

組織現況 2025年2月28日現在

組合員数 **25,112** 人

出資金総額 **107,962** 万円

一人当たりの出資額 **42,992** 円

虹のまち

とやま医療生協

2025年4月号 No.504

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8
☎076-441-8352 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

今年は早めに!! Let's 健康診断

まずは予約が必要です

受診券が届いたら
予約をしましょう

- ★予約来院時に問診票や便検査キットをお渡しします。
- ★胃がん検診がある場合は健診窓口での予約が必要です。予約時には必ず受診券・お薬手帳・保険証をご持参ください。



富山市発行の受診券をお持ちください。
1年に1度の健康診断で、
あなたと、あなたの家族の
健康を守りましょう!

**受診は1日!
健康は一生!**

健康診断についてのお問い合わせ・予約

富山協立病院 健康支援センター
☎076-444-5684

5月中旬頃より、各市町村から「健康診断受診券」が順次発送されます。お手元に届いたら、早めの予約をおすすめします。新しくなった富山協立病院では全てワンフロアで検診できるようになりました。きれいな院内で快適に健康診断をしませんか!



まずは健診受付にお越しください



内視鏡

Endoscopy examination

胃カメラ
鼻からのカメラは
話すこともできます



中央処置

Central treatment room



採血



放射線受付

Radiology reception

レントゲン撮影



生理検査受付

Physiological examination reception

心電図・聴力検査は
こちらです



ズに動いています。(M)

「慣れる(なれる)慣れた、慣れる親しむ」についての話題。新年度に入って小学一年生の姿は微笑ましい。一方学生から社会人になられた人も、新しい環境に慣れることに奮闘しておられる頃でしょう。▼新しい状況に対して、自然に対応できるまでには、難しく感じることも、繰り返し経験することで次第に違和感なく振る舞えれば占めたもの。不慣れた相手と打ち解けるには「挨拶」「笑顔」そして「返事」が重要なんだとか。「おはようございます」「こんにちは」「ありがとうございます」の第一声が大切。富山協立病院に、この四月入職の皆さんには、職場環境に徐々に馴染んでもらい、スタッフの一員として実力を発揮されること、組合員・患者側として期待を寄せるものです。

内視鏡

「慣れる(なれる)慣れた、慣れる親しむ」についての話題。新年度に入って小学一年生の姿は微笑ましい。

事業所
だより

在宅福祉総合センター「えがお」～地域から必要とされる事業所を目指して～

えがおデイサービスは事業所がある山室校下中心に東部、山室中部、藤ノ木、新庄地域など、富山市東部地域の方が多く利用されています。この山室・富山東部地域には公営住宅や有料老人ホーム・サービス付高齢者住宅が多くあります。住み慣れた地域で安心してお風呂に入ったり、楽しく運動したりする場所として「えがお」があります。これからも地域の皆様から必要とされ、安心して利用できるデイサービスを目指して、職員一同頑張っていきます。

施設長 小西 直英



えがおデイサービスの一日の流れ

8時30分～送迎

来所後、バイタル（体温・血圧）測定

入浴、入浴前後はプリントや個別機能訓練

昼食前は、集団体操（テレビ体操・嚙下体操）

昼食、昼食後はコーヒータイム

14時過ぎから、レクリエーション

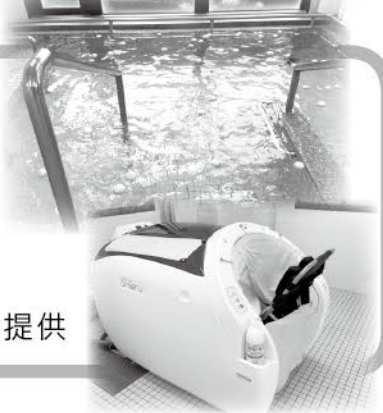
15時 水分補給

15時45分～送迎



えがおデイサービスの特徴

- 銭湯のような大きなお風呂
- 車椅子の方が座ったまま入れるミスト浴
- 利用者様の都合や希望に合わせた利用時間の提供
- 常時、経験がある看護師がいるので、吸痰ケアやけがの処置などの医療ケアの提供



