

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 11 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

- 組合員数 58,393人
- 出資金 18億884万円
- 1人平均出資金 30,977円
(2026年10月21日現在)

洗った『つもり』になっていませんか？

～正しい手洗いで健康を守りましょう～



写真① 白く残された部分が洗い残し

岡山協立病院
感染制御部
師長 中村賀憲

地域の健康を守る第一歩になります。
なお、岡山医療生協の各事業所のインフルエンザ予防接種については2面に掲載していますのでご参照ください。

ところで、皆さんは普段どのように手を洗っていますか？「洗っているつもり」でも、実際には洗い残しがあることは少なくありません。特に、指先や爪の周り、親指、手首は洗い残しが多い場所として知られています。医療現場でも、専用のローション

「洗い残し」に注意

風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など、多くの感染症は「手」を介して広がります。そのため、手洗いは最も身近で効果的な感染予防の方法の一つとされています。

「手」から感染

気温が下がり、インフルエンザの流行が本格化しています。ワクチン接種と合わせて、日々のくらしの中でも感染予防に努め、健康な毎日を過ごしましょう。

回数よりも

質が大事

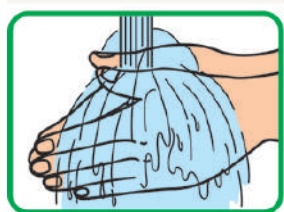
また、「うがいをしているから大丈夫」と考える方もいますが、感染予防の基本は、まず手についた病原体を口や鼻に運ばないことです。食事前や帰宅後、トイレの後など、こまめな手洗いを習慣にしましょう。大切なのは、回数よりも「きちんと洗えているか」です。写真①は、手洗いの状況を特殊な光で確認したものです。あなたなら、どの部分に洗い残しがあると思いますか？ぜひ写真をご覧ください。振り返ってみてください。

一人ひとりが

できること

感染症予防は特別なことではありません。一人ひとりの正しい手洗いが、自分や家族、

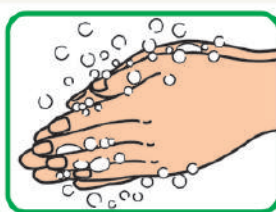
手洗い手順（泡石けん液）



1 まず手指を流水でぬらす



2 泡せっけん液を適量手の平に取り出す



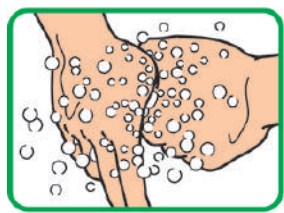
3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）



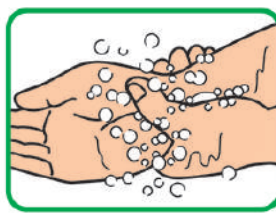
5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



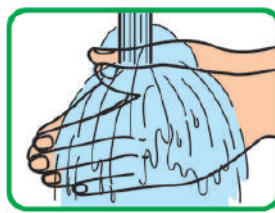
6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う（両手）



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）



8 両手首まで洗いぬいでいもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気を拭き取る

© SARAYA CO.,LTD.

健康づくりを
楽しんでいきますか？
ヘルスチャレンジの
報告締切は11月末です



冬の国

早朝散歩している百間川の土手に彼岸花が咲いているのを見つけた。朝晩は、涼しくなった。やっと夏が終わったかとの間の夏の暑さを思う。地球温暖化でスイスの氷河が消失し、また、ネパール・ヒマラヤでは、氷河湖が決壊し大規模な土石流が発生、多くの人が犠牲になるなどが報道されている。身近なところでも、この夏、熱中症での入院や、死亡の報道が相次いだ。「熱中症警戒アラート」という気象情報は、毎日のようにだされ、住民の健康に温暖化が影響するようになった。私が関わっている水島地域環境再生財団（水島財団）は、「気候変動と健康命を守る住まいを創り出す」というテーマで医療・福祉・介護に関わる人々に、健康を守るための住居環境の情報などを提供、低所得者や高齢者など社会的弱者の健康や命を温暖化から守る活動の政策提言活動をはじめている。岡山医療生協でも、エアコン使用問題などが報告されているが、地球温暖化の影響が、身近な住環境の問題へと深刻度を増していることが実感できるようになってきた。アメリカのトランプ政権は、地球温暖化に全く関心がないようであるが、季節の変化の中で、酷暑の夏を思い出しながら、地球温暖化の危機を多くの人と共有したいと思う。（M・I）

運動中の心肺機能を同時に検査

C P X検査機器の更新

岡山協立病院では、C P X検査機器が新しくなりまし
た。この機器ではサイクルエ
ルゴメーターとC P X（心肺
運動負荷試験）の2種類の運
動負荷検査をすることができ
ます。

状態でサイクルエルゴメータ
ー検査をします。冠動脈疾患
の診断や心機能の評価、心臓
リハビリテーションの効果判
定や運動療法における運動処
方箋の作成などを目的として
行われます。

サイクルエルゴメー

ターとは

この検査で

わかること

自転車漕ぐことにより心
臓に負荷をかけ、安静時には
見られない心電図変化をみ
る検査です。運動前後だけ
なく運動中も心電図や血圧な
どを観察す
ることがで
きます。ペ
ダルが重く
なっても一
定のリズム
で漕ぎ続け
ていただき
ます。

