

利根保健生協 2019年7月現勢

生協組合員……………28,752人

出資金額……………1,630,264,000円

平均出資金額……………56,701円

理事33名 監事4名 総代203名 班長1,489名

*7月の新規加入組合員数は、63人でした。

利根の保健

発行人 糸賀俊一 編集 「利根の保健」編集委員会
発行部数 21,770 印刷 有限会社コトブキ印刷

利根保健生活協同組合
〒378-0053 沼田市東原新町1861番地1
☎0278(22)6060 FAX(22)6262

利根中央病院 沼田市沼須町 ☎(22)4321
片品診療所 片品村鎌田 ☎(58)3910
利根中央診療所 沼田市西原新町 ☎(24)1202
利根歯科診療所 沼田市高橋場町 ☎(24)9418
生協みなかみ歯科 みなかみ町後閑 ☎(25)3399
介護老人保健施設とね 沼田市東原新町 ☎(22)8855
サニ－ホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223

生協強化月間 9月21日～11月30日

9月21日(土)の「スタート集会」から11月30日までいよいよ生協強化月間がはじまります。「スタート集会」の目的はキックオフ集会とし、支部運営委員と職員の間で、活動準備の交流の場となります。

今年度の「生協強化月間」は「つながりづくり月間」からのとりくみを通じて、支部と地域住民・組合員とつながり、ひとりぼっちをなくし、支部の「助け合い活動」を知らせ、活動の輪をひろげましょう。生協の各事業所・施設が果たしている役割を伝え、くらしの安全づくりのため、事業と運動で「あつてよかつた利根保健生協」を実践する月間となります。地域訪問の中でこままに人たちに関心を寄せ、私たちのできることを考え行動し、民生委員、社協、自治体と連携をつくり安心して住み続けられるまちづくりに貢献しましょう。

利根保健生協は2015年から、生活習慣病予防のために4年間健康チャレンジをおこなってきました。

今年度は群馬県生活協同組合連合会・ぐんままるごと健康チャレンジ2019実行委員会が主催し、群馬県が提唱する「健康寿命」の延伸県民運動「ぐんまGENKIの5か条」の趣旨に合致した企画です。昨年までは、県内4つの医療福祉協がそれぞれ独自に実施してきました。本年より実施期間と企画内容を県内全域で統一し、学童・幼児向けの「キッズチャレンジ」は小学校や幼稚園、保育園単位でとりくみます。

健康チャレンジへのとりくみ期間として10月1日～12月31日の間に自分で選んだコースを30日間チャレンジします。今回同封しました用紙の「結果報告はがき」をご使用ください。

結果報告締切は2020年1月31日までに投函、または生協本部・お近くの事業所までお届けまたはFAXでお送りください。

ぐんままるごと健康チャレンジ2019

30日間継続して

体も心もげんきに!!

ぐんま元気(GENKI)の5か条 わたしの元気!! チャレンジ6コース

下の6コースから好きなものを選んで自分に合ったチャレンジ内容を考えてみましょう!(複数コース選択可)
毎日の記録はうら面のカレンダーをご利用ください

ぐんま元気(GENKI)の5か条とは?

県では、全ての県民が心身ともに健康で質の高い生活を送ることができる「元気県ぐんま」の実現を目指しています。「健康寿命」を延伸し、生涯にわたり、元気にいきいきと生きることができるよう、県民の皆様に取り組みしてほしい健康づくりの実践事項を「ぐんま元気(GENKI)の5か条」として制定しました。

第1条 G 運動・休養コース ～げんき(元気)に動いてぐっすり睡眠～
チャレンジ内容(例) ● 毎日プラス10分、意識してからだを動かす!
● よい睡眠をこころがけ、すっきり目覚める!

第2条 E 食生活コース ～えんぶん(塩分)ひかえて食事はバランスよく～
チャレンジ内容(例) ● まずは食塩をマイナス1g、食塩の多い食品や料理を控える!
● 食事は、主食・主菜・副菜をそろえる!
● 野菜はたっぷりプラス1皿、1日350g食べる!

第3条 N 仲間づくりコース ～なにか(仲間)をつくって健康づくり～
チャレンジ内容(例) ● 趣味のサークルに参加する! ● 地域のサロンに参加する!
● ボランティア活動に参加する!

第4条 K 喫煙・飲酒節制コース ～きんえん(禁煙)めざして、お酒は適度に～
チャレンジ内容(例) ● 禁煙にチャレンジする! ● 受動喫煙をさせない! ● お酒は節度を守る!
● 未成年者、妊娠・授乳中の方はタバコを吸わない! お酒は飲まない!