行事やお楽しみ

- 週1回
生協の移動販売車来訪（木曜日 午後）
- 月1回
NPO 法人あかりハウス来訪による
お菓子の販売（第2 or 第3水曜日 午後）
- 不定期でスイーツの日
- お風呂の日（26日）
- ネイルサロン（第4火曜日）



季節ごとの行事（2024年度）

- 4月 花見ドライブ
- 5月 新緑ドライブ
- 8月 えがお夏祭り
- 9月～10月
ココスデザート
外出会
- 11月 ひげラーメン来訪
- 3月 放生若狭屋
買い物ツアー



お気軽にデイサービス見学にお越しください お問い合わせ ☎076-407-0161 在宅福祉総合センターえがお 施設長 小西 直英

ちょこっと
体操

効率よく筋肉を使うことで、疲れにくい歩き方が可能になります。ポイントになるのが「よい姿勢」です。

姿勢の改善&背骨
の柔軟性向上

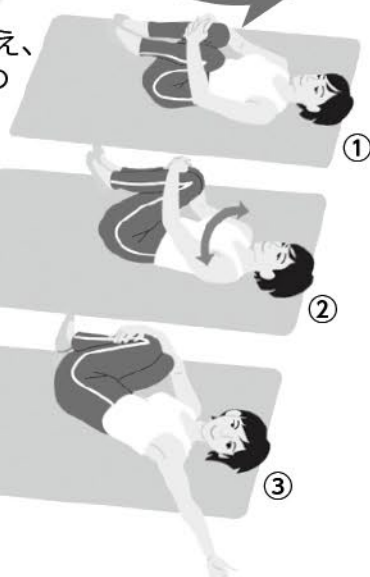
後頭部が床から浮く人は、前傾姿勢（前かがみ）の傾向があります。姿勢改善のためにも毎日行いましょう

- ① 仰向けになって両膝を抱え、背中から後頭部を床につける。

- ② ①の姿勢のまま、背中をマッサージするように上半身を左右に揺らす（10秒間）。

- ③ 両膝を右側に倒して顔を左側に向け、左手を肩先に伸ばして10秒間維持する。

※反対側も同じように行う



「防災」をテーマに行なったアンケートを基に「医療と福祉に関する要望書」を富山市へ提出し、要望書の内容について担当課と懇談会を行いました。今回、富山市からの回答の内容を一部紹介します。

災害発生時に高齢者や障がい者が安全に避難できるような、避難方法についての情報について求めたところ、「避難行動要支援者支援制度」を開始し、支援が迅速に行える体制づくりに努めているそうです。また、昨年八月に津波ハザードマップの再配布、「富山市防災の手引き」の作成、自治振興会を対象とした防災講座の開催等をされているとのことでした。

その他、避難所や、上下水道管の耐震化について要望する等、防災について意見交換を行いました。

富山市
懇談会報告

《災害に強いまちづくりについて》
まちづくり委員会（二月七日）

《健診受診率向上をめざして》
健康づくり委員会（二月十八日）

懇談会では富山市保健所の担当者二名、健康づくり委員会より六名が参加し、健診の受診率向上・制度の充実についての意見交換を行いました。

以前より特定健診の検査項目に心電図、貧血検査、眼底検査などの詳細な項目を加えてほしいと要望してきましたが、今年度より貧血検査が全員実施となると報告がありました。また、健診受診率を上げるために医療機関で使用するアプリを連携させることなど、市として独自に対策していることを知りました。富山医療生協でも支部や班の活動の中で健診運動をすすめていることを紹介し、多方面からの声掛け、意識を高める取り組みの必要性について確認しました。

