

〔国民の生存権、国の社会保障的義務〕

### 日本国憲法第25条

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

◎定価 一部30円  
◎組合員の購読料は出資金に含まれます。

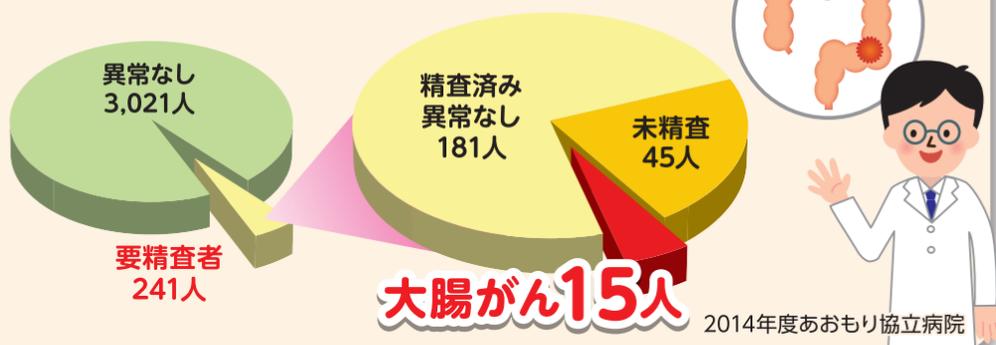
# くらしとからだ

〔理念〕一人ひとりが健康で尊重される 平和な社会をめざします

発行人／青森保健生活協同組合

発行責任者 宮本達也  
〒030-0847 青森市東大野2-9-2  
☎017-729-3274 FAX017-729-3560  
あおり協立病院 ☎762-5500  
協立クリニック ☎762-5511  
生協さくら病院 ☎738-2101  
中部クリニック ☎777-6206  
安方クリニック ☎732-3955  
つつみ ☎743-3081  
<http://www.aomori-h-coop.com/>

## あおり協立病院における受診者数 3,262人



あなたとあなたの大切な人のために

# 大腸がん検診を受けましょう!!

近年日本人に急増しているといわれている大腸がん。男性はおよそ11人にひとり、女性はおよそ14人にひとりが一生のうち大腸がんと診断されており、がんの部位別で見ると男性は第3位、女性は第1位となっています(出典：人口動態統計2015年)。年代別では50代から増え始め、60〜70代に発症しやすくなっています。比較的進行の遅い病気、早期に発見することで完治する可能性は高くなります。

### どんな検査をするの？

早期の大腸がんには自覚症状はほとんどありません。しかし、腸内を便が移動する際、がんやポリプが擦れて血液が付着します。そのため肉眼で見えなくても便に微量の血液が混じることがありますので、「便潜血検査」で血液の有無を調べます。検査方法は、規定の検査キットを使用し、ご自宅で2日間の便を採取し検査機関に郵送。後日結果が郵送される仕組みで、とても気軽にできる方法です。

料金はお住いの自治体によって異なりますが、青森市内に住所のある、40歳以上の国保の方、生保、大腸がん検診無料クーポンをお持ちの方、非課税世帯、高齢受給者証、後期高齢受給者証をお持ちの方は無料で検査することができ、



### 「近所から大腸がんでの死亡者を出さない」が合言葉

青森県は大腸がんでの死亡率が全国第1位。一方で大腸がん検診の受診率は3割に満たない状況です。

青森保健生協は地域まるごと健康づくりの観点で、2004年から地域に大腸がん検診をお勧めする訪問行動を継続し、近年では年間9000人を超える方が受診しています。

### 早期発見!

### 年に1回検査しよう

あなたの自宅にも訪問するかもしれません。その際にはぜひ受診しましょう。また、ご自宅に届けてほしいという方は組織部☎76215888までご連絡ください。早期発見・早期治療で治る大腸がん。自分の健康のため、家族の笑顔のためにもこの安心・安価・簡単にできる大腸がん検診を、1年に1回受診しましょう!



