

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 8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 58,599人
●出資金 18億425万円
●1人平均出資金 30,789円
(2026年7月21日現在)

今日から始める私の健康習慣

～毎日気をつけたいこと・つづけたいこと～



みんなで元気に体操教室（北支部）

医療福祉生協の健康習慣は、1996年に初版発行以来、時代の変化や健康課題に応じて、これまでに数回の改定がおこなわれてきました。今年度、11年ぶりに改訂が行われました。

わたしたちが
大切にしている健康観

「昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる」というものです。また、健康であることは目的ではなく、居心地よく生きていくために必要なものであるという考えや、一人ひとりの健康を実現することは個人の力だけでは難しく、他者との関係のなかで育まれ、実現していくものです。

こうした考え方を土台に、

医療福祉生協の健康習慣 8つの生活習慣と2つの健康指標

2026年改訂版

▶ 8つの生活習慣

① 生活リズムを整え
快適な睡眠をとる



② 心身の過労を避け、
十分な休養をとる



③ 禁煙にとりくむ



④ 健康に配慮した飲酒



⑤ 適度の運動を
定期的につづける



⑥ ライフスタイルに
合わせて
食事を楽しむ



⑦ 歯とお口の健康を守り、
おいしく食べる
機能を維持する



⑧ 社会にかかわる
ことが、
健康をつくる



▶ 2つの健康指標

① 適正体重、適正腹囲を維持する

- (1) BMI：18.5～25の適正体重を維持する
- (2) 腹囲：男性85cm未満、女性90cm未満を維持する



② 適正な血圧をめざす

- (1) 家庭血圧：125/75mmHg未満をめざす
- (2) 年1回健診を受け、全身チェックをおこなう

できること
から習慣へ

医療生協がすすめる健康づくりは、誰もが実践できる健康習慣として幅広い人々が生活に取り入れるこ

各自自治体健診の 予約は済みましたか？

がん検診もお忘れなく！

とをめざしています。例えば、十分な睡眠時間をとることだけでなく、昼夜のメリハリをつけることを意識してみよう。余暇を楽しんでストレスをためないようにならなう。地域活動への参加もいいですね。通勤や家事も身体活動です。座りすぎを避けて今より少しでも身体を動かしてみよう。栄養

バランスは大切ですが、ライフスタイルに合わせた食生活を心がけ、食事を楽しみましょう。

全てを完璧にすることより、何かひとつでも意識してやってみることが大事です。健康な生活のために、自分と身近な人の健康づくりの参考に8つの生活習慣をできることから始めてみませんか？

今年の夏

今年もいよいよ夏本番：灼熱地獄の季節がやってきました。皆さんも体調には十分お気を付けてを：熱いと言

えはサッカーW杯。日本代表の結果は残念でしたが、示談したとはいえ、自らも認めた性暴力事件を起こした選手の代表選出に、日本社会もまだまだ甘いあとモヤモヤが晴れません。とはいえ、これを書いて今はまだ決勝前なので、どこが優勝したかは不明：世界のトップクラスの妙技には舌を巻くばかりですが、その最たる選手、メッシ擁するアルゼンチンの2連覇を期待したいなあ。そのW杯で大きな問題になったのは、トランプの介入によるルールの捻じ曲げでした。レッドカードで退場したアメリカの代表選手が、ルール通りなら次戦は出場禁止になるはずが、トランプの電話一本で一転出場できることに。世界中から非難の声が湧き起こりました。▼アメリカは交戦中のイランに対しても卑劣な対応に終始、これらを許したFIFAも同罪で、W杯の汚点となりました。▼ルールを都合よく書き換える：日本でも日常茶飯事です。7月には皇室典範が、そして今後は比例定数の削減が、国民の声を全く無視した蛮行に、国民が気付き、怒りの狼煙を上げるのは：はて？いつのことになるのやら：。

(N・N)

健康と地球を守る アクションのご紹介

岡山協立病院 総合診療科
救急部長 横田 啓



今年の夏も暑いですね。近年、気候変動による気温上昇のため、熱中症の患者さんが大幅に増えています。健康と地球を守るための取り組みを川柳で紹介します。

暑い日は

エアコン使用が

命綱

暑い日にエアコンを使わずに、屋内で熱中症になり、命を落とす方がおられます。屋内ではエアコンを使うようにしましょう。当院では、エアコンを使いにくい地域住民の皆さんに、診療時間外の待合室をクーリングシェルターとして開放しています。

