



組織現況 2025年8月31日現在



組合員数

24,985 人

出資金総額

105,987万円

一人当たりの出資額

42,420 円



虹のまち

とやま医療生協

2025年10月号 No.510

〒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
https://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

eGFRをチェックしよう

腎機能の低下見逃していませんか？

慢性腎臓病とは

慢性腎臓病はゆっくりと進行し、腎機能は徐々に失われていきます。定義は下記①・②のいずれか、または両方が3ヶ月以上続いている状態です。

① 腎障害の疑い

- ・尿検査異常 (尿蛋白など)
- ・画像検査異常 等



② 血液検査

eGFR:60未満



健診の血液検査の項目、「eGFR」をご存知ですか？
今回eGFRと腎機能の関係性についてお話しします。



富山協立病院
院長 岩城光造

検診を受けると、「腎機能」の欄に必ず「eGFR」の項目があります。これは現在の腎臓の働きをあらわす数値で、若くて健康な時(十代〜二十代)にはeGFRの数値は一〇〇〜一二〇です。健康な方でも加齢とともに低下します。eGFRが六〇未満になると慢性腎臓病(CKD)

のグレード三になり、将来、末期腎不全で血液透析が必要になる可能性があります。例えば六十歳のときにeGFRの値が六〇の人が、年にeGFRが五ずつ低下すると、十年でeGFRが十になるので血液透析の準備が必要になります。全国で二〇二三年に透析導入された方の平均年齢は七十一・六歳でした。

現在、平均寿命が延びているので、高齢になってから透析が必要になる方が増えていきます。また、eGFRが三〇未満になると、治療の効果が悪くなるので、eGFRの低下がみられる方は早めに対策・治療が必要です。



若いうちから腎臓検診
ACジャパン(日本広告機構)が、テレビドラマの課長島耕作を登用して、「若いうちから、腎臓検診」のキャンペーンをご覧になった方もあるかもしれません。
腎臓検診は改めて受けなくてもすべての検診に含まれています。
ぜひeGFRをチェックしてみてください。

健診はゴールではなく“スタートライン!?”

厚生労働省の調査によると、定期健康診断で「要精密検査・要治療」という通知を受けた人のうち、実際に「再検査または治療を受けた」のは48.3%にとどまっています。半数以上の方は次の一步を踏み出していないのが現状です。

「要精密検査・要治療」という結果が届いていませんか

健診の本当の意味は「病気を見つけて終わり」ではなく、異常値のサインを活かしてこれからの未来を健康に過ごすことにあります。健診はゴールではなく、むしろ“スタートライン”です。糖尿病や高血圧、脂質異常症といった生活習慣病も、健診での異常値がきっかけで気づける病気です。これらは初期にはあまり自覚症状がなく、気が付かず、進行すれば心筋梗塞や脳卒中、腎不全など命に関わる合併症につながります。

今こそ“次の一步”を

健診で届いた「要精密検査・要治療」の通知は、未来の健康を守るための大切なサイン。異常があっても、多くの場合は生活習慣の改善や通院で十分にコントロールが可能です。大幅に減らすことができます。

まずは検査を受け、「安心」を手に入れることから始めましょう。

(富山協立病院 外来師長 入江貴子)

富山協立病院は、地域の皆様の健康に寄り添います

忙しい働き盛りの方にこそ利用していただきたい体制

- 予約不要で平日18時まで受診可能
- 土曜午前も胃カメラをはじめ、様々な検査が可能
- 予約がなくてもできる検査は採血・レントゲン・CT・エコー・心電図検査と多岐にわたります
- 必要に応じて専門医や高度医療機関への紹介もスムーズに行います



皆様の“次の一步”を支える体制を整えています。

どうぞ健診結果をそのままにせず、精密検査の用紙を手にして富山協立病院へお越しください。詳しくはお気軽にお問い合わせください。

富山協立病院 ☎076-433-1077 (代表)

内視鏡

国連が二〇二五年を「国際協同組合年」ときめ、今年五月に、日本でも「協同組合の振興を図る」国会決議が行われている。十九世紀半ばにヨーロッパで誕生した協同組合は、今や世界百力国で十億人をこえ、日本でも延べ一億人の組織に発展している。わが医療生協も一九六二年創立以来六十三年の歴史を重ね、大きく成長した。▼今年は戦後八〇年、原爆の悲惨さや戦争の愚かさを、後世に語り継ぐ活動が広がっている。私たちはこの悲惨な事実を忘れない事と合わせ、この廃墟の中から立ち上がり、幾度も自然災害を乗り越えて、発展させてきた「日本」がある事も語り継ぎたい。それは、二度と過ちは繰り返さぬと、新憲法の下で平和主義を貫き、助け合い、協力しながら懸命に働き、築き上げてきたものだと思う。▼生協運動も「一人は万人のため万人は一人のため」の思いを貫き、日本の復興に、大きな役割を果たしてきた。平和主義、国民主権、基本的人権を原則とする新しい憲法をよりどころに今が築かれていることを語り継ぎたい。▼今、憲法をめぐる動きが怪しい。戦前の様に憲法によって国民が弾圧され、過激なナショナリズムで国際間の紛争が起きないことをのぞむ。(ST)

