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

健康と生活

2022 4月号

岡山医療生協ホームページ
岡山医療生協　検索

70 YEARS ANNIVERSARY
岡山医療生活協同組合

だれもが健康で居心地よくくらせるまちづくりへチャレンジ!

人口減少や高齢化がすすみ、社会保障費が削減される中、岡山医療生協の第７次長期計画（2015年～20年）では、「なんでも相談窓口」「岡山医療生協提携店制度」「てご♡ねっと」「のってこカー」「たまりば」などの活動がはじまりました。今年度から始まる、第８次長期計画（2022年～26年）案では、超高齢社会を迎える中、だれもが健康で居心地よくくらせるまちづくりへ向け、地域の拠点づくりの拡大、病院・診療所のリニューアルなど大きな取り組みが計画されています。みなさんの英知を集め、第８次長期計画をより豊かなものにしていきましょう。

来月５月号では第８次長期計画特集を予定しています。６月の総代会に向け活発なご意見をお寄せください。
ご意見・お問い合わせは
健康まちづくりセンター　久戸瀬まで
TEL 086-271-7880

山陽支部 たまり場

ビジョン１ 健康づくり・まちづくり

- 誰一人取り残さないまちづくりの拠点の拡大
- ヘルスプロモーションの活動
- 誰もがいきいきとくらせる助け合いのつながりづくり
- 人のつながりを様々な方法で広報

ビジョン２ 医療介護の質向上・リニューアル

- 必要な時にアクセスできる、医療・介護・福祉事業のネットワークづくり
- 岡山協立病院・岡山東中央病院の統合、西大寺診療、みんなの診療所のリニューアル

協立病院リニューアルのイメージ図

ビジョン３ 経営、組織の発展と人材育成

- 理念に共感し、協同する医師をはじめとした人材の採用・育成
- 「ひとりひとりの暮らしを守る」視点で社会を大きく動かすことを考える事業所職員・地域組合員づくり
- 夢をカタチにするための経営基盤の強化

2022年の岡山医療生協の各事業所
医療事業所（赤色）　介護事業所（橙色）　支部の拠所（青色）

ビジョン４ 平和で公正な社会づくり

- 平和について多くの人と学び、語り合う機会の設定
- 多様性が尊重される社会の変化に対応
- 安心してくらせる社会保障制度の充実と制度改善へのとりくみ
- 他団体や行政と協力した社会貢献

〈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　64,449人
- 出資金　19億4,484万円
- １人平均出資金　30,176円

（2022年３月27日現在）

風の季（とき）

２月24日、ロシアはウクライナ東部の都市マリウポリを空爆、戦車がベラルーシとの国境を越え、首都キエフに迫った。ウクライナ国民の激しい抵抗によりロシアは思うように侵攻できていないと言われているが、この間に数千人のウクライナ国民が亡くなり３００万人以上が国外に退避、日に日にその数は増加している。いかなる理由があろうとロシアの侵略行為は絶対に許すことのできない暴挙である。

ウクライナは、ヨーロッパの東端に位置し国土面積は日本の１・６倍、人口は４４００万人に及ぶ。南はアゾフ海や黒海に面し国土の大半が肥沃な平原・高原地帯に覆われている。紀元前から東西の要衝として、他国による侵略を繰り返し受けてきた。１９９１年にソ連から独立したがクリミアと同様に絶えず紛争が繰り返されてきた。

主要産業は農業で、「ヨーロッパの穀倉地帯」と呼ばれる一方、ソ連時代は「ソ連最大の工業地帯」とも言われてきた。あの「チェルノブイリ原発」がロシアではなくウクライナ国内の首都キエフの北、隣国ベラルーシとの国境近くに位置し、２０００年まで稼働していたことも、今回報道の中で初めて知った。

今、世界では戦争反対、ウクライナ支援の声があがっている。一方で、抑止力として核兵器を所持するべきとの声もある。いずれにせよ、一刻もこの紛争を終結させウクライナ国民が安心して故郷に帰ることができるように働きかけることが我が国の責務である。

（T・I）

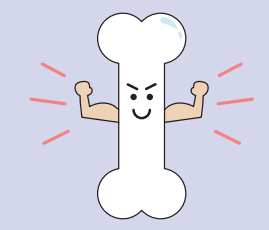
中学生のうちに 骨の成長について 学ぶ事の大切さ

岡山東中央病院
放射線科
河本明彦

私たちの身体を構成している骨細胞。生まれてから死ぬまで、古くなると壊れていき、そこに新しく作られていくというサイクルを繰り返しています。

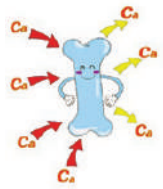
新しい骨細胞を作るためには骨の活性を高める努力が必要です。①運動をすること、②骨の材料となる栄養素を摂取すること。

中学生のうちに学び！　理解し！　実行することで骨量の増加が期待できます。



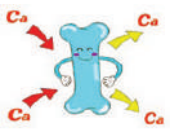
年代別の骨の状況です。

思春期から20歳



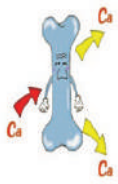
運動をし、骨の材料を積極的に食べることにより、壊れた骨細胞よりたくさんの新しい骨細胞ができる時期です。

