

組織現況 2008年 8月31日現在

組合員数 **25,959** 人

出資金総額 **76,085** 万円

一人当たりの出資額 **29,309** 円



とやま医療生協 虹のまち

2008年 10月号 No.306

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8
☎076-441-8351 FAX 076-432-8031

ホームページアドレス
http://www.toyama-hcoop.com/
E-mail webmaster@toyama-hcoop.com

毎月1回発行
定価 1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

発行 富山医療生活協同組合



▲通信教育開校式

新たな出会いに絆を深める 対話大運動

健診受けられたけ? 何か困つとられることないけ? 後期高齢者医療制度廃止に署名されたかね?

九月六日(土)、通信教育開校式と虹の出会い月間(以下月間)のスタート集会が開催され、七十名が参加しました。

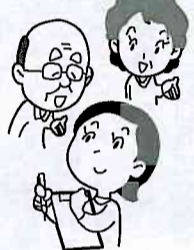
藤谷恵三医療部会事務局長が「今こそ出番! 対話しよう! まちに出よう!」をテーマに講演。情勢を変え、医療生協を社会にアピールする三百万人対話大運動の意義や具体的なすすめ方について、全国の活動例を通して、医療生協の魅力を紹介しました。

参加者は、「全国の取組みに元気がでた!」「もつと気軽に、組合員さんと話そうと思つた!」など月間への意気込みを話し合いました。

富山医療生協は、今三万人の対話運動を始めました。医療・介護などの仕組みが大きくなつて、医療生協の魅力を伝える活動の魅力を伝えます。ご協力をお願いします。

変わろうとしている中で、これから一体くらしはどのように変わっていくのか、一緒に考え、多くの組合員さんの「力」を宝を掘り起こしたいと考えています。そして、①「お元気ですか」と気軽に声を掛け、ひとりぼっちの組合員さんをなくします。②医療生協の運動や事業活動の魅力を伝えます。③ご協力をお願いします。

対話大運動



- ### 医療生協の魅力
- ①一緒に活動する仲間がいる(連帯)
 - ②頼れる事業所・支部がある(安心)
 - ③健康づくりやまちづくりの主権者として直接参加できる(自己実現)
 - ④地域に役立つ活動をしている(社会貢献)

08年10月の出会い月間

訪問・対話運動で飛躍を!
月間ジャンプ集会

日程 **10月31日(金)**
午後2時~4時

会場 **富山協立病院会議室**
*支部長、支部運営員、班長の積極的な参加をお願いします。

絶好のチャンス!! 一票一票の力で実現できる 後期高齢者医療制度の廃止を

今月の県知事選挙に続き、十一月には総選挙の実施が確実となっています。

七十五才以上という年齢だけで、強制的に別枠の医療制度に囲い込み、保険料は年金天引きで、医療内容も健診も差別する「後期高齢者医療制度」は、全国の高齢者団体や医療関係者・団体から怒りの声が沸騰し、「中止!廃止を!」の国民世論に包囲されて参議院で廃止法案が可決し、制度廃止の最終段階を迎えています。

私たちの運動と国民世論の力で、ここまで政府を追いつめてきました。後は、総選挙で「廃止を!」の一票の審判で、決着できます。麻生新総理は「制度はそんなに悪くない。見直して」の姿勢です。二回の審判の機会を生かそう! 破綻した制度を続けることこそ無責任です。知事選でも総選挙でも「廃止!」の明確な審判を。

受診されましたか? 新しい「特定検診」は12月末まで

☆未受診者の方は、フローチャートにしたがって、健診の受け方を確認しましょう。

あなたが健診を受けるには

75歳以上ですか?

ハイ → 後期高齢者医療保険証・介護保険証を用意して後期高齢者健診の申込み

イイ → 40歳未満ですか?

ハイ → 特定健診の対象ではありません。組合員健診を受けましょう

イイ → 受診券が届いていますか?

