

〔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 今淳一

〒030-0847 青森市東大野2-9-2
☎017-729-3274 FAX017-729-3560

各事業所
あおもり協立病院 ☎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

H P 青森保健生協ホームページ
www.aomori-h-coop.com



第28回

健康まつり

～未来へつなげよう、いのち・健康・平和～

5年ぶりに開催!!

11月10日に開催された健康まつりの来場者数は約2,300人と、大盛況でした。模擬店・展示ブースへ多くの地域の皆さんが来場し、楽しんでいただくことができました。組合員コーナーも設けたことで、組合加入もあり、青森保健生協をPRすることができました。ステージ演出では、組合員・職員が一体となり、祭りを盛り上げることができました!

ねぶた愛好会
ねぶた囃子



沖館支部
フラダンス



中野みち子さん
津軽三味線



浜田小学校
ねぶた囃子



新城中学校
吹奏楽



仲間ふやし・
出資金ふやし
PRコーナー



ヘルスサポートやすかた
「マツケンサンバ」



青森センター合唱団に
よるコーラス



QOL健診コーナー



青森県
エアロビクス連盟



青森県
武術太極拳連盟
演舞



福引抽選会当選者発表

景品交換は組織部で取り扱っております。まだ景品交換がお済みでない方は、参加協力券の半券を組織部までご持参ください。万が一、半券を紛失された場合は、本人確認のためご住所、お電話番号をお申し出ください。

【受付時間】

平日9:00～16:30
土曜9:00～12:00(日曜・祝日休み)

【景品交換場所】

青森保健生協 組織部
青森市東大野2-9-2
☎017(762)5888

1等 青森県民生協商品券
(10,000円)

969 1307 1822 1902 4216

2等 青森県民生協商品券
(5,000円)

354 856 938 1568 2560
2859 3389 3392 3393 4140

3等 防災グッズ

52	134	349	373	481
639	642	645	820	921
946	1036	1198	1356	1381
1536	1870	1931	1943	1944
1945	2170	2580	2807	3101
3183	3561	3685	4479	4482

連絡船

の繁栄のために継続的に努力を積み重ねる決意をしている。

(理事 野澤守雄)

2023年9月、Sさんはお腹が痛く薬局に行った。その時、症状が悪化し、救急車で県病に搬送され検査をしたが、原因が分からなかった。その後、秋田大学病院で検査することになった。検査の結果は、がんが全身に転移しており、余命5カ月と診断された。5年前に妻もがん で亡くなっており、当時お世話になった市内のK病院に今後の療養をお願いしたが、K病院の諸事情によって受け入れが困難であったが、県病から医師をK病院に派遣した形で療養することになった。Sさんは延命治療を望まず、自宅での療養生活が始まった。順調に経過していたが、予定日にヘルパーが訪問しないときがあった。翌日、事業所がお詫びに来たが、Sさんは怒り出し、「契約を解除する」と言い、追い返した。この状況を脱するためSさんと相談し、あおもり協立病院への入院と保健生協の組合員加入を決めた。そして、職員のNさんに対応をお願いした。往診に来た医師に経過を説明し、医師はSさんの状況に理解を示し了解を得た。職員Nさんの協力によって、あおもり協立病院での療養が開始された。そしてSさんは苦しむことなく、2023年12月中旬、旅立つことができた。この経験を通して感じたことは、日本の医療体制はズタズタにされていること、医師不足を解消しようとするしないこと、したがって病院の合併によるメリットは生まれず、住民に苦難を強いられることになるという感じがした。反面、青森保健生協では、困っている患者さんがいれば絶対に見捨てることがなく、受け入れてくれる組織だと実感した。そのことから、青森保健生協の繁栄のために継続的に努力を積み重ねる決意をしている。

◎定期増資にご協力ください。

◎組合員証のカードへの切り替えは青森保健生協の各事業所窓口でお受けしています。

ちょっと待った!

マイナ保険証

現行の「保険証」で受診できます!