今後も地域の健康づくり活動での連携づくりをすすめていきたいと考えています。

二〇二四年度
第十回理事会報告

二月二十二日（土）富山協立病院三階会議室において定数二十五名中二十一名の出席で第十回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ① 各専門委員会より報告を受けました。
- ② 中期経営計画について説明を受け意見を出し合いました。
- ③ 二〇二五年度方針案骨子について討議しました。

4月外来診療体制表

富山診療所

☎076-420-0367 富山市千石町2丁目2-6

午前						
	月	火	水	木	金	土
内科 9:00~12:00	山本美和	山本美和	斉藤隆義	山本美和	山本美和	担当医

午後						
	月	火	水	木	金	土
内科 2:30~4:30	山本美和			斉藤隆義		

水橋診療所

☎076-479-1414 富山市水橋館町59-1

午前						
	月	火	水	木	金	土
内科 9:00~12:00	大堀成	大堀成	大堀成	大堀成	大堀成	担当医

午後						
	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	金崎照雄				金崎照雄	

訪問診療(往診)

富山協立病院、富山診療所、水橋診療所では訪問診療(往診)を行っています。お気軽にご相談ください。

休日や夜間に具合が悪くなったら 富山協立病院にお電話を!

休日や夜間に具合が悪くなったり、症状が悪化した場合は、まずはお電話でお知らせください。下記の時間に当番の医師や看護師が待機しています。お早目にお問い合わせください。



平日の月曜~金曜	21:00まで
土曜・日曜・祝日	17:00まで

ゴールデンウィーク中の診療体制

連休中の診療は下記の通りです

4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
昭和の日	通常診療	メーデー	通常診療	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日
休診		休診					休診

医療費でお困りの方はご相談ください

【無料・低額診療事業】

経済的な理由により医療費の支払いが困難な方は、富山医療生協の病院や診療所を利用した場合に、自己負担金について減額や免除をうけることができます。

この事業は、生活が改善するまでの一時的な措置であり、公的な制度の活用を含め問題解決に向けて相談を行います。

医療費の問題で病院へ受診や、治療の継続についてお困りの方は、まずご相談ください。

富山協立病院 地域連携室 ☎076-444-5708



救急指定 富山協立病院

☎076-433-1077 富山市豊田町1丁目1-8

内科

午前 診療時間:午前8時45分~12時

	月	火	水	木	金	土
初診・予約外	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
予約	百谷 泉	百谷 泉	百谷 泉	寺島 嘉宏 9:00~	林 洋平	岡部 圭介 (隔週) 9:00~
	古野 利夫	与島 明美	与島 明美	池田 房代	与島 明美	与島 明美 (隔週)
	古川 杏奈 10:30~ (7日休診)			古川 杏奈 10:30~		
糖尿病	田村 有希		田村 有希	田村 有希	田村 有希	田村 有希 (隔週)
						林 洋平 (隔週)
循環器・漢方			大原 一将 (循環器) 9:30~ (30日休診)		柴原 直利 (漢方) 9:00~	

午後 診療時間:午後2時~4時半

	月	火	水	木	金	土
初診・予約外	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	休診
予約	与島 明美	古野 利夫	百谷 泉	田村 有希 (24日休診)	担当医	
漢方		林 洋平			柴原 直利 3:00~ (18日休診)	

夜間 診療時間:午後4時半~6時(金曜午後4時~7時まで)

	月	火	水	木	金	土
初診・予約外	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	休診
予約					岩城 光造 4:30~	
漢方					柴原 直利	

整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~12:00		石井 佐宏	石井 佐宏	石井 佐宏 (第1・3・5) 市村 和徳 (第2・4)		

消化器・肛門・乳腺科

	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~11:00				火爪 健一		

泌尿器科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	大学医師 初診受付11:30まで		大学医師 初診受付11:30まで			大学医師 初診受付11:30まで
午後 2:00~4:00	大学医師		大学医師			