お出かけに

帽子・日傘と

マイボトル

外出時に帽子・日傘を使うことで、体温を下げるこ

とができます。また、水筒を持ち歩き、こまめに水分を補給しましょう。

アラートで

外出控え 命拾い

熱中症警戒アラートが発表された日は、特に熱中症になるリスクが高いため、外で過ごす時間を最小限にしましょう。

もったいない

余った薬

伝えよう

医療も温室効果ガスを排出しており、原因の1位は薬を

牛肉を

大豆に切り替え

ヘルシーに

牛のゲップに含まれるメタンガスは、二酸化炭素の20倍以上の温室効果があります。牛肉を減らして、大豆に切り替えることで、環境への負担を減らし、健康寿命を伸ばすことができます。

再生エネに

パワーシフトで

切り替える

気候変動の原因となる温室効果ガスの主な原因は、化石燃料による火力発電です。「パワーシフト」をネット検索して、家庭の電気を再生可能エネルギー100%に切り替えることで、今日から気候変動に取り組むことができます。

健康と地球にやさしい生活のため、一つでも取り入れていただければ幸いです。

基本健診を ワンランクアップ

岡山医療生協の病院または診療所で組合員価格でお得に受診することができるオプション検査を紹介します。

腸内フローラ検査(便) **17,600円**
(19,800円)

- 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

おすすめ年齢 ▶ 全年齢

ABC検査(採血) **3,410円**
(4,950円)

- 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

おすすめ年齢 ▶ 全年齢

血圧脈波 **1,650円**
(2,310円)

- 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

おすすめ年齢 ▶ 40代以上

TSH(採血) **880円**
(1,210円)

- 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

おすすめ年齢 ▶ 全年齢

※()は一般価格

お問い合わせ

岡山協立病院
健診センター
TEL 0570-007-845

ネット予約は
こちらの2次元
コードから →

研修医・医学生コーナー 82

TY研修(トランジショナル・イヤー研修)

岡山協立病院専攻医1年目の長谷川怜央です。私は協立病院での初期研修後、もう少し総合的に大人の診療を勉強してから小児科の道に進みたいと考え、現在同病院でTY

専攻医になって

最も感じるものの一つは、確認することの大切さです。初期研修医の時に比べ、任せていただくことが多くなり、その時々、判断が求められる機会が増えたのを感じます。そして、当然ですが、自分が決めた判断にはいつも責任が伴います。できることが増え、任せていただけることが増える分、自分の認識や、思い込みの中で診療を進めてしまうという側面も生じます。

大切にしていること

専攻医として自立していく時だからこそ、一つ一つ、自ら指導医の先生に尋ねたり、文献などを調べたりすることで確認することが本当に大切だと感じています。またこれは医学的な知識のことだけでなく、患者さんの考えや思いを確認しながら治療を進めていくことにも共通していると思っています。

自分の足りなさを感じる毎日ですが、これからも常に学び、確認する姿勢を忘れず、医師として成長していけるように頑張っています。

みんなであつくる みんなの事業所

(意見・要望)

- 久しぶり(一年以上)の受診だったので、再来機ではなく受付窓口で受診手続きをしました。待っている間にマイナンバーカードの受付を済ませるようあらかじめ言ってほしかった。高齢者にとっては、短い距離でも立ったたり座ったりが大変です。ちなみに近隣の病院では受付開始までにマイナンバーカード受付するようになつくとアナウンスされています。
- ↓協立病院では、総合受付時にマイナンバーカード認証などをお願いしております。ご案内が不十分で申し訳ありませんでした。今後は、受付時の声掛けや掲示物を見直し、待ち時間を利用してマイナンバーカードの認証をしていただけるよう、より分かりやすいご案内ができるよう努めてまいります。

(協立病院 医事課)