10月～11月 生協強化月間

新しい出会いをひろげよう!ゆるやかにつながろう!

生協強化月間は、医療生協を地域に広くお知らせし、つながりをひろげる月間です。沢山の新しい人と出会い、医療生協の魅力をお伝えしましょう。

人と人がつながる、社会参加の多いまちは、フレイルや認知症が減少し、住民の健康度が上がります。

医療生協の活動に参加することで、みんなが健康になるまちづくりを一緒にすすめていきましょう。

つながりづくりは健康づくり

- 健康習慣づくり「虹の健康チャレンジャー」に挑戦しませんか
- 自治体健診を誘い合って受けましょう
- 班会や支部行事に参加して、楽しく健康づくり



ゆるやかにつながるまちづくり

- 組合員同士が日常の困りごとを助け合う有償ボランティアの会「たすけっとクラブ」
- 仲間の輪をひろげ、つながりのある地域をつくりましょう



あなたも参加しませんか

医療生協の班会、たすけっとクラブ協力者、機関紙「虹のまち」配布、支部運営委員会など、「できる人ができること」を持ち寄って活動しています。

自分の健康のために。自分の暮らすまちのために。活動に参加しませんか?

富山医療生活協同組合 組織部 ☎076-441-8351

「協立病院50周年健康まつり」のお知らせ

富山協立病院は、豊田病院から数えて今年で50周年を迎えます。皆さんと一緒に楽しくお祝いしたいと思っています。

日時:11月16日(日) 10時～13時

場所:富山協立病院 1階・駐車場

※別途ホームページ、チラシ等でご案内致します

☆50周年の節目に皆さんのメッセージをお寄せください。

☆50周年記念「病院川柳」作品募集を行います。一句ひねってみませんか?

*右記二次元コードまたは
webmaster@toyama-hcoop.com
にお送りください。



宮坂麻由子医師による子宮がん検診

日時:12月12日(金) 13:30～15:30

定員:20名 ※予約開始日11月1日～

先着順となります。

定員となり次第締め切りとなります。



[申し込み先] 富山協立病院 健康支援センター
☎076-444-5684

二〇二五年度
第四回理事会報告

八月三十日(土) 富山協立病院中央館三階会議室において定数二十五名中二十四名の出席で第四回理事会を開催しました。

【主な内容】

①原水爆禁止二〇二五年度世界大会参加報告を行いました。

②七月の事業報告を行いました。

③各専門委員会より報告を受けました。

④ブロック別支部長会議の報告を受けました。

事業所だより

ぽぷら

婦中町速星にある「ぽぷら」は、介護保険を利用し、住み慣れたご自宅で安心して暮らし続けられるよう支援する介護サービス施設です。

ぽぷらの主なサービスは以下の三つです。

① 居宅介護支援

「どんなサービスを使えばいいかわからない」「介護の相談をしたい」そんな時は、ケアマネジャーがご本人やご家族と話し合いながら、最適な介護サービスの計画を立てます。サービス利用の手続きや事業所との連絡もお任せください。

② 訪問看護

看護師がご自宅を訪問し、体調のチェックや医師の指示に基づいた医療的ケアを行います。病後や退院後の生活が不安な方も、安心してご利用いただけます。

す。医療度の高いケースや終末期など、二十四時間のフォローが必要なお方には、ケアマネジャー・看護師・主治医が連携して支援します。

③ 通所介護(デイサービス)

送迎付きで施設に通い、入浴・食事・体操・レクリエーションなどを楽しくいただけます。レクリエーションでは、桜の花見、婦中のひまわり畑ドライブ、ぶどうの買い物、夏まつりのゲームやかき氷、工作や脳トレ、季節に合わせたゼリーの作り、お菓子やスーパールの訪問販売など、心も体も元気になる多彩なメニューをご用意しています。