息切れの原因や運動能力が
わかります。現在の運動能力
を数値化できるため、心臓に
病気をもっている方、高血圧
や糖尿病で運動療法が必要な

医師が立ち会い

安全に配慮

今までは心電図と呼吸ガス
分析の検査をそれぞれ別々の
機器で行っていましたが、新
しい機器では1台で両方検査
できるようになり、省スペー
ス化しました。画面も見やす
くなり検査中の患者さんの状
態がわかりやすくなったの
で、より安全に検査を行うこ
とができるようになりました。

運動後は心電図や血圧など
が落ち着いたら検査を終了し
ます。どちらの検査も医師が
立ち会い安全に配慮しながら
検査を行いますので、安心し
て検査を受けていただけま
す。ご希望の場合、内科の診
察でご相談ください。

岡山協立病院 臨床検査科



岡山医療生協病院・診療所のワクチン接種対応一覧

11月1日現在の情報です。最新情報はホームページをご覧ください。

- 【インフルエンザ】 ●65歳以上の方 1,800円(税込) 助成券：900円 *岡山市在住の方
●65歳未満の方 一般：4,620円(税込) / 組合員：3,300円(税込)
【コロナワクチン】 ●65歳以上の方 5,500円(税込) 助成券：2,700円 *岡山市在住の方
●65歳未満の方 一般：16,500円(税込) / 組合員：14,850円(税込)

院 所 名	予約電話番号・予約	予約可能な対象者・その他
岡 山 協 立 病 院	Tel.086-272-2121(代) 要予約 かかりつけの方は受 診時にご相談ください	【接種日】 11月：毎週月・金曜日 12月：毎週月・金曜日（12/28を除く） 1月：ワクチン外来は設けておりませんので初診 外来または定期外来で接種可能 ※最終1/31まで 【時間】 11月～12月は14:30～15:30に実施予定 【備考】 ・中学生までは小児科での接種となります ・中学生以下の方はワクチン接種時に保護者の同 伴をお願いします ・ご希望があればインフルエンザワクチンとコロ ナワクチンの同時接種可能
岡 山 東 中 央 病 院	Tel.086-276-3711(代) 要予約 コロナワクチンのみ 要予約	【接種日】 ・インフルエンザワクチン 診療時間内に実施 ・コロナワクチンはこちらの予約後に取り寄せ対応となります 【備考】 ・接種対象者は高校生以上の方 ・インフルエンザとコロナワクチンの同時接種不可
コ ー プ 西 大 寺 診 療 所	Tel. 086-944-0088 コロナワクチンのみ 要予約	【接種日】 ・インフルエンザワクチン 診療時間内に実施 ・コロナワクチン 接種ご希望の方は、お問い合わせください 【備考】 ・接種対象者は高校生以上の方 ・インフルエンザとコロナワクチンの同時接種不可
コ ー プ び ん な の 診 療 所	Tel.086-278-8522 ※14:00～16:30 でお願いします 要予約 かかりつけの方は受 診時にご相談ください	【接種日】 ・インフルエンザワクチン 診療時間内に実施 ・コロナワクチン 接種ご希望の方は、お問い合わせください 【備考】 ・接種対象者は中学生以上の方 中学生の方は保護者の同伴をお願いします ・ご希望があればインフルエンザワクチンとコロナ ワクチンの同時接種可能
せいきょう 玉野診療所	Tel.0863-81-1696 コロナワクチンのみ 要予約	【接種日】 ・インフルエンザワクチン 診療時間内に実施 ・コロナワクチン 月・水曜日 10:00～11:00 【備考】 ・接種対象者は中学3年生以上の方 ・インフルエンザとコロナワクチンの同時接種不可

・岡山市以外の方は金額が違う場合があります。必ず市区町村にお問い合わせのうえ予約をお願いします。
・ワクチンの入荷状況により、ご予約されていても対応できない場合があります。予めご了承ください。
・ご不明な点は、各事業所へお気軽にお問い合わせください。

おうちでできる

ゆる筋トレ

⑥もも裏のストレッチ

椎間板ヘルニアは、背骨の
間にある椎間板が突出し、神
経を圧迫・刺激することで、
腰痛や足の痛み、しびれなど
を引き起こす病気です。腰へ
の負担を軽減するためには、
腰だけを過度に曲げるのでは
なく、股関節を中心に体を動
かすことが重要です。太もも
の裏にあるハムストリングの
柔軟性が低下すると、前屈動
作などで骨盤の動きが制限さ
れ、腰への負担が増える場合
があります。そのため、ハム

ストリングのストレッチで柔
軟性を高めるとともに、股関
節から身体を動かす練習を行
うことが、腰への負担軽減に
つながります。

もも裏のストレッチ

イスに座り、足を肩幅程度
に開き、お尻を後ろに突き出
すように股関節から上体を倒
し、身体をやや後ろ重心にな
るように曲げます。その姿勢
から片足を前に出し、膝を軽
く伸ばして、太ももの裏側（ハ
ムストリング）をゆっくり伸
ばしましょう。左右交互に約
30秒ずつ行います。

もも裏のストレッチ(ハムストリングのストレッチ)

ハムストリングの柔軟性を高め、股関節から身体を動かすモーターコントロールを促し、腰への負担を軽減するストレッチです。椎間板ヘルニアなどによる腰痛や足の痛み・しびれの予防や改善にもつながります。

① 両手を腰に当てて座り、足を肩幅程度に開く

② お尻を後ろに引き、片足を前に出して上体を前に倒す



岡山協立病院
リハビリテーション部
理学療法士 草地海翔

田中 研修医

- ①できることが少しずつ増えてきて楽しいです。
- ②最近ゲームの「あつまれ どうぶつの森」のソフトを買ったのでそちらをよくしています。
- ③患者さんにも医療従事者にも頼られる医師になりたいです。
- ④まだまだ至らぬところも多いですが、1日も早く立派な医者になれるよう日々精神してまいりますので、今後ともよろしく願いいたします。