20歳から50歳くらいまで



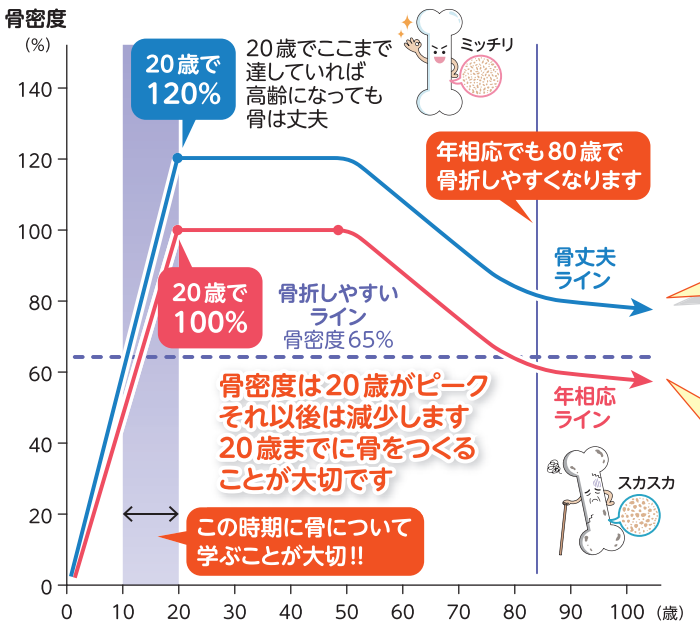
運動と骨の材料を積極的に食べれば、壊れた骨細胞と同等の新しい骨細胞を作ることはできますが、20歳を過ぎると骨密度の増加は望めません。

50歳以上・特に女性



古くなり壊れていく骨細胞が新しく作られる骨細胞より多くなっていき、骨密度は減少します。

年齢の経過と骨密度の増加・維持・減少を示すグラフです。



成長期に骨の健康について学び、運動をして骨の材料をしっかり食べることが最も重要です。**「骨の成長について」20歳を過ぎて知ったのでは、「時はすでに遅い」のです。**

◎上の線が20歳になった時、骨密度が120%まで到達した人のラインです。80歳になっても十分な骨密度を保てています。

◎下の線は、20歳になった時100%に達している年相応ラインです。年相応でも安心できません。80歳になると65%になり、骨折しやすくなります。

また、すでに成人以降の方も維持する努力はできます。しっかりとご自身の生活習慣を振り返りましょう。

岡山医療生協病院・診療所の新型コロナワクチン接種対応一覧

接種券が届いた方は予約可能です

岡山医療生協の院所の対応は以下の通りです。院所ごとに実施対象、予約方法、接種開始予定が異なりますので、ご確認の上ご予約ください。(3月23日現在の情報です)
詳しくは各院所にお問い合わせください。

院　所　名	電話・対応日	予約可能な対象者・その他
岡山協立病院	TEL086-899-8112 月～金9:00～16:30 ・コムコム会館予約窓口 平日9:00～12:00	・3回目接種の方は日曜日午前（4/3、4/17）、土曜日午後（4/9、4/30）実施 ・5月の日程については検討中です。詳しくは電話でお問い合わせください ・1、2回目接種の方は毎週土曜日10:30に実施 ・「岡山県新型コロナワクチン接種インターネット予約システム」からも予約可能 ・5歳～11歳の小児については、月1回土曜日　定員10人で実施。詳しくは電話でお問い合わせください
岡山東中央病院	TEL086-276-3711 月～金14:00～16:00	・当院にかかりつけの方 ・3回目接種の方
コープ西大寺診療所	TEL086-944-0088 月～金14:00～16:00	・3回目接種の方
コープみんなの診療所	TEL086-278-8522 月～金14:00～16:00	・3回目接種の方 ・1、2回目が未接種の方はご相談ください
コープ大野辻クリニック	TEL086-805-0335 月～金14:00～16:00	・3回目接種の方 ・妊娠中の方は対応不可 ・「岡山県新型コロナワクチン接種インターネット予約システム」からも予約可能
せいきょう玉野診療所	TEL0863-81-1696 月～土8:40～12:00	・12歳以上で接種券を持たれている方 ・「岡山県新型コロナワクチン接種インターネット予約システム」からも予約可能 ・「玉野市コロナワクチンコールセンター」TEL0863-33-1820 からも予約可能

みんなでつくる みんなの事業所

〔意見・要望〕

●会計の所、右だの左だの言われて面倒臭い。もっとスマートにして欲しい。

⬇会計の案内表示が分かりづらくご迷惑をおかけしております。現在は会計窓口上の電光掲示板の表示変更と足元の誘導案内シールの色分け、ポールパーテーションを立てる等利用される方がわかりやすい工夫を行っています。引き続き表示等工夫してまいります。