ぽぷらでは、利用される方お一人おひとりの想いを大切に、「その方らしい暮らし」を支える



ことを何よりも願っています。また、ご家族の介護負担を少しでも軽減できるよう、きめ細やかな支援に努めています。介護や生活のことでお困りのことがありましたら、どうぞお気軽に「ぽぷら」へご相談ください。スタッフ一同、心を込めてお手伝いさせていただきます。

ぽぷら施設長 喜多利晃
☎076-466-5228

ひまわりまつり

11月15日(土) 13:30～15:30

在宅福祉総合センターひまわり 富山市栗島町2丁目2-1

大正琴、シルバーリハビリ体操、バザー、クッキー等販売(あがりハウス)、セニアカー試乗会、戦争パネル展示

お問い合わせ: ひまわり ☎076-433-7881

たすけっとクラブ通信 No.132

山室支部 村 淳子

たすけっとクラブ協力者として活動し、早8年がたちました。最近では身体がしんどくなったと感じる日々です。

それでも依頼があると何とかしてあげたいと思う気持ちからいくつか引き受けてしまう自分がいます。

今思うのは、この活動を通じて感じることは体験から学び、経験してわかることがたくさんあること、自分も通る道と思い勉強させていただいています。

電化製品に助けられながらも人とのつながりそして思いやりは大切にしていきたいものです。私自身「孤独」を楽しみながら「孤立」しないよう日々を大切に過ごしていこうと思います。



ご利用、協力者登録のお問い合わせは「たすけっとクラブ」
☎076-441-8354 まで

戦後80年を考える
平和を考える講演会開催

その3

8月23日(土)、平和を考える講演会とアニメ「はだしのゲン」鑑賞会が滑川市民交流プラザで行われ20名が参加しました。講演会では、富山県被爆者協議会の会長で被爆2世の小島貴雄さんが講演。県内の被爆者はかつては200名いたが、現在25名。全国では9万人のうち、毎年5,000名の方が亡くなり、被爆の実相を語れる人が減っています。

小島さんは慰霊の旅を行っておられ、今年の旅は県内の高校生5名と、長崎の進んだ平和学習を体験し刺激を受けてきたとのこと。その様子はテレビでも放送されました。

「被爆体験は当事者の先輩たちが実体験で話してきた。そこにこれからは2世3世の若い世代が入っていく。私たちは当事者でない弱さを感じて話している。若い世代の意見を取り入れて、引き継いで運動を広げていきたい。」としめくりました。

後半はアニメ「はだしのゲン」鑑賞会を開催。原爆投下後の家族が亡くなっていくシーンでは目頭を押さえる方もいらっしゃいました。

滑川支部



小島貴雄さん



「シナプソロジー」で脳と気分をリフレッシュ!
～水橋支部 組合員&配付者交流～

8月31日(日)に通所リハビリ「のびのび」にて、水橋支部の組合員と配付者の交流会が開かれ27名が参加しました。

シナプソロジーインストラクターの小林和子さんを講師に迎え、脳を元気にするレクリエーションを楽しみました。「シナプソロジー」は「2つのことを同時に行なう」「左右で違う動きをする」など色々な動きで脳を刺激し認知機能や運動機能を向上させると言われています。

小林さんの掛け声で、スカーフなどを使い、指示と反対の手を上げたり、歌に合わせて後出しジャンケンをしたり、思いっきり身体を動かし、必死でついていこうと焦ったり、間違えて大笑いしたりと、楽しい時間を過ごしました。小林さんは脳がいきいきするには、できなくても失敗してもいいから諦めないことが大事だと話されました。

最後には毎年恒例の尾島支部長の手打ちうどんがふるまわれ、皆さん大満足していただきました。

水橋支部



協立病院旧西館活用アンケートご協力をお願い

新病院がオープンし、旧病院の西館は、地域みなさんと一緒に「わたしたちらしい居場所」に育てたいと考えています。「こんな活動があれば」「こんな工夫を」といった声をお聞かせください。生協の組合員さんに限らず、すべての方にご回答いただけます。ご協力をお願いします。



*虹のまちと一緒に折り込んだアンケート用紙または二次元バーコードからお答えください

第15回 介護・認知症なんでも無料電話相談

ひとりで抱え込まないでお気軽にご相談ください
相談することで心がふっと軽くなりますよ

とき 2025年11月10日(月) 10時～17時
でんわ フリーダイヤル 0120-110-458



組合員のひろば

クロスワードパズル
八月号の解答ハガキより

興味もちました
富山市中市 梅澤慶子さん

今月の虹の健康チャレンジヤーとても興味を持ちました。日頃から血圧測定、日記などしています。虹のまちのクロスワードパズルを解くのも脳トレに良かったですね。健康づくりの為にできることはいろいろあるんですね。食事やあいうべ体操など習慣化し健康に毎月、暮らしたいと思えます。