私たちは、いつでも、どこでも、健康保険証一枚で、医療機関を受診できます。日本では「国民皆保険」が確立しており、誰もが気軽に医療を受けられる国となっています。そして、その証として健康保険証が発行されました。しかし、政府は2024年12月2日から新しい保険証の発行を廃止します。

Q マイナ保険証とは？

A 「マイナンバーカード」に保健情報が紐づけされたカードのことです。紐づけは、自動では行われません。申請し、手続きをしなければなりません。

Q マイナ保険証の手続きは簡単？

A マイナ保険証は5年ごとの更新が必要です。更新手続きをしないと使えなくなります。いまの健康保険証なら手続きは不要なのに。

Q 受付窓口がスムーズになる？

A 「顔認証がうまくいかない」「暗証番号を忘れてロックがかかった」など資格が確認できず10割負担となる可能性があります。また、5年ごとの更新を忘れた場合、健康保険料を支払っていても「無保険」扱いになってしまいます。



Q 今持っている保険証は使えなくなるの？

A 2024年12月2日時点で発行済みの現行保険証は、有効期限が到来するまで引き続き使用できます。
※青森市国民健康保険、青森県後期高齢者医療制度では、被保険者証は最長で2025年7月31日となっています。協会けんぽでは1年間は移行期間として使用を認めています。

Q 保険証の有効期限が切れたらどうなるの？

A 「資格確認書」が届き、保険証代わりに使用できます。

Q 資格確認書ってなに？

A 「資格確認書」とは、マイナ保険証を持っていない方が医療機関等を受診する際に、被保険者資格を確認できる健康保険証の代わりとなるものです。

マイナ保険証が強引にすすめられる理由

真実1 結局は、社会保障の削減

マイナ保険証の導入で検査や投薬などを制限して、患者が受ける医療を抑制しようとしています。また、預貯金などに応じて窓口負担増を狙っています。

真実2 医療に関する個人情報をビジネスに活用

医療に関する個人情報は、大企業がビジネスに活用できる宝の山。マイナ保険証の導入は、財界※1から提案されたものです。

※1 財界…政治や社会に対して影響力をもつ、大企業を中心とする事業家の世界。



青森保健生協の病院、診療所では、今まで通り、健康保険証が使えますので安心してください。

生協強化月間中の活動紹介

～力を合わせて元気に活動中です!～

11.1 協立エリア 地域訪問



9月25日～11月30日は生協強化月間です。各支部・事業所では仲間ふやし・出資金ふやしだけでなく、先日開催した健康まつりの案内も行いました。支部の皆さんからは、「月間コーナーで、青森保健生協のPRができたのでよかった」「班会のおすめができたことや、くらしとからだの手配付者ふやしにつなげられた」など、喜びの声が挙がっていました。

生協強化月間は11月30日で終了となりますが、青森保健生協では今後も生協5課題達成に向けて取り組みたいと思います。これからも組合員活動へのご協力をよろしくお願いいたします。

11.1 協立エリア 地域訪問



10.10 月間推進委員会の様子



10.11 中央長島支部 中部クリニック月間コーナー



10.18 細越安田支部 手配付者のつどい

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

あおもり協立病院開設30周年ならびに協立クリニック開設20周年おめでとうございます。私は1995年1月に入職、あおもり協立病院が開設して間もなくの頃です。病院の医事課に配属され受付業務をしていた頃、よく某医師に間違われ「先生、受付までなされるのですか、すごいですね」と声をかけていただいたのは今では良き思い出となっていますが、毎日が目まぐるしく忙しい中、あつという間に月日が流れていったような気がします。

中は、佐藤友克所長から澤岡孝幸所長へと受け継がれた時でもありました。管理運営の難しさを実感しながらも教えを受けながら四苦八苦したことを思いだされますが、職員、組合員さんに助けられながら業務に尽力することができたのではないかと感じています。