※今回掲載している虹の意見については、2026年5月6月にお寄せいただいたご意見です。



ケアプラン協立・介護の窓口では、介護保険制度に関する

ご相談からケアプランの作成まで、経験豊富な介護支援

専門員（ケアマネジャー）が一人ひとりの状況に合わせて丁寧に対応しています。介護を初めての方にも安心して

安心と信頼を届けたい

「ケアプラン協立・介護の窓口」

病院との連携

当事業所は岡山協立病院内にある居宅介護支援事業所です。医師や看護師をはじめ、地域包括支援センターや訪問介護ステーションなどと密接に連携し、利用者さんの体調や生活環境の変化にも迅速に対応できることが大きな強みです。医療と介護を切り目なくつなぎ、一人ひとりに合った支援を行っています。

一人ひとりの暮らしに寄り添って

私たちは、利用者さんやご家族の思いに寄り添い、「相談してよかった」と感じただけの身近な相談窓口をめざしています。これから地域とつながりを大切に、安心と信頼をお届けできる事業所として、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう支援してまいります。

ケアプラン協立・介護の窓口

主任 植松啓子

お問い合わせ…

Tel 090-901-0228

肩関節周囲炎

一般に「四十肩」や「五十肩」と呼ばれ、肩関節の周囲に炎症が起こり、肩の痛みや動きにくさが生じる疾患です。特に、腕を上げる、服を着替える、髪を整える、背中に手を回すなど、日常生活で何気なく行っている動作が難しくなることがあります。また、夜間に痛みが強くなり、睡眠の妨げになることも少なくありません。

肩甲骨スッカリ！ YW運動

両腕を斜め上45度にゆくり広げ、「Y」の形をつくり

ます。次に、両ひじを曲げながら肩甲骨を背中中央へ寄せるように動かし、「W」の形をつくりまします。痛みのない

おうちでできるゆる筋トレ

③ YW運動（肩甲骨の安定化運動）

囲が狭くなります。この状態を「拘縮」といい、一度進行すると回復までに時間を要することがあります。そのため、強い痛みが落ちてきた時期には、無理のない範囲で肩を動かし、関節包や筋肉の柔軟性を保つことが、肩の動きを改善し、日常生活動作を取り戻すために重要です。

YW運動（肩甲骨の安定化運動）

肩甲骨周囲の筋肉を鍛え、肩の動きをスムーズにし、姿勢の改善や肩こりの予防に役立つ運動です。

- ① Y（腕を斜め上にあげる） ② W（ひじを曲げて肩甲骨を寄せる） ③ ゆっくり元の姿勢に戻す



主に使う筋肉



僧帽筋（中部・下部）、
菱形筋、
前鋸筋 など

10～15回で1セット、
1日、2～3セット程度

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」

8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 8月20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：8月10日（月）・24日（月）18時～
林 潤 市議：8月13日（木）・27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 8月14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：瀬戸支部たまらば「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

求人のお知らせ

●施設課職員／正社員／未経験OK

法人内事業所の設備点検・整備、機器の修理や倉庫の整理、業者の立ち会いなどを行います。

●医事課受付／パート／完全週休2日制

協立病院における受付業務や、保険請求等の医療事務を行います。

●介護福祉士／正社員／グループホーム福祉

認知症高齢者が少人数で共同生活を送る施設において、利用者様の生活全般をサポートして頂きます。

詳しくはこちらをご確認ください!!



組合員のみなさんへ大切なお知らせ 【出資金残高通知】を送付します

2026年6月末時点の「出資金現在高のご案内」ハガキを組合員の皆さまに順次郵送します。お手元に届きましたら必ずご確認ください。ハガキにはコンビニエンスストアで、3,000円分の増資をしていただける払込取扱票もついておりますので、ご協力お願いいたします。

今後も地域に根ざした活動と、安定した経営基盤の確立へのご理解とご支援をお願いいたします。

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 Tel 086-271-7841

健康まちづくりセンター Tel 086-271-7880

（月～金 9:00～15:00）



出資書類は
こちらから



*都合により、場所、日程など変更あり

ストレッチ

岡山県自然保護推進員
ヒロトモの「こんちゅう」と第16回
「かんきょう」

文・写真/和田博知

飛ぶぞ、飛ぶぞと炎天下でカメラを構え、待ち続けた1枚です。虹色に輝くヤマトタマムシは日本の甲虫の中で最も美しいと言われています。緑色の金属光沢があり、背中に虹のような赤と緑の縦じまが入っています。