木下 研修医

- ①毎日新しいことを学ぶ機会があり、充実した日々を送らせて頂いております。
- ②料理が好きです。最近、蒸籠を買ったので、蒸籠蒸しを作るのにハマってます。
- ③患者さんが安心し、医療のことに限らずいろんなことを話したい、相談したい、と思えるような医師になりたいです。
- ④未熟な点も多く、患者さんには不安な思いをさせることもあると思いますが、研修では貪欲に色んなことを吸収して成長していきたいと考えております。これからも応援、ご協力よろしくお願い致します。

研修医・医学生コーナー 83

4月から始まった研修生活も、半年が過ぎました。1年目研修医は、日々の研修を通して様々な経験を重ねています。今回はそんな1年目研修医の『今』を紹介します。

- 質問項目
- ①研修が始まって半年が経過した今の率直な感想を一言！
 - ②最近ハマっていること
 - ③今後どんな医師になりたいですか？
 - ④組合員さんへメッセージ



米田 研修医

- ①一歩ずつ知識や手技などできる範囲を増やしています。
- ②動画やプロ野球中継を見たり、植物の手入れをしています。
- ③知識が豊富で、患者さんの立場に立った診療ができるようになりたいです。
- ④医療に貢献できるように日々努力していきます。温かく見守ってくださると幸いです。

小川 研修医

- ①日々学ぶことが多く、大変勉強になる研修医生活を送っております。
- ②家にいる時はよくゲームをしています。カフェに行くのも好きです。
- ③知識をしっかりと蓄えて、病気だけでなく生活背景まで見据えた診療ができる医師になりたいです。
- ④まだ未熟ですが、これからも日々努力していきますので、温かく見守ってくださると幸いです。

※今回掲載している虹の意見については、2026年8月にお寄せいただいたご意見です。

●手術目的で2週間入院しました。日々の担当の看護師の方々は吐き気や痛みでしんどい時、丁寧に声をかけてくれて、とても気持ちよく過ごしました。リハビリ期でも痛みが強くなったことを伝えたら、医師の診察へすぐにつないでくださり、ありがたかったです。本当にありがとうございました。

みんなの事業所

みんなできつくる

(感謝の意見)

今年のけんしん、受けましたか？

ご家族・ご友人にもお声がけください。

未来の自分に、今できること。

健康診断は、病気の早期発見と安心への第一歩です。

まだ受けていない方は、お早めに。

2026年度 岡山市がん検診

自治体健診・がん検診は12月末まで

※枠に限りがありますので早めのご予約にご協力ください。

	対象者	自己負担金
特定健康診査	40～74歳の方 国保加入者	500円
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険加入者	500円
生活保護等受給者健診	生活保護を受給している 40歳以上の方	無料

岡山市にお住まいの方	対象者	検診料金	
		70歳未満	70歳以上
肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上 500円	360円
	胸部エックス線検査、 喀痰細胞診(たんの検査)	50歳以上 500円	500円
大腸がん検診	40歳以上	1,310円	430円
胃がん検診	胃部レントゲン 胃部カメラ	50歳以上 3,530円	1,170円
		4,850円	1,610円
子宮頸がん検診	20歳以上	2,360円	780円
乳がん検診	40歳以上	500円	
肝炎ウイルス検査	40歳以上	1,390円～ 2,650円	460円～ 880円

項目によっては2年に1回のももあります。

岡山医療生協のホームページからネット予約が可能です。
こちらの2次元コードから→



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」

11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 11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：11月9日(月) 18時～
林 潤 市議：11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 11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 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