第5条 I 歯とお口の健康コース ～いは(歯)を保っていつも笑顔～
チャレンジ内容(例) ● しっかりと歯を磨く! ● 症状がなくても、歯医者さんに通う!
● 何でもよく噛んで食べる! ● あいうべ体操をする!

わたしの健康法コース ～これぞわたしのルーティーン!～
チャレンジ内容(例) ● 計画的に毎日を過ごしストレスをためない!
● 朝一杯の水! ● 寝室に携帯電話を持ち込まない! など

★ 健康チャレンジ参加方法 ★

- 1 コースを選択**
チャレンジ7コースの中から選んで(複数コース選択可)、自らチャレンジ内容を具体的に決めましょう!
- 2 チャレンジ期間は10月～12月のうち30日間**
カレンダーにチャレンジコース、内容を書いて毎日の頑張りを記録します。
- 3 結果報告**
「結果報告はがき」に自己評価、感想を記入して、お近くの生協本部・事務所へお持ちいただくか、FAX(027-234-8244)でお送りください。ポストへ投函もOKです。

締め切り 2020年1月31日

あぜ道

8月に夏休みを取
得し、家族3人で長
崎と佐賀を中心に九
州へ出かける計画を
立てた。台風8号の
直撃により搭乗予定の長崎
空行は便は欠航となつた
が、唯一「運行調整中」の鹿
児島空行便に変更し、
九州上陸を果たした。九州
新幹線で長崎に向かう途中
も台風の影響で、乗換の在
来線は「運休のまま再開の目
途は立たない」の情報で、ス
マホを駆使して様々な予定
調整を行った。現代の便利
さと九州・沖縄の台風の影
響の大きさを改めて実感し
た。▼ハウステンボスで様々
なアトラクションを満喫し
た息子は満足度も高く、有
田焼、伊万里焼の陶磁器巡
りもご機嫌で同行し、日本
の美も堪能していた。8月
9日波佐見焼の窯巡りとシ
ョッピングを楽しんでいた
時、突然防災サイレンが鳴つ
た。店員との会話は中断さ
れ急に黙祷がはじまった。
私は事情を察したが小5の
息子を見ると一緒に黙祷を
していた。1分程度の黙祷
だったが、74年前、この一
瞬で多くの命が奪われたか
と思うと胸が張り裂けそう
だった▼ニュースで南米ボ
リビアが核兵器禁止条約の
批准手続きを済ませたこと
を知り、「唯一の戦争被爆国
日本が、核兵器禁止条約へ
の署名・批准しない」態度
にいつそう違和感を強くし
た。憲法改正の動き、日韓関
係のこじれ等、日本の平和
世界の平和は、後退してい
ないか疑念を抱いた。リッ
レッシュで訪れた夏の九州
で、平和への想いを新たに
した。(専務理事・原澤)

虹の箱 投書紹介



利根中央病院 利用委員会

1 犬の散歩中、走り過ぎて足を痛め、2回目の受診のMRI検査で大腿骨頸部骨折を見つけて頂き、観血的整復固定術の手術が無事に済み、回復も良く退院になりました。

整形外科の先生や看護師さん、リハビリの理学療法士の方のおかげで元の生活に戻ることができました。本当にお世話になりました。ありがとうございました。

2 外トイレの手拭き用紙が夜間は「3箱から散らかるが、清掃を追加できないでしょうか。」

夜間看護師がトイレ内に異常が無いかの確認は業務外で不可能でしょうか。

2への回答

不快な思いをさせてしまい、申し訳ありません。夜間は看護師の配置人数が少なく目の行き届かないこともあるかと思えます。

日勤終了時にゴミがあふれていないか確認するなど、改善策を講じていきます。

在宅総合センター 利用委員会

1 迎えの車がこない。

1への回答

天候や交通事情などで遅くなる場合があります。また、予定を大幅に過ぎる場合はお電話を入れさせていただきます。

2 夜間ナースコールを押してもすぐ来てくれない。

2への回答

夜間帯は2人体制です。順次対応させていただきます。ご理解願います。



第39回「平和のための戦争展」

8月7・8・9日 複製画作品などが展覧会に、利根中央病院の組合員ホール「きらめき」を中心に開催された平和を語る集い「平和のための戦争展」に3日間約200人が訪れました。