## お願い

### ●定期増資にご協力ください。

出資金は生協の事業を支える大切な資金です。「安心してかかることのできる自分たちの病院や介護施設」のため、施設拡充・医療機器の充実など組合員の要求実現に活用されています。

### ●組合員証のカードへの切り替えはお済みですか？

お手続きは、青森保健生協の各事業所窓口(つつみをのぞく)でお受けしています。組合員証を紛失された方も、再発行とあわせてお手続きいただけますので窓口へお申しつけください。



## 連絡船

3月26日、北海道新幹線がいよいよ開業。「昭和39年5月掘削が始まり40年代には全国からトンネルマンがやってきて、居酒屋・スナックに金を落としたり」昭和58年1月先進導坑が貫通した▼そんな中、多くの作業員が「じん肺」災害に苦しんだ。1997年6月から99年7月和解。「あやまれ・つくなえ・なくせじん肺」裁判が始まる。裁判に訴えなければ保障されない現実と直面。2014年6月東京地裁一部、仙台地裁全面和解、他地裁は第3陣第4陣の一部が残る。「じん肺根絶じん肺基金制度創設」に向け3月1日仙台地裁25名(内青森15名)、東京地裁、福井地裁(内下北5名)新たな闘いをおこす▼仲間達は検査や健康診断はあおり協立病院で行っている。患者会も結成し、家族や仲間の交流を図り国や企業に何度も陳情をくりかえしてきた。国は大企業、財閥の肩をもつような話ばかり▼社会保障、医療保障、災害補償みんな「弱いもの」いじめばかり。保健生協も連帯した行動を。新幹線開業をすなおに喜ばない自分が偏屈なのか? レールのポイントを切り替えて、ブロック交流集会など函館でやりたいね。新幹線に乗って...

(理事 今仁)

# 青森保健生活協同組合

## 2015年度活動のまとめと

### 2016年度重点課題(案)

専務理事 宮本達也

#### 2015年度のまとめ

2015年度は「協同の力で、いのち輝く社会をつくる」のテーマのもと、医療福祉生協の地域包括ケアを具体化すべく、組合員の参加と連携を広げる中で、「医・福・食・住」の事業を拡大することができました。

#### 1 4つの重点課題の到達

① 第4次中期事業構想の課題と第5次中期事業計画の策定

● 第4次中期事業構想のまとめと第5次中期事業構想をプロジェクトを中心に作成しました。理事会の議論を踏まえ、総代会にて報告します。

● 第4次中期事業構想の中にあった生協会館の建設は、建設資材の高騰もあり計画を延期せざるを得ませんでした。

● 第4次中期事業構想の中にあった生協会館の建設は、建設資材の高騰もあり計画を延期せざるを得ませんでした。

② 事業と目標

● 青森保健生協ならではの地域包括ケアに向けて、医療・介護・予防・住まい・日常生活支援の各分野で取り組みました。デイケアやデイサービスでは予防の方々を受け入れるため「元気アップ教室」「元気わくわく教室」へ参加し受け入れを始めています。

● さくら病院の精神科デイケアは、利用者数低下により5月からデイトケアを廃止しました。

③ 協立エリアの再編

● 水道局跡地を整備し、患者駐車場として10月から活用を開始しました。

● 2016年度以降の協立病院の病床のあり方については大いに議論され、入院の施設基準の変更に向け準備を進めています。

④ 組織活動

● 4月から既存の事業所を合併・再編し、「機能強化型訪問看護ステーション」を開設させ、24時間365日利用者に対応できる体制の強化や看護の質の向上に努めました。社福虹の事業所などを活用した医療圏域における東西への支所の展開には至りませんでした。

● 協立病院看護部では、業務量調査や他部門と連携した業務改善を検討し、「患者サービス」を低下させない視点で、病床再編への準備を進めました。

● 医療生協の地域包括ケアを担う支部活動の実践に向け、まちづくり協議会や町会・地域の社協などの連携が強化されました。また、青森市による「青森市地域ささえあい活動研究会」へ医療生協として選出され参画しています。

● 組合員の全容を把握する目的で全組合員を対象として有高通知を発送しました。送った通知のうち4481通が返送され、支部ごとに期間を定め、全返送組合員のお宅訪問を支部活動の中で回り切る方針が立てられました。

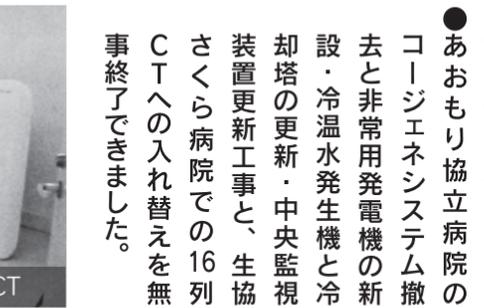
● 生協さくら病院開設50周年を記念し、10月24日に代々木病院の中澤正夫先生を招き記念講演会を開催しました。きつずチャレンジに参加



