

組織現況 2025年11月30日現在

組合員数 **24,951** 人

出資金総額 **104,915**万円

一人当たりの出資額 **42,048** 円

虹のまち

とやま医療生協

2026年2月号 No.514

〒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

『骨密度』 気になりませんか？

富山協立病院 医師
宮坂 麻由子

骨密度と健康について

皆さん、骨そしょう症の検査を受けたことはありますか？骨折歴がある方や、閉経後の女性の皆さんはもちろん、お子さんや、働き盛りの方も、骨の健康を意識していただくことがとても重要です。

骨密度とは？

骨密度とは、骨の中にどれだけミネラル（カルシウムなど）が詰まっているかを示す指標で、骨の強さを評価する大切な要素です。

骨そしょう症とは？

骨そしょう症は骨がもろくなり、ちょっとしたはずみで骨折を起こしやすくなる病気で、日本では約1000万人以上の患者さんがいるとされています。特に大腿骨や背骨の骨折は命に関わることもあり、寝たきりや要介護の原因になることがあります。変形した背骨によって歩行バランスを崩しやすくなり、胃が圧迫されて逆流性食道炎などの問題を引き起こすこともあります。

富山医療生協では、ショッピングセンターや銭湯などで行う“まちかど健康チェック”で、簡易の骨密度測定を実施し、自分の骨の状態を知るきっかけづくりをしています。骨密度は年齢や生活習慣、女性では妊娠・授乳や閉経など、からだの変化と深く関わっています。

骨密度を保つには？

骨密度は20歳ごろをピークに加齢とともに低下しますが、骨は「リモデリング」という仕組みによって作り替えられ続けます。日光を浴びながらの散歩など、骨に刺激を与える運動には、骨密度の維持と転倒予防の両面で効果があります。栄養面では、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKの摂取が推奨されています。逆に、過度な飲酒や喫煙は骨を弱くする原因になります。

- ### カルシウムを多く含む食品
- 牛乳・ヨーグルト・チーズ・ワカサギ・小松菜・木綿豆腐・しらす干しなど
- ### ビタミンDを多く含む食品
- 紅サケ・まいわし・サンマ・太刀魚・ブリ・しらす干し・まいたけなど

骨の健康のために

骨そしょう症と診断された場合は、治療によって骨折リスクを下げるすることができます。特に、**65歳以上の女性、あるいは65歳未満でも閉経後で痩せている方、喫煙歴がある方、ご家族に大腿骨骨折歴がある方など、リスクの高い方は早期に骨密度検査を受けましょう。**まずは、ご自身の骨の状態を知ることから始めてみてください。

骨密度が気になる、という方。骨密度検診を受けてみませんか？

骨密度検査は、骨が弱くなり骨折しやすくなる病気である骨そしょう症を調べる検査です。いくつかの測定方法のうち、当院ではDXA法で検査しています。これは、2種類の微量なX線を腰椎と大腿骨に当てる方法で、骨折が起こりやすい部位である腰椎と大腿骨の骨の強さを直接測定することができます。また、検診などの簡易測定でよく使われるQUS法（かかとの超音波）や他の検査法よりも精度が高いとされています。検査時間は約10分で、装置の上に寝た状態で測定します。被曝量も非常に少なく、痛みもありません。健康チェックで骨密度の低下が疑われた方はぜひ検査を受けてみてください。（富山協立病院 放射線科 舟林実可子）