楽しさいっぱい 11・12月支部行事のお知らせ
組合員活動

あなたの「参加してみたい」をみつけてネ！
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・サカス（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1木曜日	10時	ばかばかサロン（子どもと親のためのサロン）	旭東児童センター
		毎月第2火曜日	10時	コーラス	富山コミュニティ
	富山	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
	幡多	11月12日（木）	9時30分	ぶら倉敷（町ぶら企画）	岡山駅集合 要申し込み
		12月4日（金）	13時～16時	青空健康チェック	中区海吉 アポロ電器
	財田古都	毎月第2水曜日	10時	絵手紙教室（参加費200円）	ちらっと（たまりば）
		毎月第2火曜日	14時	体操教室	
中 区	旭操	毎月第1・3土曜日	10時	まーじゃん教室	みんなの診療所2階
		毎月第2・4金曜日	10時		
	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	けんとう講座（ストロッチ）※祝日の場合は休み	はみんくホール（倉田南科2階）
	操南	毎月第4月曜日	10時	サソいまるい（参加費500円）※11月は24日（火）	はみんくホール（倉田南科2階）
		毎月第1月曜日	13時30分	操南ストロッチ教室 ※祝日の場合は第3月曜日	操南コミュニティハウス
	操南	毎月第4水曜日	13時30分	はつとサロン（参加費100円）	操南コミュニティハウス
		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）
	操南	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）
		毎朝	6時30分	ラジオ体操・スリッパはれはれ体操	
南 区	旭操	毎月第2月曜日	13時30分	ラジオ体操・スリッパはれはれ体操	旭操コミュニティハウス
		毎月第3金曜日	9時	布ぞうりづくり・手芸	
	旭操	毎月第4木曜日	10時	はつとサロン（参加費600円）	
		11月1・25日、12月9・23日（月）	14時～17時	フィットネスヨガ（体験費100円）※要予約	コムコム会館2階 ※要予約
	藤田	毎月第1・3土曜日	10時	みんなのサロン	みんなの診療所2階
		11月23日（月）	9時30分	地域で楽しむ文芸（南区西エリア協議会）	第2 藤田小学校体育館
	芳田	毎月第2・3月曜日	13時	ヨガ教室	第2 藤田コミュニティハウス
		毎月第2・4水曜日	13時	ヨガ教室	第3 藤田コミュニティハウス
	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
		11月7日（土）	13時30分	福祉公民館共済会 なたの血管、何歳ですか？～食の生活習慣から考える、血管年齢～	福祉公民館 ※予約不要
東 区	福浜	12月12日（土）	10時	福祉公民館共済会 なたの血管、何歳ですか？～ちょっと体力が血管やわらか体健康～	福祉公民館 ※予約不要
		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）	コブデサービス福浜2階 ※要予約（詳細はお問い合わせください）
	福浜	毎月最終週の土曜日	13時	生薬で楽しむうたええカラオケサロン	コブデサービス福浜2階
		毎月第4金曜日	13時30分	ヘルシーマージャンサロン（有料）	コブデサービス福浜2階
	福浜	11月15日（日）	10時～13時	なごやスペースみらいの「みんなの料理教室」～福浜地区の味を学ぶ～	福祉公民館 ※要予約（詳細はお問い合わせください）
		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	コブデサービス福浜2階 ※要予約
	福浜	毎月第2日曜日	9時～11時40分	フィットネスコース（機要を使った運動）	コブデサービス福浜2階 ※要予約
		毎月第4火曜日	16時30分～17時	フィットネスコース（機要を使った運動）※参加が2回目以降の方のみ	コブデサービス福浜2階 ※予約不要
	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
		毎週月第3木曜日	10時30分	上道サロン	
北 区	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	
	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4土曜日	13時30分	健康麻雀	
	西大寺	11月27日（金）	13時30分	健康チェック	コブ西大寺店
		11月2日（月）	13時30分	防災学習会	益野公会堂
	西大寺	11月26日（木）	10時	健康チェック	ハローズ西大寺店
		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）
	西大寺	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	Café・カレー	

理事会だより

9月度定例理事会が、9月26日に開かれました。

議決事項

1. 協立病院南館病棟換気設備新設工事の件

報告事項

2. 旧タクシー会館解体の件

協議事項

1. 2026年8月度の経営

事業収益：7億6,875万円

事業費用：7億3,120万円

経常利益：4,427万円の黒字

協議事項

1. 「組合員参加についての懇談会」に向けて、組合員参加のしくみの見直しについて協議

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

♥11月21日（土）

♥12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9:00～21:00）



「11月も続けて頑張ろう！」

会があり、事例を通して「誰一人取り残さない」実践を学ぶことができた。学びの感動をそのままに、組合員と職員が一緒に地域を訪問し、岡山医療生協をアピールしました。はみんくホールに帰り、それぞれの訪問状況を交流しました。新規加入36人、増資77万1千円と素晴らしい内容に、「11月も続けて頑張ろう！」とゴールで元気が出ました。

南区エリア第一弾「福浜の秋まつり」組合員集会第一弾は、10月11日（日）にコブデサービス福浜で開催し、参加者は97人でした。今回の目玉は、「生協10の基本ケア」をもとに椅子に座ってできるオリジナルヨガ（チェアヨガ）の初公開です。生協10の基本ケアをもっと身近に感じてもらうために、コブデサービス福浜の職員と福浜支部のヨガサロン講師・生徒のみなでコラボレートした試みです。当日は参加者とともに見学者も多く、とても好評でした。今後もチェアヨガはコブ



初公開の「チェアヨガ」

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円で貸し出しもあります。

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★	11月6日（金）	14:00～15:00	組合員：1,000円 一 般：1,500円	コムコム会館
若さを保つ筋トレ★	11月24日（火）	14:30～15:30	子ども1,000円（大人1,500円） 1人参加費：1,500円（以下すべて） 一 般：1,500円	コムコム会館3階
若さを保つ筋トレ★	11月14日（土）	10:00～11:00	子ども1,000円（大人1,500円） 1人参加費：1,500円（以下すべて） 一 般：1,500円	2階（中区赤坂本町2-20）
バランスボール教室	11月28日（土）	10:00～11:00	組合員：1,000円 一 般：1,500円	コムコム会館3階
健康マージャン（女性限定Day）	11月6日（金）	10:00～12:00	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	11月4日（水）	10:30～11:30	組合員：500円 一 般：600円	ハッシュタグブランチ北長瀬（北区北長瀬表町2-17-80）
ゆるっと筋トレ	11月10日（火）	13:30～14:30	組合員：500円 一 般：600円	
若さを保つ筋トレ★	11月10日（火）	14:45～15:45	組合員：1,000円 一 般：1,500円	
目指せ美姿勢★	11月2日（月）	10:00～11:00	組合員：1,000円 一 般：1,500円	ひらた旭川荘フォレスト（北区平田407）
若さを保つ筋トレ★	11月16日（月）	14:00～15:00	組合員：1,000円 一 般：1,500円	
若さを保つ筋トレ★	11月11日（水）	10:30～11:30	組合員：500円 一 般：600円	
はじめてのピラティス	11月27日（金）	10:00～12:00	組合員：500円 一 般：600円	
健康マージャン	11月2日（月）	10:00～12:00	組合員：500円 一 般：600円	
	11月11日（水）	14:00～16:00		
	16日（月）			
	25日（水）			
	30日（月）			