各支部のつながりマップづくりを行いました。手配付の郵送地帯が一目で分かり新たな手配付者ふやしにつながりました。



虹のバレンタイン行動をさくら野前で行いました。職員・組合員55名が一口チョコを渡し、署名への協力を訴えました。



生協さくら病院に導入された16列CT

#### 2 その他の重点課題

● 3つのつくりょうチャレンジ」は各支部で旺盛に取り組まれました。特に、26支部で作成されたつながりマップにより、地域の要求をつかみ「支部として何ができるのか」の議論が深まりました。

● 社保・平和・くらしを守る取り組みは大きく展開することができました。特に、平和安全法制廃止に向けた取り組みは、街頭宣伝や2000万筆署名運動など、大きな運動が展開されました。

#### 3 経営活動

● 2015年度は経常利益で1億円(予算比▲9000万円)の確保見込みとなっており、非常に厳しい状況でした。

● 2015年度は経常利益で1億円(予算比▲9000万円)の確保見込みとなっており、非常に厳しい状況でした。

### 医療福祉生協「いのちの章典」実践交流集会報告 金沢支部 成田保

基調報告では、憲法をもとに人権が尊重される社会と社会保障の充実をめざす私たちの権利と責任を明らかにするということを学んだ。その後、4つの生協の発表。1番目は、青森保健生協の「すこしおチャレンジ」で、塩分を減らし、短命県返上の力になっていく実践の報告。着実に成果が生まれていることが報告された。2番目は三重の「健康づくりチャレンジ」。特に小学校で取り組んでもらった様子を報告。成果としてあいさつが元気よくできるようなってきたとのこと。3番目は、「チーム医療の立て直し」。赤字経営が起きた衝撃の原因とそれをどう立て直してきたかという報告がされた。4番目は、「沖繩辺野古基地をつくらせない」という平和の運動面で、沖繩の実態とこれまでの動きを紹介された。どの実践も、その地域での貴重な取り組みを感じた。

次は講演。これは基調報告を深める内容であった。特に「患者の権利法をつくる」に驚いた。「患者にも基本的権利がある」。患者の権利は、医療現場では医師にゆだねられているのが現状で、守られていない。だからこそ医療基本法が必要だという。納得というより新鮮に受け止めることができた。

午後には分散会。私は地域での活動に視点をあてた分散会に出席し、「班健康まつり」の報告をした。ほかの発表では自治体とのかかわりでの取り組みが多く出された。自治体から補助金をいただき、住んでいる人が喜んでもらえる取り組みの工夫がある。そのほか認知症の方とのかかわり方、患者たらいまわし実態からの医療連携シートの作成、寝たきり母親の介護をどうするかという決定権にかかわる実践例などがあつた。重い課題と楽しんで進めることができる実践があり、有意義な時間であった。

どこの現場でも真剣に実践に取り組んでいるということ。生半可な気持ちでやれるものは何一つもないということを感じた。今回、交流会に参加させていただき、一つひとつの実践が積み重なって、医療福祉生協がさらに大きく前進していることを確信することができた。



利用者さんが無理なく続けられ、生活能力を身に付けられるよう、チームでリハビリを提供しています。

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

# 2016年度の重点課題

## 協同の力で、いのち輝く社会をつくる

「医療福祉生協の地域包括ケア」をめざし  
3つの「つくるうチャレンジ」でステップアップ

### 1 つのちのちのちを支える 事業基盤の構築

①「医療福祉生協の地域包括ケア」を担う事業体制づくり  
医療・介護・生活支援の一体的提供の具体化を進めます。地域の医療機能の再編加速、事業環境激変の状況に対して、青森保健生協の事業戦略を作成し、2018年度の診療報酬・介護報酬同時改定へ備えます。

②「いのちの章典」に基づく改善をすすめます。ガイドラインの活用による学習会の開催と、全国の実践交流集会の成果を法人での組合員職員活動交流会へつなげ、事業所・支部の実践に活かします。

③QI(医療の質指標)を活用し、医療・介護の質の向上につなげます。

④健康づくりを通じて「くらしとまちづくり」に貢献

⑤健康づくりを通じた拡大

⑥協同組合間協同の拡大

⑦地域包括ケア時代の健康づくりに向けた取り組みを促します。多世代が取り組む健康づくりを広げ、8つの健康習慣と2つの健康指標の普及に努めます。

⑧24時間蓄尿塩分調査の結果を基に、「すこしお生活」を組合員の生活に取り入れることで、生活習慣の改善や定着を図ります。

⑨事業の質向上  
青森保健生協の10周年を振り返った記念誌を作成し、法人の歴史を振

⑩「いのちの章典」に基づく改善をすすめます。ガイドラインの活用による学習会の開催と、全国の実践交流集会の成果を法人での組合員職員活動交流会へつなげ、事業所・支部の実践に活かします。