タマムシは幼虫期をエノキなどの枯れ木の中で過ごします。かつては里山が手入れされ、生息環境が保たれていました。しかし、里山を管理する人が減り、都市部や開発が進んだ地域では個体数の減少傾向が著しいです。里山の豊かな自然を未来へ残したいものです。



空飛ぶ宝石
ヤマトタマムシ

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～



岡山市への実態調査報告
(左から角南院長・一瀬総合診療科部長・冨家事務長)

年度夏季に緊急入院した患者さんを対象に、エアコンの使用状況や生活実態について調査を実施しました。その結果をまとめた白書では、エアコンの使用を控える傾向と家計の経済状況との間に相関

岡山協立病院(以下:当院)はGHH(Global Green and Healthy Hospitals)を掲げる病院として、自治体へ生活保護受給者を対象にしたエアコン設置費用支援などの要望を継続しています。前回の報告は

「健康と生活」2025年1月号を参照ください。
実態調査(白書)から見えた課題
例年続く猛暑の影響により、熱中症や脱水症で救急搬送・入院となる患者さんが増加しています。

自治体への 要望進捗

2024年夏にも、熱中症や脱水症で入院した患者さんの中に、経済的な理由からエアコンを設置できない、あるいは故障したまま使用できない市民が少なくないことを踏まえ、こうした方々への支援制度の創設を岡山市へ要望しています。今回の白書は、その要望を裏付ける新たな調査結果として提出しました。

岡山医療生協の 熱中症への取り組み

身近にできる熱中症対策として、平日午後に整形外科待合室を「クーリングシェルター



クーリングシェルターの取材

こんな制度があつたんだ!
37 無料低額診療事業とは

「1」として開放しています。半径1km圏内には公設のクーリングシェルターがなく、地域住民の皆さんが気軽に涼める場所として活用いただきたいと考えています。同様の取り組みは、岡山中央病院やコープみんなの診療所でも実施しています。

クーリングシェルターの取り組みはNHKでも紹介していただきました。しかし制度の認知度はまだ十分とはいえません。今後も各地でクーリングシェルターの設置が進み、誰もが利用できる環境が

当生協での 利用について

【対象者】

病気や障害、失業、低年金など経済的理由で医療費の支払いに困っている方で、当生協の診療費等減免規程に該当する人です。該当基準は、生活保護法による「最低生活基準」を基本に申請者の世帯収入、住宅環境、家計状況などを元に計算します。また、公費医療などを受給されている患者さんは、そちらが優先になります。

【申請方法】

医療福祉相談室もしくは職員にお申し出ください。医療ソーシャルワーカーが面談し、この事業の対象になるかお話を伺います。申請手続きの際、当生協の減免規程の基準に該当するかどうかの判断をするため、収入がわかるも



無料低額診療の案内動画↓
お問い合わせ先
岡山医療生協
地域なんでも相談窓口
TEL 086-271-7880

の(非課税世帯の証明、給与明細等)の資料の提出をお願いします。
【対象となる医療費】
医療保険が適用される診療範囲(医療費)、食事療養費(入院時)、その他院長・所長が必要と判断したものです。
※保険調剤薬局(薬代)は対象外です。
※介護(保険)の負担金については対象となりません。
【個人情報取り扱い】
プライバシーは厳守します。また申請の際に確認をさせていただいた資料等は、無料低額診療事業の審査以外に使用することはありません。対象外となる方に関しても、生活相談等を行っておりますので、お気軽にご相談ください。

岡山協立病院

事務長 冨家朱代

報道の様子は
こちらから↓



広がることを期待しています。

健康を保つ食事シリーズ No.259 (健診センター コムコムクッキング)

サバとれんこんの揚げだし団子

[1人分 250 kcal 食塩相当量 1.0 g]

〈材料2人分〉

サバ缶(水煮).....120 g
れんこん.....100 g
枝豆.....20 g
片栗粉(つなぎ用)....小さじ1
小麦粉・片栗粉(衣用)....各大さじ1
油.....適量
パプリカ(赤・黄)....各20 g
しいたけ.....1個(20 g)
しょうゆ.....小さじ1
A サバ缶汁.....大さじ4
水.....1/4カップ
かいわれ.....適量
水溶き片栗粉.....各小さじ2
(とろみをみながら調節)