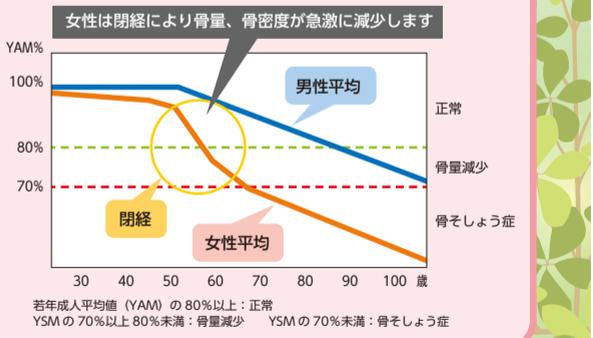


富山医療生協 骨密度（骨そしょう症）検診価格のご案内

2026年3月現在	組合員（税込）	未組合員（税込）
DXA法（富山協立病院）	2,101円	4,719円
手のX線撮影（診療所）	1,474円	3,300円

女性のライフステージと骨そしょう症

女性ホルモンの一つであるエストロゲンは、骨の代謝に影響しています。エストロゲンの分泌は40歳代から徐々に低下し、閉経によって急激に減少します。それによって閉経後の女性は特に骨そしょう症のリスクが高く、70歳代では女性の2人に1人は骨そしょう症であると言われていています。また、妊娠中や授乳中には沢山のカルシウムが使われ、一時的に骨密度が下がります。多くの場合は授乳終了後6～12か月で自然に回復しますが、低栄養や運動の状況等によっては骨そしょう症が長引き、稀に骨折につながる可能性があります。



「厩」という漢字が読めますか。厩舎（きゅうしゃ）は競馬において、調教師が管理する施設・組織の総称として広く知られています。その元は馬などの家畜を飼う小屋のことを厩（まや）と言いますが、古くから使われている「厩」で全国にも知られる庄川の上流、高山市庄川町六厩（むまや）地区に二〇一九年十月産業廃棄物処理施設（管理型最終処分場）を設置する事業計画が、こともあろうか富山市の事業者から岐阜県へ提出された。六厩地区は別荘も立ち並ぶ風光明媚な観光地で、高山市は「適地でない」と岐阜県に伝え、市長は「建設反対」を表明している。▼下流の富山県では、呉西地区を中心に反対の態度を明らかにし、現地調査、地元との交流などを経て二〇二五年十一月「庄川水源に産廃NO！」の市民団体を発足し署名活動などを進めることを表明した。▼言うまでもなく私たち富山県民は、カドミウム汚染による「イタイイタイ病」の闘いを経験している。今回の処理場は、東海地方でも最大級の規模（二百四十万立方メートル）と聞いている。汚泥や廃プラスチック類、金属くず、石綿など何でもあるの廃棄処分場だ。大切な県民の水を断固守るために、大きな世論を作っている。（S）

内視鏡

「厩」という漢字が読めますか。厩舎（きゅうしゃ）は競馬において、調教師が管理する施設・組織の総称として広く知られています。その元は馬などの家畜を飼う小屋のことを厩（まや）と言いますが、古くから使われている「厩」で全国にも知られる庄川の上流、高山市庄川町六厩（むまや）地区に二〇一九年十月産業廃棄物処理施設（管理型最終処分場）を設置する事業計画が、こともあろうか富山市の事業者から岐阜県へ提出された。六厩地区は別荘も立ち並ぶ風光明媚な観光地で、高山市は「適地でない」と岐阜県に伝え、市長は「建設反対」を表明している。▼下流の富山県では、呉西地区を中心に反対の態度を明らかにし、現地調査、地元との交流などを経て二〇二五年十一月「庄川水源に産廃NO！」の市民団体を発足し署名活動などを進めることを表明した。▼言うまでもなく私たち富山県民は、カドミウム汚染による「イタイイタイ病」の闘いを経験している。今回の処理場は、東海地方でも最大級の規模（二百四十万立方メートル）と聞いている。汚泥や廃プラスチック類、金属くず、石綿など何でもあるの廃棄処分場だ。大切な県民の水を断固守るために、大きな世論を作っている。（S）

虹のバレンタイン行動

地域に届け、笑顔と健康
まちかど健康チェックを実施します!