（協立病院　医事課長）

●はじめて新しい機械を使ったが何階のどこへ向かえばよいか記されていない。精算機械入ったのに人も待っていないのに10分もかかりますか？長い。

⬇1月から各種機器を更新しており、利用される方には十分な案内ができておらず、ご迷惑をおかけしております。現在は各部門に職員を配置する等の対応を行っておりますので不明な点があればお気軽にお尋ねください。案内表示も準備しておりますので今しばらくお待ちください。

なお会計の待ち時間についてですが、医療行為によっては時間がかかってしまうことを予めご容赦ください。今後も会計の待ち時間をより短くできるよう、取り組んでまいります。

（協立病院　医事課長）

※今回掲載している意見については、2022年2月までにお寄せいただいたご意見です。

新型コロナウイルス感染予防 岡山医療生協の対応一覧

事業所の新型コロナウイルス感染に関する最新情報は、岡山医療生協および各院所のホームページをご覧ください。

（2022年3月23日現在）対応状況は随時変わります。
※来院時は必ずマスクをつけて下さい。

面会について（協立病院・東中央病院）

【面会制限】

◆入院患者さんへの面会は禁止とさせていただいています。一部病院側で必要と判断した時（入院時付き添い・手術等）は除きます。

◆岡山協立病院・岡山東中央病院ではオンライン面会を実施しています。詳しくはホームページをご覧ください。

【病院入口制限】

◆感染予防のため入口の制限をしております

受診について（病院・診療所・クリニック）

外来診察は通常通り行っています。

◆受診前に「新型コロナウイルス感染防止のための質問票」に記載をお願いします。体調や状況により受診を延期する場合があります。

◆息苦しさ（呼吸困難）、だるさ（倦怠感）、嗅覚・味覚障害、発熱や咳など新型コロナウイルス感染が疑われる場合は、事前にお電話でご相談ください。

協立病院歯科・コープ倉田歯科

外来診察は通常通り行っています。

◆下記に該当される方は**受診を延期**させていただきます。

- 37.5℃以上の発熱がある方
- のどの痛み・咳などの風邪症状がある方
- 受診の１週間以内に37.5℃以上の熱があった方
- 2週間以内に諸外国への渡航歴、新型コロナウイルスの患者、その疑いがある方と接触があった方
- 保健所より濃厚接触と指定された方
- 緊急事態宣言対象府県などへの往来者（詳細はお問い合わせください）

介　護　事　業　所

通所利用、訪問看護、訪問介護サービスは通常通り行っています。

◆同居のご家族の体調不良などは事前にお申し出ください。

◆現在ボランティアの方の受け入れは中止しています。

健　診　セ　ン　タ　ー

健康診断・がん検診は通常通り行っています。

◆体調が悪い場合、感染拡大地域への往来があった場合は日程変更をお願いします。

4月の法律相談・生活相談の予定

※新型コロナの感染の状況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
TEL 086-272-2121 内線5115

◆**法律相談**　4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：4月11日(月)・25日(月) 18時～
林　　潤　市議：4月14日(木)・28日(木) 18時～
ケースワーカー夜間相談：毎週火曜日　17時半～19時

◆**何でも相談**　4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）

コープ大野辻クリニック TEL 086-805-0335（受付時間診療時間内）
◆**生活相談**　林　潤 市議（随時・予約制）

子育てなんでも相談ネットワーク TEL 086-226-0110

研修医・医学生コーナー 52

地域を支え、親切な医療担う医学生さんを

今までの成果が出し切れるよう
精一杯の応援を届けている担当者

受験シーズンが終わりました。岡山県民医連医学生担当は、昨年秋の模擬面接会から1月の大学前宣伝をはじめ、これまで様々な受験生向け活動に取り組んできました。

これまで企画に参加してくれた受験生への訪問では、応援グッズと手書きメッセージをプレゼント。親御さんとともに迎えられた訪問先で「これまでありがとうございました。ゴールまであと少しです。最後まで頑張ります」と受験生の元気な声も聞け、これまでの辛く苦しい受験生活を想うあまり、担当者も思わず涙腺が緩みました。

嬉しいニュースも届きました。2月末に推薦入試合格者6人からメッセージが届き、中には「大学生活を楽しみます」という声もありました。そして、うち1人が民医連の理念に共感し奨学生になってくれました。

岡山医療生協は、生命と健康を守り、豊かな暮らしの実現をめざす住民にとって大切なよりどころです。みなさんのまわりに医学生さんがおられましたら、ぜひご紹介ください。岡山協立病院をはじめ民医連病院の将来の医師として、地域を支え親切でよい医療を担う医学生さんを、組合員さんとともに育みましょう。

（問い合わせ先）
岡山県民主医療機関連合会
医学生担当
國塩 聖和
TEL：086-224-0064
おかやま医系サポートセンター

一緒に働く仲間を募集しています!!