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

中区南エリア
10月3日（土）、コブ倉田南科2階はみんくホールで「組合員集会」を開催し、42人が参加しました。昨年からの「組合員集会」とエリア恒例の「よっしゃいくデー」をドッキングしています。

最初に、「なんでも相談から見える社会」と題して学習会があり、事例を通して「誰一人取り残さない」実践を学ぶことができた。学びの感動をそのままに、組合員と職員が一緒に地域を訪問し、岡山医療生協をアピールしました。はみんくホールに帰り、それぞれの訪問状況を交流しました。新規加入36人、増資77万1千円と素晴らしい内容に、「11月も続けて頑張ろう！」とゴールで元気が出ました。

岡山医療生協を知ってほしい
— 仲間になって健康づくり — Part 2

北区エリア
「こつこつ健康ウェーブエスタ」を、10月10日（土）、コブ大野辻の2階で開催しました。岡山医療生協をもっと知ってもらう機会として、組合員でない方も一緒に、楽しんで学んで交流する場としてとりくみ、122人が参加しました。健康チェックは待ってもらう人もあり、健康への関心が高いたことが感じられました。支部によるバザーや展示は好評で、また組合員有志による演芸披露には大きな拍手が寄せられました。



健康チェックコーナーは満席

コブ大野辻の2階で開催しました。岡山医療生協をもっと知ってもらう機会として、組合員でない方も一緒に、楽しんで学んで交流する場としてとりくみ、122人が参加しました。健康チェックは待ってもらう人もあり、健康への関心が高いたことが感じられました。支部によるバザーや展示は好評で、また組合員有志による演芸披露には大きな拍手が寄せられました。

瀬戸内エリア
9月29日（火）、「食べていますか？ ちゃんとした栄養」をテーマに組合員集会を開催しました。雨の中、3支部より76名が参加しました。



熱心に講師の話に聞き入る参加者

中区東エリア
「集まることが健康づくりになる」をテーマに、10月3日（土）、組合員集会を開催しました。前半は、医療生協ならではの楽しい健康チェックからスタートしました。待ち時間には、サラダマスターというカードゲームで、ちよっと頭も使いながら学びました。後半は、高橋先生（みんなの診療所所長）による「社会参加が健康につながる」というお話でした。先生からの「ひとりで黙々と運動する人と、運動しないけど集まっている人のどちらが健康か？」という問いに、会場から「もちろん集まっている人」という答えで、大正解でした。参加した組合員のアンケートでも、「楽しかった」という感想が多く寄せられました。

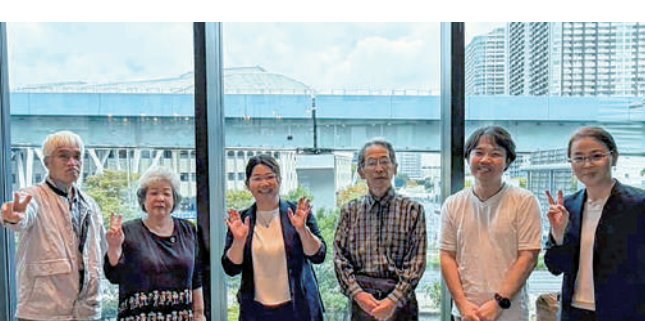


中区東エリア組合員集会72人参加

わたしと岡山医療生協
〜知ってもらいたいこと 届けたい思い〜
山陽支部 運営委員 小阪田信子さん
夫の転勤で広島に暮らしていた頃、食の安全に関心を持ち、購買生協に参加したこと活動の始まりでした。その後、広島医療生協主催の保健大学の受講をきっかけに医療

大切な思い出
大切な財産
また、組合員のみならず、楽しんだ前進座の演劇鑑賞も大切な思い出です。実行委員会に参加し、チケット販売に

つながりをお大切にしたい
岡山医療生協「在宅ケアセンター（仮称）」の具体化にとても期待しています。医療や介護が必要になっても、誰もが安心して暮らせる地域になつてほしいと思います。年齢を重ねても「岡山医療生協」に入っていてよかったと思えるつながり、これからは大切にしていきたいです。



岡山医療生協の参加者

最後に「次々と新しい法案ができていくが、戦争の国になつてしまわないよう、みんなで注視していかなければいけません」とくくられました。分科会では、安心して住み続けられるまちづくりのため

に、全国からそれぞれの報告が持ち寄せられ、たくさんの方々が参加されました。

理事 川崎順子

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19回

文・写真/和田博知

めっちゃ珍しいトンボに遭遇！ ナニワトンボをご存じですか？ 大阪で発見された日本固有のトンボです。アカトンボの仲間ですが、成熟したオスは青灰色になる変わり者です。

瀬戸内海側の丘陵地にある小さな池などに局地的に生息し、絶滅危惧Ⅱ類に指定されています。住みつく場所は、秋になると水位が下がり岸辺に土が現れるような繊細な環境を好みます。土壌開発だけでなく、気候変動による雨量や洪水の影響で生息地が急速に失われています。私たちのまわりの小さな池の環境が、大切な命の生存を左右するのです。



誰もが安心して暮らせる地域づくりへ

～なんでも相談窓口の取り組みとこれから～

岡山医療生協は2つの相談窓口を設けています。岡山協立病院にある「なんでも相談窓口」と健康まちづくりセンターに設置する「地域なんでも相談窓口」です。どちらの窓口も情報は共有しています。2025年度の相談延件数は4781件でした。