日本医療福祉生協連では、毎年2月1日～14日を「虹のバレンタイン行動」週間と定め、全国で地域に医療生協を広くお知らせする「虹のバレンタイン行動」を実施しています。

富山医療生協では今年も2月から商業施設や公民館などで健康チェックを行います。下記の日程で行いますのでお近くにおいでの際はぜひお立ち寄りください。

2月14日(土)	11:00~12:00	カミール(上市支部)
2月16日(月)	10:00~12:00	ウエルシア奥田店(奥田支部)
2月20日(金)	10:00~12:00	CO・OPきょうどう店(新庄・山室支部合同)
2月24日(火)	13:30~15:00	ファミリー銭湯くさじま (和合八重津支部)
3月 3日(火)	10:00~11:30	城川原県営住宅集会場 (とよた東・北支部合同)
3月30日(月)	14:00~16:00	とやま生協北部センター“ピピ” (とよた4支部合同)

事業所だより 豊田包括支援センター

地域包括支援センターは、富山市からの委託を受けて、高齢者やそのご家族の生活・介護・医療・福祉に関する相談の対応をしています。介護予防や権利擁護、認知症の見守り支援などを通じて、住み慣れた地域での暮らしを支えています。富山市内には三十二ヶ所あり、私たちは豊田地区を担当しています。

今年度はリハビリ科の協力を得て、介護予防教室でシルバリーハビリ体操を行いました。参加者の皆さんは「足腰鍛えたい」「腰痛を改善したい」「階段の昇降をスムーズにしたい」等とても意欲的な方が多く、毎日シルバリーハビリ体操を取り組むようになり、最後の計測では多くの方が、歩行速度が速くなったり、片足立ちの結果が伸びたりと効果が出ています。

ある方は「数十年前腰痛があったが体操教室に参加して腰痛がなくなった」「靴下を立てて履けるようになった」と喜んでおられました。職員も参加者の結果をみて、改めてシルバリーハビリ体操の良さを痛感しました。

今後高齢者・障がい者の方が尊厳をもって生活できるように支援していきます。

豊田包括支援センター 高野治美



笑顔をお届け仲間募集中! 未経験者大歓迎!

看護師・看護補助者 募集中!

募集職種：正看護師・看護補助者
募集形態：常勤・パート

病院見学・説明 随時受け付けています。気軽にお問合せください。

集まれ! かがやく未来の子カラ!

奨学生募集

対象者：医学生・看護学生・介護学生 (学年は問いません)
※返済免除制度あり。随時受け付けております。

問い合わせ 富山協立病院 ☎076-433-1077
E-mail: 看護師・看護補助者 nurse@toyama-hcoop.com 担当/師長室 土肥
奨学生 toyamin@aioros.ocn.ne.jp 担当/宮腰・土肥

未経験でも大丈夫。あなたの「やってみたい」を応援します!

ひまわりデイサービス・わたぼうし 介護職員募集

業務内容：送迎・入浴介助など利用者さんの身の回りのお世話をします
就業場所：富山市粟島町2丁目2-1
募集職種：介護員(無資格歓迎) 募集形態：常勤・パート

問い合わせ 富山医療生協本部 担当/介護部長 中田 ☎076-441-8352

公示

「長期所在不明組合員の自由脱退手続き」案内

富山医療生活協同組合 理事長 火爪 健一

一定款第10条第2項(自由脱退)に基づく長期所在不明組合員の自由脱退処理手続きを実施致します。

下記期間中、対象となる不明組合員の名簿は本部と各事業所で閲覧できます。住所等確認できましたら通常管理となります。情報等お持ちの方や詳細なお問い合わせは本部組織部までお願いします。

◆お問い合わせは本部組織部 076-441-8351まで

閲覧期間	2026年2月9日(月)~3月9日(月)	
閲覧場所	本 富山協立病院 富山市豊田町1-1-8 076-441-8352	
富山診療所	富山市千石町2-2-6	076-433-1077
水橋診療所	富山市水橋館町59-1	076-420-0367
ひまわり	富山市粟島町2-2-1	076-479-1414
きずな	富山市柳町1-2-18	076-433-7881
えが	富山市山室82-1	076-439-3653
ぽ	富山市山室82-1	076-407-0161
ぱ	富山市婦中町速星398-1	076-466-5227

たすけっとクラブ通信 No.134

組合員の皆様いかがお過ごしでしょうか?