岡山協立病院（中区赤坂本町）を含め、各事業所で一緒に働く仲間を募集しています。
勤務地や業務内容などお気軽にお問い合わせください。
事業所見学や就職説明会も随時受け付けております。

- 医師
- 看護師
- 看護助手
- 介護職員
- 歯科衛生士
- 調理師・調理員

問い合わせ先
岡山医療生協 本部 人事課　TEL 086-271-0943　担当 松本・柴田

想いよとどけ、この未来(さき)も。

岡山医療生活協同組合は今年度創立70周年を迎えます。
1952年に組合員306人、出資金10万円ではじまり、
自分たちの生活や健康を守るためにどうしたら良いかを
みんなで学び、考え、挑戦し続けながら
今日まで歩んできました。
時代は変わっても、この精神は現在も変わらず
受け継がれ、協同のチカラによって運営されています。
現在では、地域での多様な活動や、
医療、介護、歯科、健診などの事業を
6万4千人を超える組合員で支えあっています。
先人たちが築いた岡山医療生協のバトンを未来に
受け継ぐ。
私たちは、より良い社会を創っていけるように、
これからも歩み続けます。

あなたの作品 紙面で発表しませんか？

「健康と生活」作品展

組合員活動では、班会など人と人とのつながりを大切にしてきました。

度重なる緊急事態宣言や、まん延防止重点措置などで、集まることが出来ず、お家で過ごす時間が多くなっています。

そういった生活に、少しでも楽しみを添えたいとの思いから、誌面上で作品展を計画しました。

みつ支部　紙バンドの会

旭操支部
Kさんの作品

幡多支部
手作りリース

ちぎり絵や絵てがみ、小物、書、絵画、あみぐるみなどジャンルは問いません。お家時間でつくられた作品や、サロンや班会などの支部活動でつくられたものを写真に撮って、ぜひみなさんに披露しませんか。

作品については、「健康と生活」10月号で掲載予定です。

名前（掲載にはペンネームも可）、住所、電話番号、作品紹介コメントを作品写真裏面にそえて、健康まちづくりセンターまでお送りください。なお、頂いた写真は返却いたしません。予めご了承ください。

作品応募〆切
2022年6月30日
郵送・お問い合わせ先
〒703-8288
岡山市中区赤坂本町2-20
岡山医療生協　健康まちづくりセンター　光田まで
TEL：086-271-7880

年間計画を立てましょう

2022年度が始まりました。岡山医療生協では支部や班の年間計画を立てることをすすめています。

●支部では、2021年度の活動を振り返りながら、今年度の計画を練っていきます。特にやりたいことや、やってみたいことを書き出していく事で、支部行事の計画が出来ていきます。

●すべての活動の基礎は班です。班会では自分たちの興味のある内容を取り入れて、計画を立てていきます。健康づくりの場として、血圧や尿チェックなどの健康チェック、体操、フレイル予防などに取り組んでみたり、福祉やくらしなど、じぶんの為になる内容を講師を招いて勉強したりと、各班で特徴があります。組合員提携店が講師をしてくれる体験セミナーもおススメです。

これまで、年間計画を立てたことがない班でもつくってみませんか。また新たな楽しみが生まれるかも。

ひとりはみんなのために！　みんなはひとりのために！　2022年2月

医療福祉生協連
2022年 班会メニュー ダイジェスト版
すべての活動の基礎は“班会”から
～組合員が主人公の健康づくり～
☆ゲストを呼んで仲間の輪をひろげよう
☆積み立て増資を積極的にすすめよう

健康・保健
○毎回健康チェック！ 6・9・2月は尿チェック
健診カルタをつかって、“年に1度は、必ず健診!!”を意識しよう
上手な受け方⇒受診⇒結果返し が健康の法則
○全身なんでも健康班会 ～みんなで健康・いきいき健康～
スッキリはればれ体操・歯ミング・ウォーキング・セラバンド・食のサポーター・セーフティーウォーキング
○“食”を楽しもう ～食材から調理まで～
・食の安全性・バランスを考えて調理してみよう！
・塩分チェック　・減塩生活の知恵
○脳いきいき班会
輪投、回想法カルタ、音読集、おりがみ、百マス計算、笑う班会
○脳いきいき教室（7回開催）
○フレイル予防

平 和
・憲法のはなし
・歩いてみよう！ 平和行進・戦跡めぐり
・語り継ごう！ 戦争体験を聞いて話し合おう
・折り鶴を折ろう！
・DVD視聴
・紙しばい

環 境
子や孫にきれいな地球を残そう!!
・地球温暖化
・プラスチックゴミ問題
・自然エネルギー
・エコチェック
・ゴミゼロ 食品ロス
・御津産廃処分場見学

福祉・くらしや社会保障
・日本の社会保障は、ど～なっているの？ ～歴史やしくみを学ぼう～
・医療費は、ど～なっているの？ ～医療・介護保険制度を知ろう～
・まちづくりチェック ～自分の地域を見て、歩いて、感じよう～
・知って得する くらしの身近な制度

組合員カード提携店セミナー
無料のセミナーも盛りだくさん!! ものづくりは有料です。
みんな知ってる？
1ヶ月に1回はどこかの班会で開催中。
地域のお店や企業が講師をするセミナーです。
27の教室が皆さんの参加を待っています！
提携店セミナーはHPからも確認できます。QRコード→
聴こえの教室　自分に似合う色診断　ウォーキング教室