ハイ → 保険者(あなたの健康保険証を発行している所)によって①時期がくれば送ってくる ②申請したら送ってくる ③準備中であるなどの3つのパターンが考えられますので、保険者にお問い合わせください。受診券が手に入った

イイ → 健康保険証・介護保険証(65歳以上)・受診券を用意して特定健診(メタボ健診)の申込み

特定健診の対象ではありません。組合員健診を受けましょう

特定健診・組合員健診・後期高齢者健診のお問い合わせ・お申し込みはこちらへ

富山協立病院 健康支援センター 076-444-5684
富山診療所 076-420-0367 水橋診療所 076-479-1414

※富山協立病院と両診療所とも政府管掌健康保険の健康診断指定医療機関です。

※75歳未満で後期高齢者医療受給の方は「75歳以上ですか」でハイを選択。
※生活保護を受給されている方は福祉事務所に問い合わせください。

内視鏡

「沈黙の津波」 国連が世界の各地で起きている穀物価格の値上がりをもとで、暴動をこんな言葉で警鐘している▼世界の食糧事情は生産量が不足し始め、地球の温暖化による砂漠化で耕地面積が減り、投機の対象にされていることなどが原因だ▼昨今の食料品値上げの背景の深刻さを感じる。中国の冷凍餃子問題で、食品の安全や三十九%にまで落ち込んだ日本の農産物の需給率が、国民的な関心を引く事になった▼日本は先進工業国、食料品は外国から買えばよい、でいいのか。需給率を高めるといっても日本の農政は、構造改革と市場原理の一辺倒。ペットボトル一本の水が百二十円、米なら九十一円、農家の時給は二五六円、これで暮らせますか、と訴える▼市場原理だけでなく、価格保障も、自国民の食料は自国民の農民で、の農政と、地産地消など消費者との協同も欠かせない▼生活協同組合グループとやまの方が、県内農産物の供給に努力したい、と力説しておられた。拍手したい。

ぼぶらだより

去年の二十四時間テレビ・愛は地球を救う(北日本放送)で、



▲KNBアナウンサーと一緒に

八月三十一日(日)に利用者さん、ボランティアさん、宇宙の会」の組合員さん、職員の方で北日本放送(KNB)本社ホールへ。

も乗り心地が良いです」と嬉しそうに述べられていました。二分の本番撮影はあつという間、KNBのアナウンサーはじめ、スタッフのみなさんも親切丁寧に対応して下さいました。

ボランティアさん募集中!!

在宅福祉総合センター「ぼぶら」デイサービスでボランティアをしてみませんか? 9時半頃からお昼過ぎまで、利用者さんのお手伝いをしています。お話し相手や入浴後のお手伝い等です! 気さくにお話し相手になって下さる方大歓迎! アットホームな雰囲気です。お待ちしております!

在宅福祉総合センター「ぼぶら」ぼぶらボランティア「宇宙の会」076-466-5228

あなたは大丈夫?

「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」

自宅で簡単に検査ができます

「いびき」が大きい、または「寝ている時、呼吸が止まっている」と言われたり、「日中の眠気がひどい」など、お悩みの方はおられますか。また、本人は気が付いていないけれど、大切なご家族の呼吸が止まって不安に思っておられる方はおられますか。

が止まってしまふ病気で、睡眠中に無呼吸(十秒以上息が止まる状態)もしくは低呼吸(喉の空気の流れが弱くなる状態)が一時間に五回以上または一晩に三十回以上ある場合、SASと診断します。

睡眠時の無呼吸は、上気道(空気の通り道)が閉塞することにより起こります。閉塞の原因は、首周りの脂肪の沈着、扁桃肥大、舌が落ち込む、舌が大きいなどがあげられます。日本人は骨格的にSASになりやすいと言われています。

無呼吸が生じると、見かけは寝ていても、頭は覚醒状態、身体はストレス状態となります。そのため、「昼間の眠気」「熟睡感がない」「起床時の頭痛」などの症状が出てきます。居眠り運転による事故も増加します。また、SASは生活習慣病と密接に関係しており、放置すると高血圧、不整脈、糖尿病、動脈硬化などを合併し、生命の危険に及ぶこともあります。