開設の目的と相談内容

なんでも相談窓口開設の目的は、「一人ひとりのいのちと心を尊重し、人とのつながりを育みながら、誰もが安心して暮らせる地域をつくる」です。岡山医療生協の「私たちはいのちと心を大切にします」という理念に基づいています。

協立病院の「なんでも相談窓口」は開設11年、健康まちづくりセンターにある「地域なんでも相談窓口」は、開設



協立病院のなんでも相談窓口の金谷看護師と相談者

から6年が経ちました。相談される世代も10代から90代と幅広いことが特徴です。特にコロナ禍では社会全体が感染への対応に不安な日々を送っていたことから、日々の生活への不安や、家族に関する相談が多くありました。最近では県外から実家のある岡山に住むご家族についての相談も

あり、徐々に地域へ浸透してきたことを感じます。地域なんでも相談窓口の過去5年間の相談の特徴的な内容は、コロナ禍で予防接種に関する問い合わせや、居場所・社会との交流が減ったことによる心理的相談が増えました。また物価高騰や収入減少による生活相談も多くありました。2025年度は年金に関する相談や、総合診療科と連携するケースが増えました。

相談において大切にしていること

相談では組合員さんや地域の方々を取り巻く環境や、一人ひとりの社会的背景を理解することに努めています。そのため、次のことを心掛けています。

● 病院の治療を中断しているなど、気になる方に声をかけていくなど、一人ひとり

を大切に对应する。

● 組合員さんに寄り添い、「自分らしく生きたい」という思いに伴走する。

● 医療者と患者、地域の人々との架け橋となる。

● 健康の社会的決定要因に着目した多職種カンファレンスや、サポート支援カン

ファレンスなどで情報を共有し、つながりや連携を強くする。

また常に状況や課題などを共有することも大切に行っています。

相談内容紹介

● 毎月の診察の日には必ずな

んでも相談窓口を訪ね、日々の生活のことや病気のことでだけではなく、生活の中の嬉しかったことや心配なことなどなんでも話をしてくださる方もおられます。いつも「またね」と帰られます。

● 組合員さんの大切な家族の相談に來られ、社会保障制度の活用につなげた方がいます。

● 県外にお住まいの息子さんが、岡山に住む両親のことを心配されて相談がありました。結果、ご家族の見守りをお手伝いさせていただくことになりました。など、さまざまな相談があります。

このように、なんでも相談窓口で出会った方々からの声は、社会課題・事業所課題として真摯に受け止め、解決に向けた伴走支援を行ってまいります。みなさんが気軽になんでも相談ができる場所、お話ができる居場所になれる



地域では社会資源のお話や相談会を実施

令和8年熊本地震・災害支援募金へのご協力、たいへんありがとうございました。皆様から寄せられた募金は71万2135円でした。医療福祉生協連や全国医連を通じてお届けします。

岡山医療生協
ホームページ
2次元コード



地域なんでも相談窓口のホームページがリニューアルしました。過去の事例などをマンガで紹介しています。よろしければ一度ご覧ください。事例紹介は随時更新予定です。お楽しみに！
※マンガはホームページの左のバナーが目印

協立病院なんでも相談窓口
Tel 086-271-0976
地域なんでも相談窓口
Tel 086-271-7880

岡山医療生協
地域なんでも相談窓口
吉田知代

健康を保つ食事シリーズ No.262

(岡山協立病院 栄養科)

にんじんとツナの大葉ラペ

〔材料2人分〕

にんじん.....150 g
ツナ.....40 g
大葉.....5枚
塩.....1 g
A
オリーブ油.....小さじ2
酢.....小さじ1
レモン汁.....小さじ1
砂糖.....2 g
こしょう.....少々

〔作り方〕

①にんじんは、よく洗い、スライサーなどで皮がついたまま幅1 mm程度の細切りにする。塩をふってもみ、5分ほどおいて水気をしぼる。
②大葉は縦半分に切って重ね、横にせん切りにする。
③ボールに①②と水気を切ったツナを入れ、Aの調味料で和え、こしょうをふって味を調える。10分ほどおいて、味をなじませて器に盛りつける。



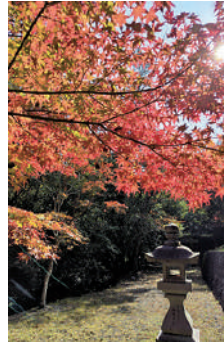
栄養ポイント

●にんじんに豊富に含まれるカロテンは、抗酸化作用があるためガン予防にも有効です。また、カロテンは体内でビタミンAに変わり皮膚・粘膜の保護や免疫力を高める働きもあるため、心臓病や動脈硬化などの予防が期待されています。

スミシングに、通っている1歳の娘は、ゴーグルをつけて赤い台からジャンプして、プールの中に入るようになり

「平和の集い」で紹介された「Peace Link 井原」の展示を井原駅で見えました。励まされる若い世代の取り組みでした。

岡山市中区 緋田美代子



「紅葉」

岡山市中区 T・S



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「私の好きなこと」他

応募はこちらから

「平和の集い」で紹介された「Peace Link 井原」の展示を井原駅で見えました。励まされる若い世代の取り組みでした。

赤磐市 秋山美香

来年の干支

「未」にちなんだ
作品他を募集中



締め切りは
11月末日

今年の健診が終わりました。岡山市に越してきて丸16年、毎年欠かさず協立病院で健診を受けています。

岡山市中区 村田明美

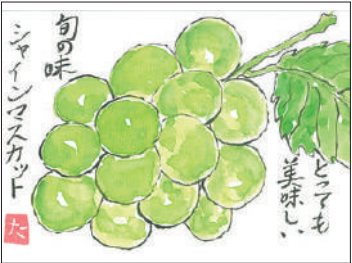
受付順の改善や、まわる順番など、毎年のように受診者の立場に立つて工夫を重ねていただき、ありがたく、気持ちよく受けることができています。職員さんも親切にしてくださいます。特に、