自主班会シリーズ
◇生活習慣チェック
◇環境習慣チェック
◇廃油せっけんづくり
◇ディスコン
◇カレンダー、はがきづくり
◇小物作り（布ぞうり・かご）
◇牛乳パックでイスつくり
◇シトラスリボンつくり

組合員講師班会（健康まちづくりセンターに問い合わせてください）
◇レインボーパンプキン（ストレッチ・セラバンド）
◇歯ミング（歯のはなし）
◇ストレッチ・ヨガ
◇食のサポーター
◇岡山案内（後楽園・岡山城・吉備津彦神社など）
◇布ぞうりづくり
◇お飾りづくり
◇憲法9条
◇岡山市の戦跡めぐり
◇笑う班会（笑いケア）

もっと知ろう岡山医療生協のこと
・4つのこころと出資金
・「いのちの章典」
・上手な受診のしかた ～7つのポイント～
・「医療現場からの報告」DVDを見よう
・「健康と生活」を読もう
・60周年記念DVD「駅元診療所物語」

いろいろ…
・ボランティア体験
・患者、介護者体験
・裁判見学
・議会傍聴
・成年後見人制度
・エンディングノート
・もしバナカードゲーム
・年間計画（年度末）

班会を開いたら、月内に必ず班会報告書を提出しましょう！

WHO世界保健デー

世界保健デー（World Health Day，WHD）とは
WHO（世界保健機関 World Health Organization）は、「すべての人々が可能な最高の健康水準に到達すること」を目的に掲げ、健康戦略を展開しています。WHOが 設立された1948年4月7日を記念日とし、毎年4月7日に世界の健康問題のテーマを1つ選び、加盟国が国民の健康に対する関心を喚起するための各種行事をおこなうように呼びかけています。
2022年のテーマは「Our planet our health」です。

★日　時　4月27日（水）9：30～11：00
★場　所　イオンスタイル岡山青江店 1階サービスカウンター前催事場
★内　容　フレイルチェック 血圧・握力・血中酸素濃度測定 骨折リスク評価（FRAX）・なんでも相談窓口
★料　金　全て無料
※新型コロナウイルスの感染状況により、内容が変更になる場合があります。

生活上で心配なこと、医療や介護で心配なこと困ったことがあればご相談ください。

主催：岡山医療生活協同組合
連絡先：岡山医療生協健康まちづくりセンター
TEL（086）271−7880

岡山医療生協公式 YouTube
健康づくり動画や子育て応援動画が載ってます！ 下のQRコードを読み込むか「岡山医療生協ユーチューブ」で検索してみてください。
ぜひチャンネル登録と高評価もお願いします。

理事会だより

2月度定例理事会が、2月26日に開かれました。

決定事項
1．3月・4月の組合員活動
2．500万円以上の稟議書
①岡山協立病院輸液ポンプ更新
岡山協立病院健診センター　健診着変更

報告事項
1．1月度の経営
事業収益：6億5,619万円
事業費用：6億854万円
経常利益：2,510万円の赤字
2．新型コロナウイルス感染症対応について
3．大野辻クリニックの運営について

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30分
♥4月16日(土)　♥5月21日(土)
参加費300円（18歳以下無料）　先着50名まで
担当：願念・井上
※申し込み先：健康まちづくりセンター　TEL086-271-7880
新型コロナウイルス感染状況により予告無く変更休止にする場合があります。参加にあたっては必ずご確認ください。

私たちは、ロシアのウクライナ侵攻に抗議します！

武力行使は許されない！　戦争ではなく平和を！

2022年2月24日、ロシアはウクライナへの軍事侵攻をおこないました。

ロシア軍は、国際法で禁じられている病院や学校、住宅などの民間人を標的にした無差別攻撃や、原子力発電所への攻撃をおこなっています。

国連憲章の基本原則に違反（第2条4項）

憲章には、「すべての加盟国は、その国際関係において、武力による威嚇又は武力の行使を、いかなる国の領土保全又は政治的独立に対するものも、また、国際連合の目的と両立しない他のいかなる方法によるものも慎まなければならない」とあります。

したがって、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻は、国際社会の平和と秩序、安全を脅かし、明らかに国連憲章に違反する行為です。

国際社会の批判に

今回プーチン大統領は、国際法である核兵器禁止条約に違反して、核兵器大国であることを誇示して自国の核兵器保有に触れ、その使用を示唆し、国際社会の批判や制裁の動きに抵抗する姿勢を示しました。

グテレス国連事務総長は、「核戦争の可能性は、一度は考えもつかないものになったが、今、ありえるところまでに戻ってしまった」と警告しています。

3.9東中央病院前行動

3.10協立病院前行動

戦争に反対します

岡山医療生協では、いのちと心を大切にするという理念に基づき、事業と運動をおこなっています。私たちは、いのちを脅かすあらゆる暴力、武力行使、戦争に反対します。ロシアによるウクライナへの軍事侵攻と主権侵害に抗議し、ロシア軍の撤退を強く求め、今後、募金活動など様々な運動をおこなっていきます。