8日の職員集会では、職員OB4人から戦没者名簿・原爆パネル・日中戦争写真・中国人強制連行の記録「無言館」が紹介されました。

新設リハビリ奨学金制度

利根保健生協では、理学・作業療法士、言語聴覚士をめざす学生を対象に「奨学金制度」を設けています。

将来、リハビリ職員として利根沼田地域の医療・介護に貢献したいと考えている方が対象です。

返済免除	応募期間	資格
卒業後より利根保健生協に就職し、貸与期間と同期間勤務した場合 *就職しない場合は一括返済	入学時〜3年間(または4年間) *学年途中でも可	理学療法士 作業療法士 言語聴覚士 をめざす学生
		貸与額 月額4万円

【お問い合わせ】

利根保健生活協同組合

総務部人事労務課

☎0278-22-6060

利根中央病院では、「第1回リハビリオープンホスピタル」を8月3日(土)に開催しました。

理学・作業療法士や言語聴覚士の学生を対象に、現場のリハビリスタッフと交流して、実際の仕事内容や、就職の事、職場の雰囲気などを体験して就職活動の支援となることを目的としました。

参加者は4年生を中心に14人の学生で、職種の内訳は理学療法士11人、作業療法士3人でした。

参加者から「ビデオや話から病院のことがよくわかり参加してよかった」「就職相談や弁当を食べながらの職員との交流はよかった」などの感想がありました。



就職相談コーナー

オープンホスピタル開催 現場の魅力を体感

夏の平和へのとりくみ



片品役場出発式

国民平和大行進

核兵器のない世界を核兵器廃絶を訴え、平和を願う団体・個人が7月7日、11日に行進しました。

7日の網の目行進(片品コース)には組合員・職員の45人が片品役場から沼田公園まで、11日の基幹コースでは他団体含む67人がテラス沼田から渋川市役所まで行進しました。

「先導車から流れる行進曲をきいて、あらためて核廃絶署名をひろめたい」などの声が聞かれました。



原水爆禁止世界大会in長崎に2人

私自身10年ほど前に一人旅で広島・長崎の平和式典に参加していましたが、原水爆禁止世界大会は今回初参加でした。当生協が所属している民医連・各職制労組や平和団体など、2,000人を超す多くの参加者に驚き、また、国によって立場の差はあるが、核兵器の脅威を感じ、廃絶に向けて積極的に国家として行動している国があることも大きな発見でした。



参加した武井さん



参加した高橋さん

戦後74年が経過、戦争体験者・被爆者の多くが鬼籍に入られていき、当時の状況・戦争の悲惨さを次の時代に伝えづらくなってきている中で、集会に参加できたことは大変貴重でした。

この経験を職場だけでなく、地域にも広げていきたいと思いました。

(総務課システム係 高橋陽介)

貴重な体験となった 高校生医師・多職種体験

7月26日に「高校生医師・多職種体験2019夏」を過去最高の10人で開催しました。

手術室・薬剤部・検査室・リハビリ室などの見学、さらに胃カメラ操作体験・研修医による心肺停止時の救命処置レクチャーなど医師の業務だけではなく医師と関わる様々な職種の働き方を見学しました。

なかでも今年には実際の手術の現場で働く医師の姿を間近で見学することができ、「とても貴重な体験となった」「医師になるおもしろいが一層高まった」などの感想が寄せられました。



手術室見学

大気汚染調査の結果報告

毎年1回、利根沼田の大気汚染調査を実施しています。今年の結果も問題なし。

生協では継続して大気汚染(NO₂)調査を行っています。今年も21カ所で、6月6日~7日にかけて24時間測定がされました。結果は、最高値が0.018ppm、最低値が0.007ppmでした。環境省では1日平均値が0.040ppmから0.060ppmまでのゾーン内またはそれ以下が基準値とされています。今回の調査でも基準値を超える地域はありませんでした。

職場紹介 利根歯科診療所 事務課



～気持ちよく、安心して利用できる
歯科受付を目指して～

現在歯科事務は5人で、受付・会計・予約・カルテ整備・電話対応・保険請求業務等を担っています。午前と午後だけでなく夜間も診療しており、1日平均200人の患者様が来院される中で、親切・丁寧・敏速な対応を心掛けております。

皆様が安心して受診できるよう、車イスと手押し車を配備しておりますので、ご自由にお使いください。

誰もが安心してかかれる地域の歯科診療所をめざし、あってよかった利根歯科診療所とさせていただけるよう地域の皆様に貢献していきます。

- ① 検査や結果説明までを半日で受けることができます。
- ② 各検査は、専門医（消化器科・呼吸器科・外科・婦人科・眼科）が判定を行っています。
- ③ 種々のオプション検査も選べ、受検当日に二次検査

人間ドック5つの特徴

利根中央病院 健診センターは、2008年全国では187番目、県内では4番目の認定施設となりました。2019年8月現在、全国378施設、県内7施設が認定を受けています。