1人でも送迎を予約できることが、運転しない私には大きなメリットです。

岡山市北区 藤原美紀子

岡山協立病院の防災訓練の記事を読みました。もしもの時の備えは大切ですね。

岡山市中区 ましこ



岡山市東区 那須貴子

岡山協立病院で頂いた『健康と生活』のクロスワードのコーナーを試しにやってみたら面白かったので、それをきっかけに、クロスワードの本を3冊もネットで購入して楽しんでます。脳トレにちょうどいいです。健康と暮らしのヒントをいつもありがと。

岡山市中区 村田明美

私が小学生の頃は「いなかの日は」があった。朝から村中の田んぼに子どもたちが散り、手ぬぐいで作った袋にいなごをいっぱいにして学校へ集まる。お母さんたちが大鍋にお湯をわかしていて袋ごといなごを入れてゆでる。家庭に広げたむしろの上で、ゆでて赤くなったいなごを干す。このいなごを甘辛く煮た「つくた煮」はおいしい。当時は、いなごは貴重なタンパク源でした。

岡山市北区 片山久美子



岡山市中区 よしこ

30数年振りに岡山市に帰ってきました。離れていた時も地元の生協は利用していました。今回、市の検診を岡山協立病院で受けました。

岡山市中区 ミチコ

■ヨコのカギ

- 1 青物屋ともいいます
- 4 落葉松の読み方は？
- 7 七五三の子どもたちがなめす
- 9 …の一声
- 10 …をも通す信念
- 11 山田太一脚本のドラマ「…のアルバム」
- 12 善光寺参りをする動物
- 14 酷暑の一步手前の暑さ
- 16 車輪の外側のおおい
- 18 松・竹に次ぐめでたさ3番目の木
- 20 ウナギに似た硬骨魚
- 21 この沼の…はナマズ
- 23 …文字。…パス
- 24 タロとジロがいた大陸
- 26 水を出す水道管の先端
- 27 予想外。…な結末

ザ・クロスワード 出題 ●モロズミ勝



【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？

- 1 自然の野にすむ鳥
- 2 耳に聞こえるひびき
- 3 ワイルド。…動物
- 4 ツルより長生きします
- 5 消してなくしてしまふこと。登録…
- 6 秋の日は…落とし
- 8 沖縄特産の焼酎
- 11 碁や将棋を職とする人
- 13 『暗夜行路』の作者
- 15 「云々」の読み方は？
- 17 白と黒の石で競います
- 19 顔立ちのよい人を選ぶ人。器量好みの人
- 20 収入より支出が多い
- 22 対義語は「かもい」
- 24 和歌山にある…の滝
- 25 インド発祥の健康法

■タテのカギ

- 1 自然の野にすむ鳥
- 2 耳に聞こえるひびき
- 3 ワイルド。…動物
- 4 ツルより長生きします
- 5 消してなくしてしまふこと。登録…
- 6 秋の日は…落とし
- 8 沖縄特産の焼酎
- 11 碁や将棋を職とする人
- 13 『暗夜行路』の作者
- 15 「云々」の読み方は？
- 17 白と黒の石で競います
- 19 顔立ちのよい人を選ぶ人。器量好みの人
- 20 収入より支出が多い
- 22 対義語は「かもい」
- 24 和歌山にある…の滝
- 25 インド発祥の健康法

〔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11月末日（消印有効）

『9月は防災月間』ということで、災害の少なかつた岡山でも災害への備えを、いまだ一度見返すことの必要性がよくわかりました。非常持ち出し袋の中身の確認や、水や食品の備蓄・避難場所・連絡方法などを子どもたちとよく話し合っておきたいと痛感しました。

岡山市南区 藤原弘子

最近、家族が大腸がん検査を受けました。ポリプが内視鏡検査で取れるのは、不安を持つ者にとって大きな安心材料だと改めて思いました。紙面のどのページにも素敵な

岡山市南区 藤原弘子



岡山市東区 K・N

短歌・俳句・川柳

台風の過ぎし馬籠の

露天風呂

岡山市東区 秋山久子

たばこ税上がる前にと

買いに出る

父の背を見て 母とため息

岡山市北区 佐藤安奈

菊くらべ 在りし日偲び 墓参り

岡山市東区 羽村智子

お詫びと訂正

10月号の「虹のなま」に掲載した板田裕子様の作品につきまして、本来は短歌としてお寄せいただいたものでしたが、編集側の不手際で投稿欄に掲載してしまいました。申し訳ございませんでした。板田様のお気持ちに沿った掲載ができなかったことを、心よりお詫び申し上げます。

11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

〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8-10

Tel(代)086・272・2121

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)

岡山東中央病院

〒703-8265 岡山市中区倉田677-1

Tel 086・276・3711

受付時間 午前 7:30～12:00

午後 13:30～14:30(新患は14時まで)

夜間 16:30～19:00(新患は18時半まで)