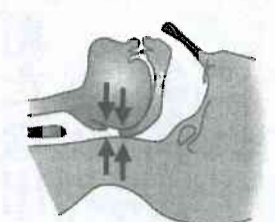
当院ではまず、問診と診察を行います。そして自宅でできる睡眠検査をお勧めしています。病院が検査機械をお貸しし、寝る時にご自身で装着していただき、胸部・腹部の酸素の量を連続して計測します。この検査で多くの方は診断がつき、治療を開始しておられます。場合により、脳波を含めたより詳しい検査が必要なものもあります。また、指先で動脈血中の酸素の量を測るだけのより簡単な検査を行うこともあります。自宅でできる検査は日常生活にける負担が少なく、忙しい方にはお勧めです。

治療は、生活習慣に関する指導(減量、節酒、禁煙、あお向け寝を避けるなど)と合わせ、睡眠時に鼻マスクを装着し、スクから空気を送り込み、気道を広げて呼吸を維持させる経鼻持続陽圧呼吸療法(CPAP療法)と、扁桃腺などを切除して気道を確保する耳鼻科的手術、睡眠時に専用のマウスピースを装着し、顎・舌を前進させることで気道を確保する歯科器具治療があります。どの治療も健康保険が適用されません。重症度に合わせ、適切な治療が選択できます。

睡眠は人生の1/3を占めます。SASが疑われる方は、良い睡眠、生活の質の改善、合併症の予防のためにも、早期診断、早期治療が大切です。

富山協立病院 内科医師 山本 美和

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome)とは、その名のとおりに、睡眠中に呼吸



▲無呼吸の時(気道の閉塞)

無呼吸が生じると、見かけは寝ていても、頭は覚醒状態、身体はストレス状態となります。そのため、「昼間の眠気」「熟睡感がない」「起床時の頭痛」などの症状が出てきます。居眠り運転による事故も増加します。また、SASは生活習慣病と密接に関係しており、放置すると高血圧、不整脈、糖尿病、動脈硬化などを合併し、生命の危険に及ぶこともあります。

当院ではまず、問診と診察を行います。そして自宅でできる睡眠検査をお勧めしています。病院が検査機械をお貸しし、寝る時にご自身で装着していただき、胸部・腹部の酸素の量を連続して計測します。この検査で多くの方は診断がつき、治療を開始しておられます。場合により、脳波を含めたより詳しい検査が必要なものもあります。また、指先で動脈血中の酸素の量を測るだけのより簡単な検査を行うこともあります。自宅でできる検査は日常生活にける負担が少なく、忙しい方にはお勧めです。

治療は、生活習慣に関する指導(減量、節酒、禁煙、あお向け寝を避けるなど)と合わせ、睡眠時に鼻マスクを装着し、スクから空気を送り込み、気道を広げて呼吸を維持させる経鼻持続陽圧呼吸療法(CPAP療法)と、扁桃腺などを切除して気道を確保する耳鼻科的手術、睡眠時に専用のマウスピースを装着し、顎・舌を前進させることで気道を確保する歯科器具治療があります。どの治療も健康保険が適用されません。重症度に合わせ、適切な治療が選択できます。

睡眠は人生の1/3を占めます。SASが疑われる方は、良い睡眠、生活の質の改善、合併症の予防のためにも、早期診断、早期治療が大切です。

富山協立病院 内科医師 山本 美和

インフルエンザの予防接種はお早めに

65才以上の方...自治体から送られてきた「接種券」を活用しましょう。(費用は接種券に記載されています)

- 予防接種料金 大人1回法=組合員と家族 2,000円[未組合員4,200円]
- 小児2回法=組合員家族 3,200円[未組合員8,000円]
- (12才以下)