〈作り方〉

- ①れんこんは2/3をすりおろし水気を絞る。残りは5mmの角切りにする。枝豆は塩もみをし、沸騰した湯に塩を入れ3～5分ゆでる。パプリカとしいたけは薄切り、かいわれは根元を切る。
- ②衣用の小麦粉と片栗粉は混ぜ合わせておく。
- ③サバ、れんこん、枝豆とつなぎ用の片栗粉を混ぜ、丸く成形し②をまぶす。
- ④フライパンに油を入れ、③を表面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤鍋にパプリカ、しいたけとAを入れて煮る。火を止めて、かいわれと水溶き片栗粉を加え、再び弱火にかけ、とろみをつける。
- ⑥④を皿に盛り付け、上から⑤のあんをかける。



栄養ポイント

- サバに含まれる DHA と EPA には、血流をよくする等の効果があります。
- 枝豆には血液循環を正常に保つ効果があります。

6・7月号の「おうちでできるゆる筋トレ」を参考に、

膝を痛めてしまったので、
わが家に燕が帰って来た。雌がじっと卵を抱えて約2週間、卵が孵る。今は親鳥が、せっせと餌を与えている。3週間もすると巣立つだろう。
玉野市 福山 幸子



ハイビスカス

岡山市北区

ようこ

少しずつがんばりたいです。
岡山市南区 井上 香奈



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

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「岡山の魅力」他



サボテンの花

岡山市南区 宮地 建枝

「健康を保つ食事シリーズ」は、私にも作れそうなものばかりで、切り抜いています。おうちでできるゆる筋トレも切り抜いています。どちらも冷蔵庫に貼ってがんばります。

北海道からアスパラガスを送ってもらったので、5月号の「アスパラとトマトの疲労回復サラダ」を早速作りました。我ながらレシピ通りに上手?にできたので、美味しくいただきました。
岡山市北区 下野 克巳

「健康を保つ食事シリーズ」を楽しみにしています。栄養ポイントはとても勉強になります。キウイ1個でレモン8個分のビタミンCを含んでいると知り、驚きました。
岡山市南区 橋本 勝恵

6月号の「こんな制度があったんだ!」を読んで「おかやま愛力ード」の再確認をしま

した。運転免許証返納後の老後の日常生活についても、そろそろ準備しておくことも必要だと、改めて感じました。
岡山市中区 河面 奈津子

「こんちゅうとかんきょう」の記事を読み、コクワガタを見る目が変わりました。今まで虫取りをしていたコクワガタを見つけても、見た目が小さくて地味な感じが嬉しくない気持ちでしたが、しなやかな生き方ができる素晴らしいクワガタだったとわかりました。
岡山市東区 山本 正子



岡山市東区 木口 元文

今年もやって来た、平和行進! いつも以上に元気に歩きました。
岡山市中区 三宅 敏広

5月に2週間、協立病院に入院しました。その間クロスワードや数独をして過ごしていました。『健康と生活』6月号のクロスワードが解けたので初めて応募しました。
また、体力が落ちているので「おうちでできるゆる筋トレ」を続けます!
岡山市東区 長谷川 美智子

50回目の結婚記念日を迎えました。私たちは50年前、吉田拓郎の「僕の髪が肩までのびて...約束どおり町の教会で結婚しようよ...」という歌のとおり結婚しました。平和な時代でした。
玉野市 山崎 名誉次

私は「ザ・クロスワード」と「健康を保つ食事シリーズ」をとても楽しみにしています。
岡山市南区 三宅 明美

「歯みがきは体を守る最前線」という記事の中で「根面う蝕」という言葉を初めて知

趣味の梅酒漬けを今年も自宅の庭の梅で造りました。でき上がるのが楽しみです。
岡山市中区 河野 廣道



りました。歯の根の部分はエナメル質のように硬くないので、虫歯になりやすいのですね。これからはやさしく丁寧に磨こうと思います。
赤磐市 塩谷 恵子

何度でも読みたいくなるような本に会い
又借りてくる 図書館の本
赤磐市 三宅 美和子
図書館の返却忘れし
電話あり
今日返します ポケ予防の本
岡山市中区 杉本 良治
精いっぱい今を生きよと 蟬の鳴く
岡山市東区 羽村 智子

短歌・俳句・川柳
二十年 健康チェックに参加して
血圧計りぬ 店舗の前で
岡山市南区 芦田 美代子

ザ・クロスワード 出題 ● モロズミ勝

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

【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?