編集委員会

こんな制度があったんだ！

⑧高額療養費制度

医療費の家計負担が重くならないよう、医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が1カ月（歴月：1日から末日まで）で上限額を超えた場合、その超えた額を支給する「高額療養費制度」があります。〈申請窓口は表1を参照〉

限度額は、年齢や所得に応じて定められており〈自己負担限度額〉、いくつかの条件を満たすことにより、負担を更に軽減するしくみ〈限度額適用認定証〉も設けられています。

自己負担限度額

限度額は、一般的に年齢や所得に応じて定められ、加入する保険によっても異なります。また、固定の金額ではなく、発生した医療費によっても変動します。

例えば

70歳で年収約370～770万円の方に医療費100万円（自己負担額30万円）が発生したモデルケースで、限度額が約9万円となり、約21万円の払い戻しが受けられるとされています。※実際の限度額は、所得などによって幅があるためご注意ください。

限度額適用認定証

事前に交付された限度額適用認定証を窓口で提示することで、立て替え払いを避け、窓口での支払いを限度額までに抑えるという方法があります。入院が決まった時点などに、あらかじめ手続きをしておくことが必要です。

※詳細は、加入されている保険によって異なるため、各公式ホームページや窓口での確認が必要です。

この記事に関するお問い合わせは健康まちづくりセンター吉田まで。

TEL：086-271-7880

表1

＜申請窓口＞	〈対象となる人〉
各区役所市民保険年金課、各支所・福祉事務所	公的医療保険加入者 国民健康保険 後期高齢者医療制度
加入している医療保険の窓口	会社などを通じて加入する健康保険組合や共済組合
＜必要書類＞	**〈手続きの流れ〉**
・医療費の領収書〈歴月〉 ・保険証 ・印鑑 ・振込口座情報	（1）病院窓口で医療費を支払う （2）加入している医療保険の担当窓口へ必要書類を提出し、払い戻しを受ける 一度全額を立て替え、後日限度額を超える金額分が払い戻される仕組み

健康を保つ食事シリーズ No.211

（健診センター　コムコムクッキング）

筍とアスパラガスのかつお粉煮

［1人分44 kcal　塩分0.5 g］

〈材料1人分〉

筍（水煮）……30 g
アスパラガス……1本
しめじ……1/5袋
水……50 ml
しょうゆ……小さじ1/2
みりん……小さじ1/2
かつお節……少々（2.5 g）
ごま……小さじ2/3

〈作り方〉

①筍は、穂先をくし型に切り、根元を8 mm厚さのいちょう切りにする。アスパラガスは半分に折って、下の硬いところはピーラーで剥く。しめじは石づきを取って、ほぐしておく。
②鍋に、①と水・しょうゆ・みりんを加え、弱火～中火で煮汁がなくなるまで煮る。
③かつお節を乾いたフライパンに入れて弱火にかけ、箸で混ぜながら乾煎りする。香ばしい香りがし、色が少し変わったら、すり鉢に入れて、ごまと一緒に擦る。
④②と③を和え、器に盛り付ける。

「コレステロールが気になる方へのメニュー」栄養ポイント

①筍やしめじは食物繊維が多い食品です。特にしめじはきのこの中で水溶性食物繊維含有量がトップクラスです。②ごまに含まれる「セサミン」や不飽和脂肪酸の「リノール酸」はLDLコレステロール低下作用があります。

★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「梅雨、水無月」他

虹のなかま

応募QRコード

『健康と生活』を友人から頂き、初めて拝読しました。話題が豊富で、参考になることが多く、1面から最後までたいへん興味深く読ませていただきました。

岡山市北区　青木えみ子

コロナがなかなか収束しません。命を守るために、日々頑張っておられる医療従事者の方々には頭が下がります。すぐに収束する方法はないのかもしれませんが、国の取り組み方次第でコントロールできるとは思います。

岡山市中区　熊谷浩志

コロナ禍で絵手紙を始めました。長引くコロナ禍で生活も大きく変化しましたし、自粛続きでストレスを感じることも多くあります。昔から「病は気から」とよく言いますが、聖書の中に、「喜びにあふれた心は良い薬になり、打ちのめされた心は体を弱らせる」という言葉を見つけました。毎日、喜べる理由を思い巡らし、明るくポジティブに、そして健康でいたいと思います。

玉野市　安井圭英子

NHKの朝ドラ「カムカムエブリバディ」の回転焼きを見るたびに、若かりし頃、昼食後にいつも寄っていた、表町の時計台近くにあった大判焼き屋さんのことを懐かしく思い出します。今でもあるのかなァ。あずきが大好き！

岡山市北区　藤岡みち子

「虹っ子にじちゃん」のファンです。

毎日、「すこしお」を実行して、野菜をたくさん食すように心がけると共に、フレイル予防に気をつけています。味噌とポン酢は手作りしています。

岡山市中区　河面奈津子

岡山市東区　根木和子

最近、毎日のコーヒータイムにアーモンドを食べることに、はまっています。

岡山市南区　Kたん

白内障の手術をしました。術後は、視界が鮮明になったことで世間がパッと明るくなり生活に活力が戻りました。これから先10年間100歳をめざして頑張ります。よろしくお願い致します。