皮膚科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	大学医師		大学医師			
夜間 5:00~7:00					大学医師	

耳鼻咽喉科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00		大学医師 受付11:30まで				
午後 2:00~4:30				大学医師		

内視鏡検査体制

	月	火	水	木	金	土
午前 (上部消化管)	北川 桂子	横井 健二	田中 裕	田中 裕	田中 裕	大学医師
午後 (下部消化管)		火爪 健一		火爪 健一		

栄養指導

	月	火	水	木	金	土
午前	9:40~	9:40~	9:40~	9:40~	9:40~	9:30~
夜間					4:00~	

☆受付開始時間は8時15分からです。☆土曜日午前の担当医師は日によって変更となります。
☆担当医変更の場合もありますのでご了承ください。☆泌尿器科・皮膚科の予約が出来ます。
☆特定の医師をご希望される場合は予約センターへご相談下さい。

2024年度「虹の健康チャレンジャー」総まとめ

3月1日組合員のつどいの会場にて、2024年度「虹の健康チャレンジャー」のまとめ報告が行われました。チャレンジ修了者は184名でした。

それぞれの健康づくりは皆さんの日々の生活の一部でもあり、記録するのは単純、でも大変。次年度もより多くの皆さんに参加してもらえ、進んでチャレンジしてもらえ、取り組みにしたいと思います。健康づくり委員会

きつずに新たに広めたで賞

- ・浜黒崎支部
- ・となみ野支部

たくさん集めたで賞

支部組合員総数と提出数から算出	・桜谷支部 10.0%
	・となみ野支部 6.6%
	・和合ローズ支部 4.0%

マイチャレンジ賞 感想文よりチャレンジ内容が興味深い、頑張った様子が伝わるなど選出

- ・栗林真佐子さん 内容：ウォーキング・体重測定
雨でも「歩こう」という気持ちにさせられました。習慣って良いですね。
- ・大野操子さん 内容：椅子に座ってラジオ体操
頑張ったら身体が軽くなった。
- ・布目順子さん 内容：歯磨き・野菜たっぷり食事・体重測定・日程
健康チャレンジャーは私の定番になりました。目標を持って過ごせるのが楽しいです。
- ・大泉節子さん 内容：ウォーキング
便通が良くなりました。骨密度も以前より数値が良くなっていて嬉しいです。
- ・本田真佐美さん 内容：塩分控えめ・野菜たっぷり食事・会話・日記
野菜8種を混ぜ合わせ、朝昼2回、夜は温野菜にして採っています。町内を散歩し友だちとおしゃべりを楽しんでいます。



「新しい出会い」と「ゆるやかなつながり」をつくる

組合員のつどい」が開催されました。

三月一日、富山県流通会館にて職員・組合員一〇六名が参加し「二〇二四年度オープンニングに松居弘さんによるマジックショー、富山協立病院岩城院長を講師に「在宅医療のはなし」と題した健康企画、武田専務理事から二〇二五年度富山医療生協活動方針案骨子の提案、支部からの活動報告がありました。

二〇二四年度どのような「新しい出会い」「ゆるやかなつながり」がつくられたか、三つの支部から経験が語られました。「お出かけ

二〇二五年度も各地で楽しい活動を通して「新しい出会い」「ゆるやかなつながり」をつくっていきましょう。

組合員活動委員会



クロスワードパズル
二月号の解答ハガキより親切な対応ありがとうございました

富山県下富居 川口寛子さん

最近新しくなった病院の診察を受けました。受付で迷っていた所、色付きで分かりやすい案内図をもらいました。一人一人に親切に対応していて、病気も気分も良くなりそうです。