「すこしおレシピ」
富山市婦中町 齊藤少百合さん

猛暑の毎日、ついつい冷たいもの、あつさりしたもののばかりのメニューになりがちです。今日の「少しおレシピ」ためしてみました。夫に好評でしたよ。

長息生活活用中
富山市五福 山田文枝さん

私達のサークルでは、七月から吹き戻しを利用して週一回十秒十回行っている。週一回では効果が無いのではないのか、毎日行い

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)

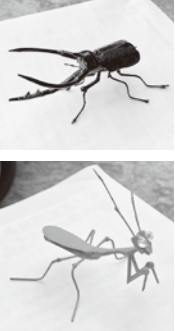
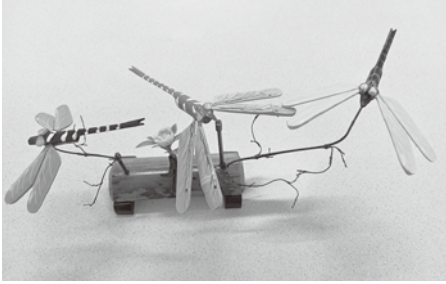
・10月21日(火) 時間は午後2時～4時
・11月27日(木) 予約してください
・12月25日(木)

◎場所及び申し込み 富山協立病院 地域連携室
☎076-444-5708

クロスワードパズルの回答を送る際に、是非、紙面の感想や近況、絵手紙や写真などを添えていただけたらうれしいです。お待ちしております。



やじろべえになっています



たいと皆から希望あり、八月からは家でも行えるよう「長息生活」を準備した。皆で健康チャレンジに参加しようと思います。

夏の昆虫(竹細工)
富山市大江 岡本武夫さん

クロスワードパズル

【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。

★たてのカギ★
① 雲は――の群れのよう
② 秋が深まり――が降りる
③ 偉大な事業
④ ――を揮毫する
⑤ 仕事の――を探す
⑥ きのう
⑦ 猛者の読み
⑧ 無理が通れば引つ込む
⑨ の実とは梨の果の忌み言葉
⑩ 役柄が――につく
★よこのカギ★
① 雲は――の群れのよう
② 秋が深まり――が降りる
③ 偉大な事業
④ ――を揮毫する
⑤ 仕事の――を探す
⑥ きのう
⑦ 猛者の読み
⑧ 無理が通れば引つ込む
⑨ の実とは梨の果の忌み言葉
⑩ 役柄が――につく

【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 富山市豊田町一八八 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】
九月末日の消印有効

【八月号の解答】
サルスベリ(百日紅)
応募 119通
正解 118通

【八月号の当選者10名】
本 本 伸 太 郎 (高岡市醍醐)
田 中 千 秋 (富山市栗島町)
池 崎 結 衣 (富山市千石町)
下 林 孝 夫 (富山市下富居)
天 野 行 雄 (富山市田刈屋)
清水 直 子 (富山市犬島)
水 口 吉 廣 (富山市水橋辻ヶ堂)
飯 田 民 子 (富山市西長江)
土 井 忍 (富山市二口町)
林 進 (高岡市上関町)

※賞品の発送は月末になります。

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。

2025パークゴルフ大会

日時：10月30日(木)
場所：下村パークゴルフ場

- ◆8:30～受付開始、9:00競技開始予定
- ◆とねりこA・B、わかばの3コースでプレイ
- ◆少雨決行
(荒天によるコース使用不可の場合のみ中止)
- ◆参加費500円(併せて下記プレイ料金が必要)
- ◆70歳以上210円・70歳未満410円
下村PG場会員は無料

※なるべく釣銭が必要ないようご準備ください

申し込みしめ切り
10月18日(土)

お問合せ、参加申し込みは下記まで
富山医療生協組織部 ☎076-441-8351



生協学校を開催しました

九月十九日(金)、射水市民交流プラザにて開催し、四十六名が参加されました。武田専務理事より「医療生協の基礎のおはなし」があり、脳トレ体操「コグニサイズ」で頭と体をほぐした後、班会開催内容について堀川南太田支部「中屋班」桃井さんからは、プランターにメッセージを書いて能登へ届けたお話を、桜谷支部「健康マージャン班」岡田さんからは、認知症の方と参加している健康マージャン班を始めた経緯をお話いただきました。その後、グループ交流では、班や支部の取り組みを楽しく語り

合いました。参加者からは「初めての方と交流できて良かった」「人と交わることの大切さをつくづく感じた」「教えてもらった活動を参考にしたい」などの感想が出されました。

(組合員活動委員会)





ものづくり班会の作品展示

健康講座

どなたでも参加できます!!