岡山市北区　角南節朗

「ザ・クロスワード」に挑戦しています。勉強しながら解いていくことの楽しさを味わっています。

岡山市北区　三倉照子

自由に旅のできる世の中、マスク無しで会話のできる日を願いつつ…コロナの収束を祈る日々です。

岡山市東区　木口幾子

市民劇場を観に行った時、隣の席の男性が『健康と生活』を読んでおられました。私は、思わず「私もそれを読んでいますよ」と声をかけてしまいました。そうすると男性が、「この機関紙はとてもよいですね。自分は1週間かけて全部読むんですよ」と答えてくださいました。心がほっこりしました。

赤磐市　黒田恵美

「虹のなかま」の絵手紙や意見・感想を読むのが楽しみです。

毎月、『健康と生活』の手配りをさせてもらっていますが、リハビリを兼ねてのウォーキング。左足のかかとを骨折して6カ月余り。痛みはなくなりましたが、歩みはゆっくりです。

岡山市東区　矢部紀子

新型コロナウイルス感染者が減少したと思えば、新異種でまん延防止になり、解除されてしばらく経過するとオミクロン株でまん延防止。解除されてはまん延防止の繰り返しでさらに延長。ワクチンも3回目の接種。新型コロナウイルスが落ち着く日は来るのでしょうか。

岡山市南区　なつ

俳句・短歌

急坂を　桜めでつつ　大師堂

岡山市東区　羽村智子

はなぐはし　三分咲きたる櫻ばな　綿雲ちぎれ　ゆるりと流るる

瀬戸内市　山田真加祢

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？

【2月号の正解と当選者】 **正解は「ペキンゴリン」。**今回の総応募数は53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。坪井広美さん、周藤伊智枝さん、小出 治さん、中島美由紀さん、岸田智恵美さん

〈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QRコードを読み取ると、メールで送信できます。
締め切りは4月末日（消印有効）

■ヨコのカギ

1「弥生」の次です
3 ローンをすべて返済
6 貝の殻を取りました
8 容疑が濃厚です
9 百貨店の食料品売り場をこうも言います
11 ユーロ以前のフランスの通貨単位は？
12 古代中国の王朝
13 竜のあごの下にあるというううろこ
15 …庁は経産省の外局
17 小さな火事
19 幼児には必要です
20 地球の表面積の約7割
22 高揚感。…になる
23 女郎花って読めますか
25 大相撲の地位の一つ
26 理髪店です

■タテのカギ

1 大きな差。…の差
2 朝鮮半島の代表的発酵食品
3 付け加えることです
4 収穫量日本一は山形県
5 違う意見のこと
7 オペレッタ
10 無言劇とも言われます
11 人の…見てわが…直せ
14 関心が尽きませんね。…津津
16 鹿児島県出水市は…の日本一の渡来地です
18 大根…、千両…
19 十八番
21 東京都、名古屋市、大阪市にある…区
23 着物には欠かせません
24 環境に配慮します

4月 外来診療表

※急病や状態の悪い方は救急外来で診察します。
救急外来を受診する際は、事前にご連絡をお願いします。

敷地内禁煙
岡山協立病院

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

全科、午前診療の予約外の方の受付時間は11時までとさせていただきます。

		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 9:00～11:00 予約制	浪尾(淑) 板野	角南 浪尾(淑) 杉村	桜井 橋本(彰) 宇佐神 髙橋(淳)	角南 板野 杉村 担当医 吉﨑 (7・14・21日)	浪尾(淑) 板野 桜井 多賀 髙橋(淳) (1・8・22日)	担当医
	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	浪尾(淑) 14:00～16:00 多賀	桜井 14:00～16:00 浪尾(淑) 14:00～16:00	橋本(彰) 13:30～16:00	桜井 14:00～16:00 禁煙外来(予約) 15:00～15:30	担当医 (1・8・22日) 14:00～16:00 浪尾(淑) 14:00～16:00	
	夜間 予約外の受付は18:30まで		板野 担当医	杉村 橋本(彰) 角南		宇佐神	
総合診療科 要予約	午後 14:00～16:00				佐藤		
神経内科 要予約	午後					担当医	
外科	午前	浪尾(博) 木村(圭)	浪尾(博)	馬渕 森	今井 伊藤(忠) (7・21・28日)	浪尾(博) 大谷 (乳腺外来) (1・15・22日)	伊藤(忠) (2日)
	午後			馬渕 (予約)			
皮膚科	午前	木村(摩)	木村(摩) (5・19・26日)		木村(摩)	木村(摩)	
	夜間			担当医			
整形外科	午前	中野		中野 担当医		中野	加川
	夜間	3月より火曜日の夜間診がなくなりました					
脳神経外科 要予約	午前		近間 (12・26日)				
	午後 13:00～17:00			担当医 (6・20日)			
疼痛治療科	午後 13:00～15:00	武田			武田		
緩和ケア外来 要予約	午前			武田	福田(展)	武田	
	午後 14:00～16:00		福田(展)			福田(展)	
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	川口	山﨑	山﨑	川口	川口	担当医 (2・16日) 川口 (9・23・30日)
	午後 予防接種・乳児健診		山﨑			川口	
	午後・診察 15:30～16:30受付	山﨑 13:30～16:30	山﨑		川口 13:30～16:30	川口	
婦人科	午前	平井 岡崎 (4・18・25日)	岡崎	平井	平井 (7・14・21日) 岡崎 (28日)	平井	平井 (9・23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 (16日)
	夜間					二ノ宮 (8・22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 要予約	午前						担当医
	午後 14:30～16:00		担当医		担当医		
心療科 要予約	午前	梶田	梶田		梶田	梶田	
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	6日 ストーマ外来 相賀		15日 がん患者サポート外来 佐藤・松本	
歯科 要予約 直通電話 086・271・1978	午前 9:00～11:30	伊藤 斉藤	伊藤	伊藤 桒田	斉藤	桒田	桒田 斉藤
	午後 13:30～16:00	斉藤 桒田 12:30～14:00	伊藤 斉藤 11:00～14:00		斉藤 伊藤 11:00～14:00	桒田 伊藤 11:00～14:00	桒田 斉藤
	夜間	桒田 16:00～18:30	斉藤 16:00～18:30 桒田 17:00～18:30		伊藤 16:00～18:30	伊藤 16:00～18:30	