二次検診日のお知らせ

人間ドック・健診等で内科の二次検診（精密検査）が必要な方は予約での来院をお願いします。事前に予約センター ☎25-34899へお電話ください。

〈内科の二次検診実施日〉
月曜日と土曜日 午前11時～12時

人間ドック	組合員	組合員以外
基本コース 身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）、血圧測定、目の検査（視力・眼底・眼圧）、聴力検査、尿検査（尿蛋白・糖・潜血・尿中塩分）、胃検査（バリウム検査または胃カメラ）、血液検査（貧血・肝機能・脂質・糖・腫瘍マーカー2種（CEA・CA19-9））、腹部エコー、胸部X線、心電図、肺機能、便潜血、診察	32,400円	37,670円
男性コース 基本コース + 前立腺がん（PSA）検査 1,550円	33,950円	39,220円
女性コース 基本コース + 乳がん（マンモグラフィ+触診）検査 4,540円 + 子宮頸がん検査 1,950円	38,880円	44,150円
※どちらか1項目での選択も可能です。（1項目選択の場合基本コース+選択項目の金額が自己負担金となります）		

※人間ドック・脳ドックの料金はすべて税込（8%）表示です。

脳ドック 毎週月曜日、第1・3・5水曜日（診察：14時～）

脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）は、ある日突然に発症します。しかしその原因は、多くの場合、危険因子の積み重ねによるものです。脳梗塞や脳出血は動脈硬化性疾患や心臓疾患が重要な危険因子とされ、くも膜下出血は脳動脈瘤が重要な原因です。これらの危険因子を発症前に早期発見し、予防につなげることが脳ドックの目的です。

脳ドックのみ (13:00~16:00)	組合員	組合員以外
男女共	39,810円	46,290円
人間ドック後3か月以内	37,630円	43,750円
人間ドック+脳ドック (8:10~16:00)	組合員	組合員以外
ドック基本+脳ドック	66,960円	72,230円
ドック男性+脳ドック	68,510円	73,780円
ドック女性+脳ドック	73,440円	78,710円

＜検査項目＞

- 頭部MRI・MRA検査
- 頸動脈エコー検査
1mmを超えるプラーク（限局性の血管壁隆起）の破綻が脳梗塞などを引き起こす可能性があります。エコーではプラークの大きさ、形状、表面、内部の状態（硬さ）などを観察します。
- 採血・採尿・身体計測・心電図
- 長谷川式簡易知能評価スケール（問診表での対象者のみ）
認知症の簡易診断をします。口頭による質問により、短期記憶や見当識（時・場所・時間の感覚など）、記憶力（新しく体験したことを覚える能力）などを比較的容易に点数化し評価します。
- 脳外科医師診察・指導

2019.9月号 医療相談室

人間ドックで 定期的にくらだを総点検



利根中央病院 健診センター事務次長 金古 功

国民生活基礎調査による推計値によると、日本のがん検診受診率（平成28年）は男性45～50%、女性35～45%と低いのが現状です。理由は「受ける時間がないから」「費用がかかり 経済的にも負担」との回答が上位を占めています。

『累計生涯がん罹患リスク』の推定から、男女ともに2人に1人が一生のうちにごんと診断されると言われています。死亡データでは男性でおよそ4人に1人、女性で6人に1人ががんで死亡すると推定されます。69歳までの罹患リスクが高いがんは男性は胃・大腸・肺、女性では乳房・大腸・胃が上位を占めます。これらはいずれも、早期発見・早期治療することで社会復帰も期待できます。

自覚症状のない段階で検診を受けることが大変重要です。

健康診断と人間ドックの違い

自治体や職場、学校などで実施することが法律で義務付けられている「健康診断（健診）」は、最低限の検査を行い、健康状態を評価します。一方、生活習慣病をはじめとするからだの異常の早期発見に大きな威力を発揮するのが「人間ドック」です。「人間ドック」は、健康診断の検査に加え、より多い項目、保険の対象外のため、費用は全額自己負担となります。

助成金を活用しよう

お住まいの市町村、ご所属の健康保険協会または健康保険組合、契約している保険会社によっては補助金もしくは助成金が受けられますので、確認してみましょう。

「人間ドック健診施設機能評価」の認定施設

この評価は、日本人間ドック学会が人間ドック・健診施設の審査を行い、常に質の改善活動を促進し、人間ドック・健康診断を安心して受けていただける施設であることを、第三者評価という形で保証する目的として始められたものです。