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

健康づくりの多彩な取り組みを「健康づくりを科学する」視点で継続発展させます。

②まちづくり  
地域包括ケア時代のまちづくりに向けた取り組みを広げます。「つながりマップ」づくりの段階から「つながりつくろ宣言」の行動ヘスティブアップさせます。

③居場所づくりでつながりを広げます。居場所を通じて地域の団体と連携をつくるなど、新しい出会いとつながりを広げます。

④地域の「見える化」から支部の「見える化」への取り組みを強化し、支部活動の飛躍につなげます。

⑤生協の組織基盤強化  
仲間ふやし2500人、出資金ふやし1億5000万円をめざします。ここ数年の取り組み内容や数字の到達点を見える化し、「初夏のつながろうチャレンジ」の取り組みなど具体策を持つて臨みます。

⑥地域包括ケアを担う支部や班の担い手をふや

⑦社会保障の充実を求める取り組みを強めます。「学び、広げ、連帯する」スタイルを引き続き重視します。

⑧憲法を守り、平和安全法制の廃止を求める取り組みを強めます。署名運動や9月25日の朝街宣などを継続し、様々な団体や地域の人々との対話や連帯を広げ、

⑨地域包括ケアを担う支部や班の担い手をふや



地域の会社の空きスペースを無料でたまり場として利用させてもらい、健康体操や認知症について学んでいます。

### 3 生活圏で地域包括ケアを担う支部へ

①「3つのつくるうチャレンジ」

②地域の「見える化」から支部の「見える化」への取り組みを強化し、支部活動の飛躍につなげます。

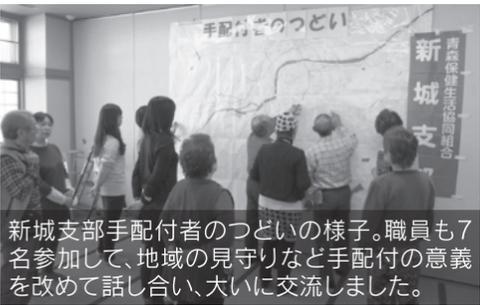
③生協の組織基盤強化  
仲間ふやし2500人、出資金ふやし1億5000万円をめざします。ここ数年の取り組み内容や数字の到達点を見える化し、「初夏のつながろうチャレンジ」の取り組みなど具体策を持つて臨みます。

④地域包括ケアを担う支部や班の担い手をふや

⑤社会保障の充実を求める取り組みを強めます。「学び、広げ、連帯する」スタイルを引き続き重視します。

⑥憲法を守り、平和安全法制の廃止を求める取り組みを強めます。署名運動や9月25日の朝街宣などを継続し、様々な団体や地域の人々との対話や連帯を広げ、

⑦地域包括ケアを担う支部や班の担い手をふや



新城支部手配付者のつどいの様子。職員も7名参加して、地域の見守りなど手配付の意義を改めて話し合い、大いに交流しました。

### 4 「いのちの章典」を 実践する人づくり

①「医療福祉生協の地域包括ケア」を支える人づくり

②地域包括ケアを支える職員の養成に取り組みます。くらしを支える役割を發揮できる医療介護職員を養成します。

③つながり医師などとの連携をはじめ既卒医師の確保を強化します。

④医療福祉生協の将来を担う医師養成を戦略的課題と位置付け強化します。

⑤地域協同組合間協同の拡大

⑥前進座「怒る富士」の成功に向け、協同組合間協同をすすめるながら、組合員の要求に対応する可能性を広げます。

⑦医福連の事業の利用  
人材紹介事業、共同購入事業の利用や、通信教育・ブックレットなどの教育事業を人材の育成に活用します。

⑧地域包括ケアを担う支部や班の担い手をふや

## 4月の生活相談日

国保税の支払いに困っている、医療費が心配で病院にかかれな  
いなど、医療や介護、生活の困り  
事がありましたらご相談ください。

- あおもり協立病院・生協さくら病院  
【相談日】平日および土曜午前  
【時間】午前9時～午後4時30分
  - 中部クリニック  
【相談日】27日(水)定例/第4水曜日  
【時間】午後1時30分～3時30分
  - 安方クリニック  
【相談日】19日(火)定例/第3火曜日  
【時間】午後2時～4時
  - つつみ(旧堤診療所)  
【相談日】12日(火)定例/第2火曜日  
【時間】午後2時～4時
- 各事業所の電話番号は1面右上に掲載しています。

