄養ポイント

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、新陳代謝を活発にして、疲労回復に役立ちます。
また、穂先に多く含まれる「ルチン」は、高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。

協立病院の駐車場、ゲートバーが無くなって使いやすくなりましたね。
岡山市中区 T・H

何年も前からスキリとした暮らしをしたいと思います。
岡山市中区 福本 豊

2024年12月7日に、協立病院の緩和ケア病棟で88歳の夫を胃がんで亡くしました。日ごとに辛さ、寂しさが増します。よかったです。
岡山市南区 千葉香織

初めて「ザ・クロスワード」に応募しました。分からない問題は、辞書で調べたりします。
岡山市中区 H・K



岡山市東区 A・S



応募はこちらから

http://mail-to.link/m7/p05ba

★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」行きたい場所!他

入院中の部屋から、協立病院のテラスの畑が見えて癒されていました。3月号の記事を見て、リハビリスタッフの方が頑張つて取り組みをされていると知って、とても素晴らしいと思いました。
赤磐市 吉實千栄



岡山市東区 塩 見

先月、家族が協立病院に入りました。室料差額が足りないことのありがたさを感じました。
岡山市東区 山崎晶弘

2年前に難しい病気で入院。生きるか死ぬかで三途の川を渡りかけた時に、看護師さんが「桶田さんー桶田さん! 御飯ですよ!」この声で目が覚め現世へ…。
岡山市北区 桶田良治

「健康を保つ食事シリーズ」のレシピがとても参考になります。身近な食材で気取らず手間なく料理ができれば嬉しそうですね。そして、何よりも健康でいられる食生活は大切! 心身共に豊かに潤う食卓が囲めることに感謝しています。
岡山市南区 Y・K

AIで皆んな博学したり顔
岡山市中区 杉本良治

短歌・俳句・川柳



岡山市北区 Y・M

ザ・クロスワード 出題●モロスミ勝
3月号の正解と当選者
ヨコのカギ
タテのカギ
問題: 二重ワクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?

理事会だより

- 3月度定例理事会が、3月28日に開かれました。
議決事項
1. 岡山協立病院 外科部長任命
2. 岡山協立病院 医療安全管理部長、地域連携センター長任命
3. 第81回通常総代会の招集の件
報告事項
1. 2026年2月度の経営
事業収益:6億4,676万円
事業費用:6億8,886万円
経常利益:3,777万円の赤字
協議事項
1. 第81回通常総代会に関する件

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
受付時間: 11時30分~12時15分
5月16日(土)
6月20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)

〈応募方法〉 〒703-8288 岡山市中区赤坂本町2-1-20、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5月末日(消印有効)

5月 外来診療表

面会時間
 ●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～19時

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

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

		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 杉村 担当医(呼) 角南 横濱 若槻 担当医(備) 浪尾(瀨)	橋本 井本 桜何	杉村 本野 沼板	浪尾(瀨) 板野 担当医 佐藤(知) (8・15・22・29日)		担当医
	午後 予約制	呉	角塩 南 光野 井 桜浪尾(瀨) 14:00～16:00	北橋 口 13:30～16:00 富岡	桜井 井 14:00～16:00 角南	浪尾(瀨) 14:00～16:00 (8・22・29日)	
	夜間		橋本 杉村 担当医 (13日) 角南 (13・27日) 27日は18時まで				
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 予約制	岡野	長谷川	日守 野屋	佐藤 植木 14:00～16:00 禁煙外来 15:00～15:30	清水 瀨	
脳神経内科 [予約制]	午前					担当医 (1・8・15・29日)	
	午後 14:00～16:00	大野			大野		
外科	午前	鳴坂 浪尾(博) 瀨下	馬 瀧 森	今井 伊藤(忠)	浪尾(博) 大谷 (乳腺外来) (1・8・15・29日)	伊藤(忠) (9日)	
	午後						
皮膚科	午前	木村(摩) 井形	木村(摩) (12・19日)	木村(摩) 井形	木村(摩) (8・15・22・29日)		
	夜間			担当医			
整形外科	午前	古谷		古谷 担当医	古谷 (1・8・15・29日)		
	午後						
脳神経外科 [予約制]	午前		近間 (12・26日)				
	午後 13:00～17:00			担当医 (20日)			
疼痛治療科 ペインクリニック 緩和ケア [予約制]	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	武田 福田(展)	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。 086・271・7830	午前	山崎	山崎	山崎	川口 植木	川口	担当医 (2・16日) 川口 (9・23・30日)
	午後 15:30～16:30	山崎	山崎			川口	
婦人科	午前	平井	浅野	平井	浅野 平井 (21日) (7・14・28日)	浅野 平井 (22日) (1・8・15・29日)	平井 (9・30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 (16日)
	午後 14:00～16:00				二ノ宮 (14・28日)		
眼科	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医 (8・15・22・29日)	
	午後						
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	
	午後						
看護専門外来 [予約制]	午前 9:00～11:30		12日 呼吸器ケア外来 島田			15日 がん患者サポート外来 山内・松本	
	午後 13:30～16:00	11日 ストーマ外来 中下					
歯科 [予約制] 086・271・1978	午前 9:00～11:30	伊藤 齋藤	伊藤	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤	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 (13・27日)	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤 (11:00～14:00)	栗田 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	真鍋 (初診外来)	石井 (初診外来)	真鍋 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	真鍋 (2・16・30日) (初診外来)
	夜間 17:00～19:00			真鍋 禁煙外来 (真鍋)(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 (14・21・28日)		
訪問診療		○	○	○	○	○	○

コープ西大寺診療所 受付時間 午前 8:30～11:30(予約外)
 〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目20-33
 TEL 086・944・0088 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	吉崎	吉崎 宇佐神	吉崎 宇佐神	宇佐神 浪尾(瀨) (予約)	吉崎 宇佐神 (8・15・22・29日)	宇佐神 光野 (2・16日) (9・23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		
訪問診療		○	○	○	○	○	○

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

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	高橋 高門	高橋	今井	浪尾(博)	門田 担当医 (1日) 高橋 (8・15・22・29日)	高橋 (16日)
	夜間 17:00～19:00			高橋			
訪問診療			○	○	○	第1・3○	

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

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 8:30～12:30	中桐	谷口	谷口	新井	谷口	杉村 (2・16・30日) 新井 (9・23日)
	午後 15:00～19:00	谷口	谷口 15:00～17:00	谷口		谷口	
訪問診療						第2・4○	

コープ倉田歯科 受付時間 午前 9:00～11:30
 〒703-8265 岡山市中区倉田680-1
 TEL 086・237・8888 午後 13:30～16:00
 (初診受付は11:00まで)
 (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	吉濱	坂口 中田	齋藤 中田	坂口	坂口 中田	坂口 (2・16・23日) 中田
	午後 13:30～17:00	吉濱	坂口 中田		坂口	坂口 中田	坂口 (2・16・23日)
訪問診療		○	○	○	○	○	○

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

駐車場(協立)
 ●駐車場の料金は事前精算になります。サービス券の処理を行えば、受診の方は12時間まで、面会の方も30分まで無料になります。