外来駐車場（協立）

- 外来受診の方は４時間まで無料。お見舞いの方は２時間まで無料（総合受付にお声かけ下さい）
- 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。

面会に関するお願い（協立・東中央）

新型コロナウイルスの感染予防対策として、入院患者さんへのご面会は、禁止とさせていただきます。

岡山東中央病院

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	○ 初診外来	○ 初診外来	眞鍋 初診外来	眞鍋 大野 初診外来	石井 大野 初診外来	石井 (2日) 眞鍋 (16日)
	夜間			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 初診受付は14時半まで		

コープ大野辻クリニック

TEL 086・805・0335
〒700-0975 岡山市北区今３－26－28 2F

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	福田(好) 禁煙外来(予約) 胃内視鏡 (福田(好))(予約)	小磯	大澤	福田(好) 禁煙外来(予約) 胃内視鏡 (福田(好))(予約)	福田(好) 禁煙外来(予約)	福田(好) (2・16日) 禁煙外来(予約)
	夜間		福田(好) 禁煙外来(予約)		福田(好) 禁煙外来(予約)		

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

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	西野 吉﨑 禁煙外来(予約)	西野 吉﨑 禁煙外来(予約)	吉﨑 禁煙外来(予約) 胃内視鏡 (西野)(予約)	西野 浪尾(淑) (7・14・28日) (予約)	吉﨑 禁煙外来(予約)	光野 (2・16・30日) 西野 (9・23日)
	午後				浪尾(淑) (予約)		
	夜間	西野 禁煙外来(予約)		西野 禁煙外来(予約)			

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

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	黒瀬 門田	黒瀬	今井	浪尾(博)	黒瀬 門田	黒瀬 (9・23日)
	午後 13:30～15:00				浪尾(博)		
	夜間			黒瀬			

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

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 8:30～12:30	谷口	谷口	谷口	担当医 (7日) 谷口 (14・28日) 光野 (21日)	谷口	多賀 (2日) 佐藤(航) (16・30日) 杉村 (9・23日)
	午後 15:00～19:00	光野 (4日) 谷口 (11・18・25日)	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

		月	火	水	木	金	土
歯科 要予約	午前 9:00～11:30	吉冨 濱田	坂口 中田	斉藤 中田	坂口 (7・14・21日) 中田 (28日)	坂口 (1・8・22日) 中田	坂口 中田 (2・16・23・30日)
	午後 13:30～16:00	吉冨 濱田	坂口 中田		坂口 (7・14・21日) 中田 (28日)	坂口 (1・8・22日) 中田	坂口

受付時間

	午前	午後	夜間
岡山協立病院	8:00～11:00(予約外)＊診療開始9:00	予約制	16:30～18:30＊診療開始17:00
岡山東中央病院	7:30～12:00＊診療開始9:00	整形13:30～15:00 ＊初診は14:00まで	内科16:30～19:00 ＊診療開始17:00
コープ大野辻クリニック	9:00～12:00(予約外)＊診療開始9:00		17:00～18:30＊診療開始17:00
コープ西大寺診療所	8:30～12:00＊診療開始9:00	予約制	16:30～19:00＊診療開始17:00
コープみんなの診療所	8:30～12:00＊診療開始9:00	13:30～15:00	16:30～19:00＊診療開始17:00
せいきょう玉野診療所	8:00～12:30＊診療開始8:30	13:00～19:00＊診療開始15:00	

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

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下さい。

なんでも相談窓口 TEL 086・271・0976

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

ケアプラン 北長瀬 TEL 086・246・4101
〒700-0975 岡山市北区今三丁目10－10

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
なんでも相談窓口福浜 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