## 虹のひろば

「虹の箱」に寄せられたご意見をお知らせします。

- 苦情・注意喚起 4件
- 要望・提案 0件
- お褒めの言葉 0件

(2016年2月回収分)

## 4月の日程

- 9日(土) 統一行動日
- 16日(土) 支部代表者会議
- 25日(月) 統一行動日

## ( 理事会報告 )

- 2015年度第10回 2月25日
1. 春闘回答について決しました。
  2. 日本医療福祉生協連への出資金増資について決しました。
  3. 出資金有高通知・長期住所不明組合員の脱退に関する規定について決しました。
  4. 看護職員の専門認定資格取得に関する奨学生規程の改定と奨学生の申請について決しました。
  5. 給食配食事業について承認しました。
  6. 臨時パートタイム就業規則の一部改定について承認しました。

青森保健生協 現勢 (2月末現在)	
組合員累計	46,050人
出資金累計	1,642,254,000円
一人平均出資額	35,662円

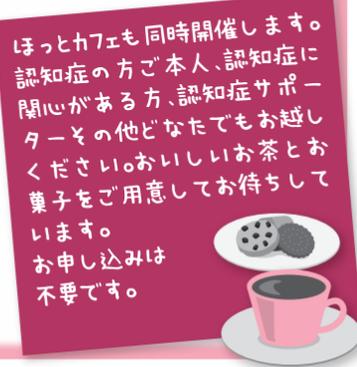
## 認知症家族の集い&ほっとカフェ(認知症カフェ)のお知らせ

介護の悩み、情報交換、とにかくしゃべりたい!などなど  
家族同士の交流の場です。協立クリニック認知症外来  
の大畑先生を交えて、色々お話ししてみませんか?

### 第9回 認知症家族の集い

5月14日(土) 10時～11時30分  
協立クリニック4階  
お申し込み・お問い合わせは  
おおの包括支援センター(協立病院内)まで  
☎(711)7475

事前にお申し込み  
ください



ほっとカフェも同時開催します。  
認知症の方ご本人、認知症に  
関心がある方、認知症サポ  
ーターその他どなたでもお越し  
ください。おいしいお茶とお  
菓子ををご用意してお待ちして  
います。  
お申し込みは  
不要です。

## 出資金有高通知書をお送りします

5月、全組合員を対象(住所不明の方を除く)に出資金の  
有高を明記したハガキをお送りいたします。住所変更  
や名義変更のお手続きをご希望の方は、本部または各  
事業所窓口へお申しつけください。

## お知らせ

今月号に予定しておりましたDr.澤岡の趣味の部屋③は、紙面の都合上お休み  
します。ご了承ください。

## 催しのお知らせ

### 第4回 若佐杯 支部対抗ピンポン大会

【日 時】2016年4月23日(土)  
13時集合  
【ところ】つつみ(茶屋町11-2)  
【対 象】組合員 【参加費】無料  
【申込先】つつみ・佐々木まで  
☎017(743)3081  
【主 催】つつみ介護利用委員会  
※運動靴を持参してください。

# 第8回組合員職員活動交流集會に 339名が参加

2月27日(土)、リンクステーションホール青森にて、第8回目となる組合員職員活動交流集會が行われました。参加者数は組合員204名、職員135名、総勢339名多くの参加者で賑わいました。栃木保健医療生協の宮本進常務理事より「医療福祉生協の地域包括ケア構築をめざして」のテーマのもと、栃木で実践された健康づくりやまちづくりの事例などが紹介されました。参加者は地域を元気にする取り組みに、自分たちには何ができるかを学ぶことができ、熱心に聞き入っていました。



**記念講演**  
栃木保健医療生活協同組合常務理事／地域活動部部长 宮本 進 氏

あと一步踏み出せば、まねできる取り組みに興味津々で聞き入りました。



ボランティア委員会による認知症の方に接する良い例、悪い例の寸劇はとても分かりやすく、皆さん女優のようでした。



交流会場では多彩な創作品や賑やかなブースが会場を彩りました。



記念講演・活動報告会場の様子。笑顔と拍手が湧き上がりました。

ました。ボランティア委員会からは、認知症の方への対応や認知症サポーターの役割についての発表が行われ、寸劇を交えた紹介は大変わかりやすく、会場からも拍手が湧き上がりました。別会場に設けた「交流会場、ポスター展示会場」では、多数の創作品やブース、ポスターの展示が行われ、多くの参加者が他地域や事業所での取り組みを学ぶことができました。本集會を通じて組合員と職員の交流が深まると共に、これからの活動や地域包括ケア時代に向けたまちづくりの推進に生かしていけるものとなりました。