昨年はたくさんの協力者の皆様のお力添えで、地域でお困りの方のお手伝いできました。改めまして「たすけっとクラブ」の活動ご協力いただきましたことに感謝申し上げます。

振り返りますと昨年の夏も2年続けて大変な酷暑でした。7・8月の期間は協力者の皆様の安全を考慮し、猛暑日(35℃以上)と予想され、熱中症アラートが発せられる日は、外での活動(草むしり・草刈・剪定・溝掃除など)を中止しました。この間は利用者の皆様に大変ご迷惑をお掛けしました。

また、大寒も過ぎ、雪のピークは越したとは言え、まだまだ降雪に備えることが大切です。引き続き除雪依頼に応えるべき体制にしたいと思いますが、何せ除雪協力者が足りません。協力できる方が、おられましたら連絡いただければ大変助かります。

18年目を迎えている「たすけっとクラブ」ですが、利用者さんの依頼に応えるために、協力者の高齢化の問題解決が避けて通れません。1人でも多く協力者になっていただけるよう改めてお願いし、「助け合い・支え合う地域の医療生協」の活動、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

たすけっとクラブ担当理事 土肥 和廣

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

第二〇二五年度 第八回理事会報告

十二月二十七日(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二十二名の出席で第八回理事会を開催しました。

【主な内容】

- 十一月の経営概況と二〇二五年度決算見込みについて報告を行いました。
- 各専門委員会より報告と提案を受けました。
- 二〇二六年度の生協三課目標について協議を行いました。

ちょこっと体操

室内でできるトレーニング

横往復ウォーキング

- ① 右足を横へ開きながら両手を広げる。
 - ② 左足を動かして足を閉じると同時に手拍子をする。
 - ③ 左足を横へ開きながら両手を広げる。
 - ④ 右足を動かして足を閉じると同時に手拍子をする。
- ※①～④を5～10回×1～3セット



●ポイント

- ・つま先から着地するようにするとスムーズに動かせる
- ・好きな音楽に合わせてもOK♪

変わりスクワット～沈んで寄せる～

- ① 右足を横へ大きく開き、身体を沈めて重心を低くする。
 - ② 左足を寄せて足を閉じながら、両手を横に広げて身体をまっすぐに伸ばす。
 - ③ 左足を横へ大きく開き、身体を沈めて重心を低くする。
 - ④ 右足を寄せて足を閉じながら、両手を横に広げて身体をまっすぐに伸ばす。
- ※①～④を1～3回×1～3セット



●ポイント

- ・身体を沈める際は太ももを意識し、身体をまっすぐに伸ばす際は姿勢を崩さないように
- ・膝がつま先より前に出ないように注意

笑いヨガで 雪も寒さも吹き飛ばせ!

1月22日(金)、しらいわ苑ボランティア室で 三郷支部虹のまち配付者交流会が開催されました。



当日は17人が参加し、笑いヨガ認定ティーチャー小林和子さん講師による笑いヨガを楽しみました。笑いヨガはヨガの体操と笑いを合わせた運動で、笑いは幸せホルモンの分泌やがん予防のNK細胞の活性化につながるなど身体により効果をもたらしてくれます。小林さんの愉快なトークをふまえた様々な指導の下、参加者の大きな笑い声が会場に響きました。

組織部 飛世



健康講座「認知症について」

日時：3月5日(木) 10:00～11:00
場所：富山協立病院 西館2階
講師：岩井颯太さん(富山大学医学部5年)

3月までの3カ月間、富山大学医学部からプライマリケア実習に来られている医学生さんの講座です。コグニサイズもするよ!

2025年度「組合員のつとめ」のお知らせ

日時：3月7日(土) 14:00～
場所：富山協立病院 中央館 3階会議室
内容：2026年度方針骨子案提案 支部発表 他

親子×組合員で学ぼう 参加無料 平和のこと

日時：3月28日(土) 13:30～15:30 (出入り自由のイベントです)
場所：富山協立病院 西館2階
・戦時中の食事の試食 ・平和紙芝居読み聞かせ
・昔の遊び体験...etc.
お問い合わせは 組織部 赤川 ☎076-441-8351

組合員のひろば

富山市高屋敷 三宝律子さん
夫十二月三日に卒寿になりました。老夫婦のみの暮らしをもう少し頑張りたいと願っておりますが、足腰に不安があり、どうなりますか? 漢字パズルが好きでなんとかやっております。
生協大好き♥
高岡市伏木 土畑節子さん
生協大好きです。ホットな気持ちになります。伏木は遠い。(アシがない!)