- タテのカギ
- 1 稲光とも言います
 - 2 8月の祝日は...の日
 - 3 長方形のことです
 - 4 牛にあつて馬にはない
 - 5 基幹的...従事者は40年間で約7割減少
 - 6 手押し車
 - 8 とうきびとも言います
 - 11 ライオンのことですよ
 - 13 この日から秋です
 - 15 煙でいぶした保存食品
 - 17 7月の第3月曜日は...の日
 - 19 中国語「机会」の意味
 - 20 すり傷は...傷
 - 22 極めて小さいもの
 - 24 童謡「...の秋」
 - 25 最も低いギアは...
- ヨコのカギ
- 1 ハチミツも...品
 - 4 胸に三日月の形の白いもようがある...熊
 - 7 木の枝にぶらさがって生活する動物
 - 9 ...のたけのこ
 - 10 十人十...
 - 11 漢詩に節をつけて歌う
 - 12 遊びに使う丸い球
 - 14 気温40度以上は...日
 - 16 郵便・電話・パソコンなどで情報を伝えます
 - 18 自分の家
 - 20 生の魚介類の代表料理
 - 21 夏に聞く...時雨
 - 23 ...草の別名は螢草
 - 24 インド洋の台風
 - 26 数や点数を数えること
 - 27 牛や豚の上肉や赤身

＜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。ご了承ください。アプリで右上の二次元コードを読み取ると、メールで送信できます。締め切りは8月末日(消印有効)

外来診療表

●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

受付時間 午前 7:30～12:00
午後 13:30～14:30 (新恵は14時まで)
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	午 前 9:00~12:00	眞鍋 江 副	石 井 (初診外来)	眞鍋 中 桐 (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 (1・15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		高橋(阿) (4・25日)				
整形外科	午 後 13:30~15:00				担当医 (6・20・27日)		
訪 問 診 療		○	○	○	○	○	

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	吉 崎	吉 崎 宇佐神 (4・25日) 担当医 (18日)	吉 崎 宇佐神 (5・12・26日) 担当医 (19日)	浪尾(淑) (予約) 宇佐神 (6・13・27日) 担当医 (20日)	吉 崎 宇佐神 (7・14・28日) 担当医 (21日)	宇佐神 (1・15日) 光 野 (8・22日)
	午 後				浪尾(淑) (予約)		
	夜 間 17:00~19:00			宇佐神 (5・12・26日)			
訪 問 診 療		○	○	○	○	○	

TEL 086・278・8522 〒703-8228
岡山市中区乙多見101-4

内 科	午 前 9:00~12:00	門 田 高 橋 (3・10・17・24日) 担当医 (31日)	高 橋	今 井 (5・19・26日) 12日は休診	浪尾(博)	門 田 高 橋	高 橋 (1・15日)
	夜 間 17:00~19:00			高 橋			
訪 問 診 療			○	○	○	第2・4 ○	

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

内 科	午 前 8:30~12:30	中 桐	谷 □	谷 □	新 井	谷 □	新 井 (1・29日) 杉 村 (8・22日) 15日は休診
	午 後 15:00~19:00	谷 □	谷 □ 15:00~17:00	谷 □		谷 □	
訪 問 診 療					第2・4 ○		

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

歯科 予約制	午前 9:00~12:30	吉濱	富田	坂中田	齋藤中田	坂口 (6・20・27日) 13日は休診	坂口 (21・28日)	坂口 (1・22・29日)
	午後 13:30~17:00	吉濱	富田	坂中田		坂口 (6・20・27日) 13日は休診	坂口 (21・28日)	坂口 (1・22・29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

※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 TEL0863・81・8801
 〒706-0026 玉野市羽根崎町5-26

グループホーム 垣 近 TEL 086-264-1077

● 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。