転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は組織部(電話762-5888)までご連絡ください。

## のばそう！ 健康寿命 第4回

あomorい協立病院健診科主任 横内 由美



「何を食べたなら良くなる？」  
「〇〇を食べたらダメなんですよ？」

健診結果の説明や保健指導などで、よく聞かれる質問です。残念ながら、一般的な食品の中で、これだけを食えば健康になるもの・一切食べてはいけないものはありません。食品一つひとつに色々な栄養を含んでいて、ちよつどよく摂り入れることで身体がうまく働けるのです。

●まずは、3食食べることに！  
食事を抜き空腹時間が長くなると、次の食事で食べ過ぎたり、急激に糖や脂肪が体に吸収され処理が追いつかなくなり、規則正しく食事を摂ることで、身体のリズムも保たれます。

●バランスやカロリー・塩分を整える！  
身体に必要な栄養が満たされない、不足した栄養を補給しようとする場合も、1汁3菜を基本に、野菜を積極的に

に摂りましょう。薄味を心がけ、塩分は1日6g未満が目標です(味噌汁1杯約2g)。

●食べる時間・順番の工夫

夜遅くなると身体が休息モードになり、エネルギー消費が少なくなります。エネルギーとして使われない糖や脂質は脂肪となり蓄えられます。仕事などで帰宅が遅くなる時は、夕方おにぎりなどの軽食を摂り、夕食は副菜(野菜や海藻)中心にすることを勧めます。

●お酒や間食は上手に取り入れて！  
楽しみな方も多いお酒やお菓子。好きな物・美味しい物を摂ると、幸せな気持ちになりますが、摂り方や量によっては病気の原因になってしまうので注意が必要です。

●そして、実際に自分の食生活はどうなの？そのあたりを知る手掛かりの一つとして、次回「適正体重・腹囲について」もぜひご覧ください！

おいしくて、栄養いっぱい！  
**とっておきレシピ**  
あomorい協立病院 管理栄養士 松井 紗季

●今月のレシピ  
★春野菜のキッシュ風★

【作り方】

- ①お弁当用のカップに餃子の皮を入れ、型を作る。オーブンは170℃に温めておく。
- ②ベーコン、春キャベツは1cm幅に切る。新玉ねぎは薄切りにする。アスパラガスは2cm幅に切り、太い場合はさらに縦半分に切る。ミニトマトは4等分に切る。Aは混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを引き、ミニトマト以外の②の具材を炒める。①の型に炒めた具材と混ぜ合わせたAを入れ、ミニトマトをのせる。
- ④上にチーズをのせ、温めたオーブンで15～20分焼く。
- ⑤表面に焼き色が付いたら出来上がり。

※オーブンはトースターでも代用できます。  
(一人当たり約260kcal 塩分約0.7g)

【材料】(2人分)  
・餃子の皮 6枚  
・卵 1個  
・生クリーム 30cc  
・牛乳 20cc  
・塩ひとつまみ  
・ベーコン 1枚(20g)  
・新玉ねぎ 1/4個  
・春キャベツ 1枚(30g)  
・アスパラガス 2本  
・ミニトマト 3個  
・塩コショウ 少々  
・オリーブオイル 小さじ1/2  
・ピザ用チーズ 20g

One Point  
・パイ生地代わりに餃子の皮を使うことでカロリー控えめになっています。  
・お弁当のカップを使うのでそのままおかずにもなりますよ！

**まちがいがさがし**

「問題」上下の絵を見比べて7つの間違いを探しましょう！

「応募要領」答えと住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、余白に簡単な通信記事を書き応募してください。答えは下段のイラストに赤丸をつけ切り取り、ハガキに貼ってください。記事は本紙「ちよつとひとこと」欄の一部編集の上採用される場合があります。宛先は〒030-0847 青森市東大野2-19-12 青森保健生協組織部にて、締切4月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

●2月号の答え  
応募者132名/正解131名  
【当選者 對馬昭子(三内)・黒滝恵子(三内)・大森明子(羽白)・山田陽子(細越)・横山隆(荒川)・西澤照子(横内)・土井武志(浪館)・野上三津子(石江)・高橋三津江(幸畑)・木村冴子(花園)】  
※4月上旬、図書カードを発送します。