私も欲しいな〜
富山市高屋敷 麻柄恵美子さん
孫たちも大きくなるとお年玉も大きくなり、渡すバアサンとしては大変です。(笑) 私にも誰かお年玉くれないかな。子どもの頃がなつかしいです。
頑張りたい
富山市高屋敷 三三律子さん
夫十二月三日に卒寿になりました。老夫婦のみの暮らしをもう少し頑張りたいと願っておりますが、足腰に不安があり、どうなりますか? 漢字パズルが好きでなんとかやっております。

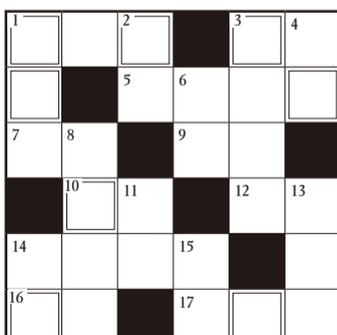
春よ来い
高岡市博労町 佐野君子さん
一人住まいなので一部屋だけ電熱で暖をとって、後は猫と一緒に布団に入り暖をとっています。来春よ早くこい!
富山市松若町 片口満喜さん
ただ電熱で暖をとって、後は猫と一緒に布団に入り暖をとっています。来春よ早くこい!

クロスイワードパズル
十二月号の解答ハガキより
春よ来い
高岡市博労町 佐野君子さん
一人住まいなので一部屋だけ電熱で暖をとって、後は猫と一緒に布団に入り暖をとっています。来春よ早くこい!

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)
・2月26日(木) 時間は午後2時～4時
・3月25日(水) 予約してください
・4月23日(木)
◎場所及び申し込み 富山協立病院 地域連携室 ☎076-444-5708

富山市下奥井 新木智栄子さん
毎回「クロスワードパズル」を楽しんでいます。今回は息子と一緒に。助けてもらいました。毎回「時節毎」の言葉で感動しています。
富山市松若町 片口満喜さん
病院を一ヶ所にまとめた。協立さんだけに。今までは何か所も行っていたので大変でした。あと、協立さんに眼科もあれば申し分ないと思います。
家族と一緒に
富山市下奥井 新木智栄子さん
毎回「クロスワードパズル」を楽しんでいます。今回は息子と一緒に。助けてもらいました。毎回「時節毎」の言葉で感動しています。

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。



- ★よこのカギ★
- ① 党から離脱
 - ③ 父や母の兄弟
 - ⑤ 多額の金銭
 - ⑦ ーと出るか凶と出るか
 - ⑨ 所変わればー変わる
 - ⑩ かなり飲みーが回る
 - ⑫ 特に短歌をさす
 - ⑭ スーツに合うーを選び
 - ⑯ 現代はあまり使われない昔の単語
 - ⑰ 一級ーは国交省が管理
- ★たてのカギ★
- ① ー応変
 - ② 宮中のー会始
 - ③ 日本最南端の県
 - ④ 大阪冬のー
 - ⑥ 強いーで交渉に臨む
 - ⑧ すぐあと
 - ⑪ 立てーに水
 - ⑬ 言い過ぎ
 - ⑭ ー可愛がり
 - ⑮ 同化の対語

【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。

【十二月号の当選者10名】
本堂 進(中新川郡上市町)
築尾やよい(富山市布瀬町南)
谷田 憲一(富山市中川原台)
林 富治(富山市栗島町)
能登 俊之(富山市宝町)
石浦 優代(富山市千成町)
和田 眞由美(富山市下富居)
梅田 節子(富山市西中野町)
慶伊 成子(富山市水橋花の井町)
松本 順子(富山市東岩瀬町)