レシビ楽しみ

富山県水橋狐塚 霜野鈴子さん

いつも虹のまち読んでます。いつもかんたん料理も読んでます。甘酒も自分で作って飲んでいます。かんたんレシピお願いします。またてまうす。料理大好きです。

高岡だけど

高岡市太田 平岡真寿美さん

高岡市に住んでいるのでなかなか協立病院まで利用できませんが支部の方にいろいろお世話になってます。ありがとうございます。

在宅介護をして二年

高岡市鷺北新 彼谷礼子さん

介護4になった義母の在宅看護をして二年が経ちました。

「凍空に介護続くも綱渡り」

富山県犬島 相田君枝さん

毎月、楽しく頭を使いパズルをさせてもらっています。カタカナ用語がなかなか難しい年代で子供に教えるのもいいながらの脳トレニングです。

通院の不安解消

富山県八町 黒田照江さん

富山協立病院は玄関まで迎えに来てもらえ、送って来てもらえるので、母の通院が不安なくとても助かっています。大雪の中でも本当にありがとうございます。

クロスワードパズル

★たてのカギ★

- ① しくじり
- ② 汝の——を愛せよ
- ③ 荷物を運ぶ馬車
- ④ むね肉
- ⑤ 破れて山河あり
- ⑥ 好機
- ⑦ 仕事の——探し
- ⑧ 別府——巡り
- ⑨ 違法な——献金
- ⑩ 登り

★よこのカギ★

- ① しも手の対
- ② ——を追う者一兎も得ず
- ③ 心くばり
- ④ 趣味の園芸で——いじり
- ⑤ ——も東もわからない
- ⑥ 四十二歳の——年
- ⑦ 外野の——がうるさい
- ⑧ わがまま勝手な振る舞い。——な子
- ⑨ 失敗。——なしで高得点
- ⑩ 只今——のテスト中

【問題】 カギを解き二重枠の文字を並べてできる言葉を答えましょう。

【応募方法】 パズルの解答・住所・氏名・年齢と、虹のまちの紙面や医療生協へのご意見・ご要望などがありましたら併せて明記の上ハガキ、又は富山医療生協ホームページ（一面右上に記載）の「お問合せ」メールにてご応募下さい。

尚、虹のまちに掲載させて頂く事がありますのでご了承下さい。

【あて先】 〒931-1850 富山県豊田町一八八 富山医療生協「虹のまち」パズル係

【賞品】 正解者の中から十名の方に五百円分の図書カードを贈呈

【しめきり】 四月末日の消印有効

【二月号の解答】

チョコレート

シ	ジ	ヨ	ス	ト
チ	イ	ツ	ピ	ッ
ヤ	ゴ	ウ	カ	ド
イ	コ	ー	ル	ウ
シ	ン	ー	イ	レイ

応募 99通
正解 98通

ふれあい看護体験 無料健康チェックを行います！

日時 5月12日(月) 9:30~11:30

場所 富山協立病院 新館フットケア外来

5月12日は看護の日

先着で「看護の日」グッズプレゼント！

看護師による健康相談などを行います
どなたでもご自由におこしください

無料法律相談のご案内

西山貞義弁護士 (富山中央法律事務所)

時間は午後2時~4時

・4月24日(木)

・5月22日(木)

・6月26日(木)

予約してください

◎場所及び申し込み 富山協立病院 地域連携室

☎076-444-5708

転居先を必ず連絡して下さい。

住所・電話番号の変更や家族の変更がありましたら、生協本部まで連絡下さい。

1		2		3	4
		5	6		
7	8		9		
	10	11		12	13
14			15		
16			17		

【二月号の当選者10名】 敬称略

古西 康子 (富山市中田)	久郷 邦子 (富山市中川原台)	寺田 裕子 (富山市磯部町)	水谷 仁美 (富山市根塚町)	山口 安男 (富山市豊若町)	西村 泰二 (富山市町新)	清水 幸太郎 (富山市犬島)	飛田 紀子 (射水市東太閤山)	今家 徹之 (滑川市有金)	長澤 純子 (富山市愛宕町)
---------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	---------------	----------------	-----------------	---------------	----------------

※賞品の発送は月末になります。