日時：11月21日(金) 10:00～11:45
会場：富山県問屋センター 流通会館 中ホール

テーマ：健康と栄養の関係
講師：栄養科 管理栄養士 浅井雅子

お問い合わせ：組織部 ☎076-441-8351



被爆ピアノの音色に平和を願う

9月15日、ボルファートとやまにて、富山県生協連主催の第23回「平和のつどい」が開かれ約250名の参加がありました。戦争の記憶を次世代に伝える高校生有志の団体「輪音」代表の西田七虹さんの講演では体験者から話を聞ける最後の世代だと継承の意思を力強く話されました。続いてとやま生協から広島ピースアクションに参加された小学生と、富山医療生協から長崎の原水爆禁止世界大会に参加した、田中彰さんの報告がありました。第2部では、爆心の際に被爆を受け、ガラス片が刺さった跡が残るピアノで富山県で活動しておられる方々の演奏会がありました。参加した組合員さんから「平和活動を続けておられる矢川ピアノ工房さんの願いがしっかり広がることを願いました。力強くかつ繊細でもっとずっと聴いていたいくらい素敵でした。」と感想をいただきました。平和への想いを分かち合えるつどいでした。

富山県生協連 環境・平和委員会



食品ロス削減月間

フードドライブにご協力ください!!

10月1日～10月28日まで

ご家庭に眠っている食品があればご提供ください。お米・レトルト・インスタント食品・お菓子など、賞味期限が1ヶ月以上ある、未開封のものが対象となります。

受付・問い合わせ：組織部 ☎076-441-8351



東7ロック支部合同企画 組合員交流会のお知らせ

～笑いでも健康に!～ どなたでもご参加いただけます!是非お越しください。

と き：11月15日(土)
場 所：水橋ふるさと会館 相山ホール
参加費：500円

スケジュール：13:30～(受付:健康チェックもできます)
14:00～笑いヨガ(講師:小林和子さん)
14:40～落語会(落語家:桂 米福さん)

お問い合わせ：組織部 ☎076-441-8351





インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ

接種開始は10月1日から

富山協立病院 ☎076-433-1077

- ・小学生以上の方対象
- ・定期通院の方は診療時に接種可能
- ・ワクチン接種のみの方 予約不要

月～金の14:00～18:00

水橋診療所 ☎076-479-1414

- ・小学生以上の方対象
- ・定期通院の方は診療時に接種可能
- ・ワクチン接種のみの方 要予約

・特別接種日
下記の木曜日 16:00～17:50
11/13・11/27 (要予約)

富山診療所 ☎076-420-0367

小学生以上の方対象

- ・要予約

料金 組合員 2,750円(税込み)
未組合員 4,400円(税込み)

- ★自治体発行の接種券をお持ちの方はご持参ください。
- ★組合員証をご持参ください。

※経鼻ワクチン是对応しておりません。ご了承ください。

WHO まめにエフジョイイベント

今年も秋のイベントを、各支部で計画しています。ウォーキングや散策だけでなく、講師を招いて屋内でストレッチ運動をしたり、のんびり温泉など様々な楽しみかたがあります。お近くの支部やお知り合いの方の支部への参加もお待ちしています!

支 部	日	内 容・場 所	時 間
北ブロック	とよた東	10/22 満天の湯	10:00
	とよた北	10/23 ガラス美術館	9:30
	奥田東	10/23 岩瀬街歩き	10:30
	浜黒崎	10/24 吉峰グリーンパーク	10:00
	萩 浦	10/31 コグニサイズ(認知症予防ストレッチ)(森公民館)	13:30
	針 原	11/ 3 ウォーキング(針原地区センター集合)	9:00
東ブロック	水橋西部	10/21 よい姿勢と歩き方教室(平成町公民館)	13:00
	やくし	10/23 民俗民芸村散策とランチ	10:00

支 部	日	内 容・場 所	時 間
西ブロック	五福神明	10/20 県庁と防災センター見学	10:00
	となみ野	10/21 庄川遊覧船と散策	9:30
	高 岡	12/13 コグニサイズとピアノコンサート(ふれあい福祉センター)	13:30
南ブロック	富 南	11/11 電車で行く城端散策(富山駅集合)	9:15
	中央東	11/24 内川クルーズと散策	10:00

集合場所など詳細はお問い合わせください。
ご希望の方は参加申し込みをお願いいたします。

組織部 ☎076-441-8351