オトシダマ(お年玉)
ハダシカサ
イライオ
クジチロ
シキョク
クウクマ
応募 88通
正解 88通

【しめきり】
三月二十日の消印有効
【十二月号の解答】
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

【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・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ください。





「平和の尊さを語り継ぐ」

―戦後八十年、語られた空襲の記憶

一月十七日(土)、くらしの学校が、戦後八十年という節目の年に「平和」をテーマとして開かれました。今回は、富山大空襲を語り継ぐ会より語り部の稲垣よし子さんと柴田恵美子さんをお招きし、当時の体験や歴史的背景についてお話を伺いました。



稲垣よし子さんは、小学四年生のときに富山大空襲を体験されました。B29爆撃機から時速四五〇kmを超える速度で五〇万発以上の焼夷弾が降り注いだ当時の様子を語ってくださいました。木造住宅を焼き尽くすよう設計された焼夷弾は水では消火できず、川の上でも燃え続けたといいます。助けを求めた声や響く中、目をそむけたいくなるような光景が広がっていたと、胸の内を静かに語られました。



柴田恵美子さんからは、富山大空襲の概要についてお話がありました。東京大空襲に匹敵する量の焼夷弾が投下されたこと、前日に米軍が撒いた「空襲予告ビラ」が市民に見せられず回収されたこと、そして避難の呼びかけがなされなかったことなど、当時の状況が語られました。また、戦争体験者が少なくなる中で、被害と加害の両面を「知る」こと、そして語り継ぐことの大切さを強調されました。

まちづくり委員会



戦後80年を考える

シリーズ最終

若い世代とつながる場に

富山大学で健康&平和カフェ開催
十一月五日、富山大学生協感謝祭の会場で「健康チエック&平和カフェ」を開催し、健康チエックに加え、原爆パネル展示、シールアンケートを実施しました。

シールアンケート「日本の軍事費、もっと増やすべきか」という問いに対し、六十四名に回答していただきました。「軍事費はこれ以上ふやすべきではない」といった意見や「戦争は嫌だが、ウクライナやガザなど不安定な国際情勢の中で一定の軍事力は必要だ」という声も聞かれ、世界の情勢を自分ごととして捉えている姿が印象的でした。原爆パネルを見て足を止める学生も多く、戦争や平和について考えるきっかけづくりになったと感じます。若い世代との交流、互いに考えを深める貴重な時間となりました。南ブロック平和のつどい実行委員会



他団体との取り組みも拡大中

富山大学学生委員会冬まつり
健康チエック

富山大学のマスコットキャラクターとみみにも出会いました!

大学生と地域住民の為に認知症サポーター養成講座 in 富山大学

新しいつながりを目指して富山医療生協を猛アピール!!

オックスセレモニーホール見学会
健康チエック

新春のつどい ~和合八重津支部~

創作和菓子に挑戦!

一月二十九日、和合八重津支部で「新春のつどい」を開催しました。毎年、フラワーアレンジやバルーンアートなど一緒に体験する企画が人気で、今年も体験できるものとして「和菓子作り」に決定しました。富山市の和菓子店「平安堂」の黒崎さんに講師をお願いし、作りたい和菓子を選び思い思いの創作を楽しみました。中でも「寒椿」は二色の餡が混じらないよう苦戦しましたが、かわいく仕上がりました。初参加の方もおられました。おしゃべりも弾みました。さて：来年は何をしましょうか。

運営委員 中新恵子

寒椿 雪ウサギ ますの寿司

in 競輪場 ~健康チェック~

11月29日、ドリームスタジアムとやま(富山競輪場)にて健康チェックを実施しました。来場された方々と会話をしながら健康チェックや生活に関するアドバイスを行いました。ブースに立ち寄られる方は健康意識の高い方が多い一方で「健診で厳しい指導を受けた事が負担となり通院をやめた」という声もあり、広く医療を届ける必要性を感じました。今回の取り組みは社会的課題と私たちの役割を考える貴重な機会となりました。今後も定期的に地域に出る活動を継続し、必要としている方に医療を届けていきたいと考えています。

師長室 土肥珠実