富山協立病院・富山診療所・水橋診療所で、診療時間内に予約なしで接種できます。また、水橋診療所では小児接種も可能です。診療時間など詳しくは、各院所にご確認下さい。

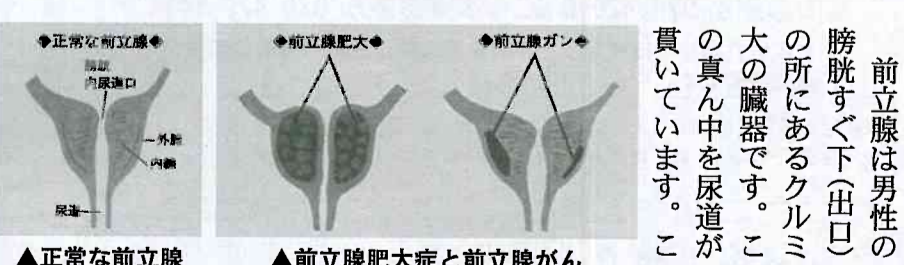
インフルエンザ 予防接種 送迎班会

組合員さん3人以上集まれば送迎もいたします!!
詳しくは組組部まで
076-441-8351

対象者	特別体制日	診療時間
大人の方 (中学生以上)	10月26日(日)病院まつり開催日(予約なし)	9:30~13:30
	11月15日(土)	9:30~11:30 13:00~15:00
	12月13日(土)	9:30~11:30
小学生以下の子供 (組合員の子供定員50名)	11月18日(火) 1回目 12月2日(火) 2回目	17:00~18:30

実施期間は10月20日~12月26日までです。*特別体制の場合は予約制になります。協立病院 Tel 076-433-1077

50歳を過ぎたら必ず受けよう、前立腺がん検診



前立腺は男性の膀胱すぐ下(出口)の所にあるクルミ大の臓器です。この真ん中を尿道が貫いています。前立腺は男性の病気で、トイレが近い、尿が出にくくなるなどの症状が起ります。前立腺肥大症は前立腺の内腺が大きくなることで、良性のもので、前立腺がんは外腺が悪性化したものです。前立腺がんは早期に発見すれば治療率が高く、死亡率を減少させることが可能であると言われております。五十歳を過ぎた男性は、前立腺がん検診を進んで受けましょう。

健康ファイル提出しよう!

みなさん、健康チャレンジャーはすすんでいますか? 今から始めても最終締め切りの十二月末に間に合います。まだ、諦めることはありません。健康づくり委員会! 三ヶ月間チャレンジャー! 健康づくり委員会

こんな成果がでてきたよ!

和合支部 班会で2ヶ月目の中間チェック 今までは傘を杖がわりに、少し歩いたら、少し休憩...というように休み休み歩いていました。石井医師の「健康寿命を延ばそう!」の班会でもらった「四伸体操」のプリント。健康チャレンジャーの自由設定コースで「四伸体操」を登録し、チャレンジャー中。杖がわりに傘も休まなく、休まなく徐々歩けるようになってきました。

「ありがとう」に結集 たすけっとさん交流会

九月十七日(水)にひまわりララにて「たすけっとさん交流会」を行い、二十二名が出席しました。



▲初めての交流会を行いました

住み慣れた地域で安心して暮らしたい。ちよつ

とした手助けで、自立した生活ができる。こんな願いから生まれた組合員同士の助け合いの会「たすけっとクラブ」(以下、クラブ)。様々な方の力の結集が「ありがとう」の言葉で返ってきています。

現状報告

利用人数三十八名、稼働回数一七回、稼働時間約二五〇時間。たすけっとさん登録者六十五名、内実働人数二十一名。事例としては草むしり、庭掃除、引越しの手伝い、障子貼り、病院内の付き添い、入院中の外出の付き添い、介護保険認定までの家事支援、沐浴、買物や銀行、美術館への同行などがあります。