（精密検査）の予約もできません。

- ④ 生協組合員は割引制度が受けられます。（表）
- ⑤ 脳ドック（毎週月曜日、第1・3・5水曜日）も一緒に行うことが可能です。（表）

人間ドックのご予約

利根中央病院 健診センター ☎22-4321

利根中央病院 生協ルーム「通院支援係」 ☎22-5050

「つながりづくり月間」でのとりくみ

池田支部



グラウンドゴルフ大会

支部が企画して、運営委員が指導に入り学童クラブと育成会の子もたちと一緒に晴天のもとで交流をもちました!! 参加者の笑顔が暑さを吹き飛ばす楽しい企画になりました。

昭和南支部



体組成・足指力・血圧チェック

永井地区のお祭りに支部として健康チェックで参加しました。暑さを避け公民館内で行いましたが、外ではこども神輿や流しそめんなどの交流もありがたいへんにぎやかでした。

利根北支部



血圧・握力・足指力・体組成チェック

支部として「風のまつり」で健康チェックを担当しました。呼びかけも支部の皆さんが積極的に声をかけ握力などが大変人気でした。

みんなの食堂 にぎわい広場

舞茸ご飯、みそ汁、白和え、じゃが芋煮など **アレルギー対応不可**

日時 **9月19日(木)**
11:30~13:00

どなたでも参加可

場所 **利根保健生協** / 予約不要

1食
200円
限定50食

独居の方やご夫婦だけの方たまにはみんなで食事をしながら楽しくおしゃべりませんか?



【開催場所】沼田市東原新町1861-1 利根保健生協本部 2階ホール「にぎわい」

利根保健生協 生協くらしサポートセンター

☎22-2300

班会

昭和東支部貝野瀬合同



血液のはなし

山小屋を居場所づくりとして班会を開きました。みんなでワイワイとにぎやかにおしゃべりをしました。助け合い活動についても話題になりました。

白沢支部下古語父合同



骨密度測定・セラバンド体操

新たに班会を開きました。セラバンド体操を職員と一緒に楽しみました。今後は毎回セラバンド体操を取り入れていく予定です。

サロン

水上支部鹿野沢



ちまきづくり

みんなで集まって、ちまきづくりをしておしゃべりしたりして楽しく過ごしました。

川場支部川場湯原



琴演奏を鑑賞

琴の演奏を聴きました。演奏された皆さんは村内在住の方々だそうです。とてもすばらしかったです。そのあと楽しくおしゃべりをして過ごしました。

健康まつり

とき **10月20日(日)**
10:00~14:50

場所 **沼田市十王公園**

主な催し

- 薄根ふるさと太鼓
- 保健生協の支部出店 ● 健康チェック
- 新鮮野菜、お惣菜などの販売
- サイクルランド、ぬり絵
- 津軽三味線、ダンス ● なげ餅

ほか沢山の催しを用意しています。
みんな来てね!!

作品募集

今年56件のご応募ありがとうございました。紙面スペースと当季雑詠に沿って掲載させていただきます。なお、乱筆は誤植の原因になりますので、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。
〒三七八-〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一
利根保健生協「なかまの作品係」
メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

アベノミクス借金気にはしてられぬ みなかみ町後閑 藤田 俊彦
ダンスより心臓おどる高齢者 沼市澤野町 大竹 美鶴

外雨にも暑さやわらぐ みなかみ町東峰 河合 なみ江
土間でなくこおろぎの声聞きながら 堀越 京子
構えて父親のごとき 沼田市清水町 堀越 京子

何処からか部屋に入りたるこほろぎを 渡丸 共代
緑の大地に返す朝に みなかみ町湯原 渡丸 共代
図書館の五階より見る三峰山でんと 堀越 京子

暑き中畑で仕事する人は音量大きく 沼田市白沢町 阿部 昌枝
ラジオ聞きながら 沼田市白沢町 阿部 昌枝
勝ち越して頬に涙す童顔の肩に膏貼る みなかみ町後閑 番場 正夫
小兵頼もし 沼市白沢町 番場 正夫

かげおくり己に残す終戦日 沼市高橋町 木暮 一夫
炎天の先は何処やら蟻の道 沼田市新町 須藤 薫
弾みたる瀬音に秋の立ちにけり 沼田市栄町 貝瀬 久代
老の庭あかぎの杖に背を越され 川場村生品 乗原あや子
踊り子の団扇の風がぬける街 沼市祝町 平井登志絵
カナカナがミンミンに鳴く夏来たり みなかみ町湯原 武田 正
高齢者粋な女性の夏帽子 沼市下沼町 丸岡 勇吉

なかまの作品

俳句

短歌