		月	火	水	木	金	土
内 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 [予約制]	横 濱 担当医(呼) 担当医(備) 板 野	杉 村 角 南 若 槻 浪尾(淑)	橋 本 何 本 桜 井 (4・11・25日)	杉 村 板 野 沼 本 (12・19・26日)	板 野 浪尾(淑) 担当医 佐藤(知) (13・20・27日)	担当医
	午 後 [予約制]	呉	角 南 塩 路 光 野 浪尾(淑) 14:00～16:00 桜 井 14:00～16:00 (10・24日)	北 口 富 岡 橋 本 13:30～16:00	角 南 桜 井 14:00～16:00 (5・12・26日)	浪尾(淑) 14:00～16:00 (13・27日)	
	夜 間			橋 本 杉 村 角 南 (11・25日) 担当医 (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)		
	午 後 [予約制]	岡 野	長谷川	日 守 野 屋	植 木 禁煙外来 15:00～15:30 佐 藤 14:00～16:00	藤 井 清 水 (6・13・20日) 一 瀬 (6・13・27日)	
脳神経内科	午 前						
	午 後 [予約制] 14:00～16:00	大 野		大 野		担当医	
外 科	午 前	鳴 坂 森 (9・16・30日)	浪尾(博) (17・24日)	馬 渕 瀨 下	伊藤(忠) (5・12・19日) 今 井 (12・19・26日)	浪尾(博) 大 谷 (乳腺外来)	伊藤(忠) (14日)
皮膚科	午 前	井 形 木村(摩) (2・9・30日)	木村(摩)		木村(摩) 井 形	木村(摩)	
	夜 間			担当医			
整形外科	午 前	古 谷 (9・16・30日) 9日は予約のみ		古 谷 担当医 (4・11・18日)		古 谷 6日は予約のみ	
脳神経外科	午 前		近 間 (10・17日)				
	午 後				担当医 (5・19日)		
疼痛治療科	午 後 13:00～15:00	武 田			武 田		
	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)	
「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	午 前	山 崎	山 崎	山 崎	川 口 植 木	川 口	担当医 (7・21日) 川 口 (14・28日)
	午 後		山 崎			川 口	
	午後・診察 15:30～16:30	山 崎	山 崎			川 口	
婦人科	午 前	平 井	浅 野	平 井	平 井	平 井	平 井 (7・21日)
泌尿器科	午 前	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮 (6・13・20日)	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	午 前						担当医
	午 後 [予約制] 13:00～15:00		担当医			担当医	
心療科	午 前	梶 田	梶 田	梶 田	日 野	梶 田 (6・20・27日)	
看護専門外来	午 前 9:00～11:30		10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	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	栗 田 齋 藤	伊 藤 齋 藤 11:00～14:00	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 江 副 (9・16・30日)	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 (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		高橋(阿)				
整形外科	午 後 13:30～15:00				担当医		
訪 問 診 療		○	○	○	○	○	

コープ西大寺診療所

〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目20-33

Tel 086・944・0088

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)

内 科	午 前 9:00～12:00	吉 崎 (2・9日) 担当医 (16・30日)	宇佐神	宇佐神 吉 崎 (4・11日) 担当医 (18・25日)	浪尾(淑) (予約) 宇佐神	宇佐神 吉 崎 (6・13日)	宇佐神 (7・21日) 光 野 (14・28日)
	午 後				浪尾(淑) (予約)		
	夜 間 17:00～19:00			宇佐神			
訪 問 診 療		○	○	○	○	○	

コープみんなの診療所

〒703-8228 岡山市中区乙多見101-4

Tel 086・278・8522

受付時間 午前 8:30～11:30(予約外)

夜間 16:30～18:30(予約外)

内 科	午 前 9:00～12:00	門 田 高 橋	高 橋	今 井	浪尾(博)	門 田 高 橋	担当医 (7日) 高 橋 (21日)
	夜 間 17:00～19:00			高 橋			
訪 問 診 療			○	○	○	第2・4○	

せいきょう玉野診療所

〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10

Tel 0863・81・1696

受付時間 午前 8:00～12:30

午後 14:40～19:00

内 科	午 前 8:30～12:30	中 桐	谷 口	谷 口	新 井	谷 口	新 井 (7・21日) 杉 村 (14・28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

〒703-8265 岡山市中区倉田680-1

Tel 086・237・8888

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)

歯 科	午 前 9:00～12:30	吉 富 濱 田	坂 口 中 田	齋 藤 中 田	坂 口	坂 口 (13・20・27日) 中 田	坂 口 (14・21・28日) 中 田
	午 後 13:30～17:00	吉 富 濱 田	坂 口 中 田		坂 口	坂 口 (13・20・27日) 中 田	坂 口 (14・21・28日) 中 田
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	医療生協は入院時の差額ベッド料はいただきません。
地域なんでも相談窓口 Tel 086・271・7880	※往診のご相談は各診療所にお問い合わせください。
訪問看護ステーション さくらんぼ Tel 086・271・5599	デイサービス虹 の 家 Tel 0863・81・8801 〒706-0026 玉野市羽根崎町5-26
ケアプラン協立・介護の窓口 Tel 086・901・0228	ケアプラン玉 野 Tel 0863・81・1711 〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10
在宅福祉総合センター倉田 〒703-8265 岡山市中区倉田668-1	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
ヘルパーステーション レインボー Tel 086・200・1720	コープデイサービス 福 浜 Tel 086・902・0221
コープケアプラン 倉 田 Tel 086・200・1729	ケアプラン 福 浜 Tel 086・902・0228
受付時間 月～土 8:30～17:00	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
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	

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。