今後の課題

安いからだけの利用申し込み時のクラブの主旨と照らしての判断、専門性の高い仕事や話相手、カラオケ同行の場合の扱いなどについて検討が必要です。

また各支部で協力者をたくさん登録してもらい、一人暮らしの方を訪問するなどして、地域で本当に困っている人に気軽にクラブを利用できるようにしたいと意見がありました。

理事 稲垣由佳子

申し込みや質問はたすけっとクラブ事務局まで
TEL 〇七六四四一八三三二

9条を世界に! 9条でナイトinとやま

九月九日 (火)夜、憲法九条の大切さを広めようと青島明生弁護士らが呼びかけ人となり、富山駅前CIC前広場で



▲音楽などで9条をアピールしました

シンセサイザー奏者の滝沢卓さんらは音楽で、県被爆者協議会の太田安子さんは発言で憲法九条や平和をアピール。また会場では、参加者がケミカルライト約三〇〇個で「9」の文字を浮か

び上がらせたり、九条に関するグッズが販売され、二〇〇五年度入職の職員が研修で作成した「富山大空襲戦跡マップ」も二十六部売れました。九時九分にはワインで乾杯し、参加者は憲法九条を守ることを誓いました。

9条は日本人が草案

映画「日本の青空」

九月二十二日(月)、映画「日本の青空」が県教育文化会館で上映

され、三条支部二ツ屋班の四名と水橋支部高志園町貫和班の三名が一緒に映画鑑賞班会を行いました。

この映画は、二度と戦争をしない平和な日本を建設しようと、戦後の混乱の中で、鈴木安蔵氏を中心に憲法草案作りに努力した日本の憲法学者達の活動が



▲会場の前で三条・水橋支部の皆さん

根源となつて、九条の条文を持つ日本国憲法

第5回富南支部「平和を考える」ついで 支部最多の31名参加 8/30



▲みなさんで輪になり意見交換

コープとやまを会場に、映画「人間をかえせ」上映と、荒木欣則さんから「平和運動にかかわってきた思い出」と

八月三十日(土)、定数三十名中二十二名の出席で、第三回理事会を開催しました。

08年度 第三回理事会報告

- ① 虹の出会い月間は、事業と運動、まちづくりを推進する月間とするため、支部で組合員と住民を対象にした訪問行動に積極的に取り組みます。
- ② 健診は、がん検診を先行させながら全組合員を対象とする構えで取り組みます。
- ③ 地域から期待されている「認知症サポーター養成講座」を各地で旺盛に開催します。
- ④ 理事会運営規則の細則を決定しました。
- ⑤ 短期借入を承認しました。

物資販売募金

原水爆禁止世界大会や日本母親大会、日本高齢者大会への代表派遣などのためのカンパ物資の取り扱い総額は125万円を超えました。売上から出た利益は代表派遣のほか、平和活動に使わせていただきます。ご協力ありがとうございました。



▲9月18日 射水大島班4名参加 リハビリ班会「脳トレと認知症について」



▲9月22日 秋浦支部合同班会 11名参加リハビリ班会「転倒予防と貯筋体操」



▲9月25日 和合支部尾班 7名参加「富山診療所見学とワインデイ大沢野」

地域フラッシュ



▲9月19日 和合支部四方南町班 6名参加「富山診療所見学と水墨美術館」



▲9月25日 和合支部尾班 7名参加「富山診療所見学とワインデイ大沢野」



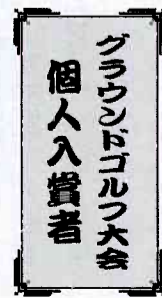
馬場 誠司さん (広田支部)



岡部 良夫さん (広田支部)

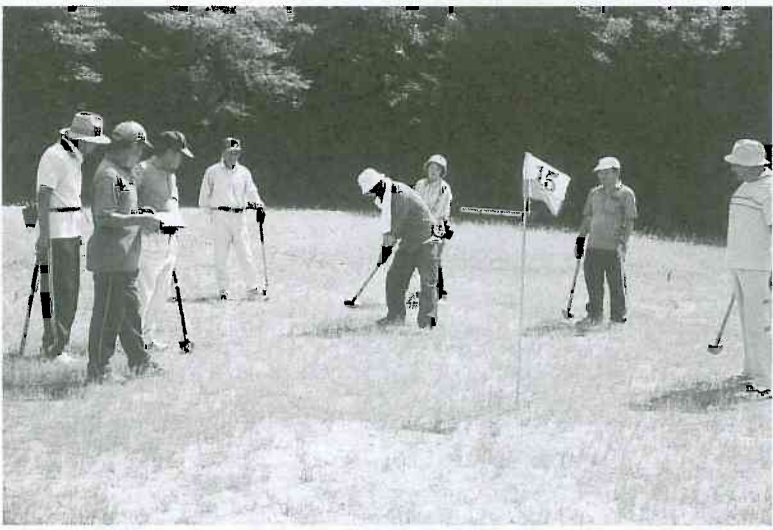


藤井 紀郎さん (西部支部)



グラウンドゴルフ大会 個人入賞者

グラウンドゴルフ大会の記事は4面にて、ここでは個人入賞者を紹介します。

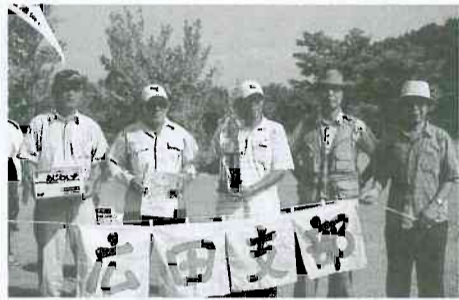


稲荷公園で熱戦

第2回グラウンドゴルフ大会

十八チームが参加・交流 団体優勝は広田Aチーム

第二回富山医療生協グラウンドゴルフ大会が、九月十二日富山市の稲荷町公園で開かれました。大会は、十月に愛知県で開かれる第三回全国医療生協大会の予選も兼ね、十八チーム・九十名が参加し、日陰が恋しい好天気の中で行われました。開会式で、石川丈夫専務は「グラウンドゴルフ大会は、医療生協の健康づくり三大イベントの一つ、健診制度の複雑化で受診者は昨



優勝した広田Aチーム

年々の半分となっている。健康づくりを通じて仲間との和を広げてくださ」と挨拶。グラウンドでは、「おう、ナイスショット」「やー、おしい」などの掛け声ははずんでいました。▽団体優勝・広田支部A、②西部支部A、③実行委員▽個人優勝 藤井紀郎(西部支部)、②岡部長夫(広田支部)、③馬場誠司(同) ④堀幹夫(西部支部D) ⑤西田実(実行委員) 全国大会へは、広田支部チームと、個人戦上

日本高齢者大会・感想 金持ちより「人もち」に

日本高齢者大会(九月八日・九日、新潟市)に始めて参加し、感動しました。九十二才の力強い開会宣言から元気をもらい、記念講演では、金持ちより仲間をたくさん持つ「人もち」こそ健康に生きる元、の話が心に残りました。私が参加した分科会では、「今風戸端会議」。講師も落語風に日本の政治を解説され目からウロコでした。会場からの発言も多く、手品あり班会の材料もたくさん見つけました。「長寿をよろこび、長寿をいかそう」との大会に元氣と笑顔をもらいました。でもみんなで食べた食事が一番おいしかったかな。富山だけの大会も希望します。

▲富山県代表二十二名

広田支部 米田江美子

生活相談 富山協立病院 富山診療所

無料法律相談のご案内 武島直子弁護士

女性技師入職うれしい 富山市古志町 小竹由子さん

大腸力メラの検査、大腸カメラの検査、とても不安でした。看護士さん・先生の親切で気持ちが落ち着き、安心して受けることができました。

ひるば 組合員の

富山医療生協9条の会 結成3周年記念 平和バスツアー

年金生活心配 富山市下奥井 小竹慶子さん

後期高齢者医療制度廃止法」案が衆議院でも可決されることを心から願っています。

ます。人は皆平等ですもの。ただモラルのない救急車の呼び方、医療費の未払い問題などは、受ける側にも改め

転居先を必ずご連絡して下さい

★よこのカギ★

【問題】カギを解き二重ワクに入る文字をうまく並べてできる言葉は何?

クロスワード パズル

【八月号の当選者5名】

【八月号の解答】

【応募方法】

おめでとうございます