あおもり協立病院・協立クリニックが今後も組合員・地域の皆さんのいのちと暮らしを守り、新しい時代を切り拓くよう、今後ますますのご発展をお祈り申し上げます。



あおもり協立病院開設30周年
協立クリニック開設20周年
記念

歴代の
事務長
インタビュー

第8回

協立クリニック
元事務長 対馬 康文

就任期間
2008年5月1日～2009年12月31日

理事会報告

2024年度第5回
10月24日

- 各専門委員会から理事会へ報告、提案事項がなされ承認しました。
- 第28回健康まつり成功に向けた各専門部からの最終的な準備状況、参加協力券の普及状況が報告され承認しました。
- 2024年度上期活動総括と下期重点課題について、上期に取り組んできた事業活動や組合員活動の振り返りを行い、とりわけ昨年度から続く厳しい経営状況を踏まえ、下期は経営活動の改善を中心に据えながら、生協四課題や健康づくりに取り組んでいくことを承認しました。
- 2024年度秋闘要求書の回答について、労組からの要求を真摯に検討し回答をしていくことを決定しました。
- 福祉輸送事業(介護保険適用の介護タクシー)を継続するため、運転免許2種免許取得のための普通2種教習に係る費用について、奨学金制度を適用することを決定しました。

このような時、お気軽にお問い合わせください

- 住所、氏名が変わった時
- 引っ越しされた時
- 「くらしとからだ」の手配付に関する困り事
- 組合員さんがお亡くなりになられた時
- 医療・介護・暮らしの困り事

〈お問い合わせ先〉

青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888



看護助手 急募

看護師と一緒に患者さんのお世話をしたり、
物品の整理など患者さんの身の回りのお仕事です。
働く時間は問いません。ぜひ一度ご相談してみませんか？

年齢 70歳まで

勤務時間 時間は相談に応じます。
(日中でも夜でも可)

お仕事
内容

病棟や患者さんの周りの環境整備、
患者さんの身の回りのお世話(食事・清拭・移送・排泄など)、
物品の補充や整理整頓、夜間の患者さんの見守りなど

性別不問

資格不問



年末年始休診期間のお知らせ

協立クリニック

12月29日(日)～1月3日(金)

生協さくら病院

12月28日(土)～1月5日(日)

あおもり協立病院

12月30日(月)～1月3日(金)

※ただし、あおもり協立病院では、救急医療体制をとっています。
急患の方は、☎(017)762-5500までご連絡ください。

中部クリニック

12月29日(日)～1月3日(金)

Q1 12月には1年で一番日が短いとされる「冬至」があります。冬至の日はある果物をお風呂に入れるのですが、何の果物でしょうか？

1. ゆず 2. みかん 3. りんご

Q2 サンタクロースはどこの国に住んでいるのでしょうか？

1. 日本
2. アメリカ
3. フィンランド



Q3 「今年の漢字」が発表される場所はどこでしょうか？

1. 清水寺
2. 平等院鳳凰堂
3. 金閣寺



12月のイベント 豆知識クイズ

【応募方法】
ハガキに下記を記入し、ご応募ください。
[住所・氏名・年齢・電話番号・クイズの答え・コメント]
コメントは本紙に一部編集の上で掲載されることがあります。
【宛先】
〒030-0847 青森市東大野2-9-2
青森保健生協組織部 宛
【締切】
12月末日消印有効
抽選で10名様に図書カードを進呈

●10月号の答え
応募者64名／正解58名
【当選者】河野隆(佃)・五十嵐俊一(今別町)・木立健志(むつ市)・八戸佳子(旭町)・木立剛(浜田)・山田陽子(細越)・林泰代(西大野)・浅利尚子(藤崎町)・青木婦美(大野)・沢田ミエ(大野山下)※12月中旬、図書カードを発送します。



ちよつと
ひつこと

◆健康診断を受けたご縁から、毎月「くらしとからだ」を配達してもらい、楽しく拝読しております。古希を前にして、日々健康に暮らしていただけるように、パートに励んでいます。生涯現役を目指して!!
(幸畑 豊田眞理子)

◆私の母が中部クリニックに通院し、医師や看護師の皆さんのお世話になってます。「仁慈」を以て患者さんと接するので、母は通院するのが楽しみだそうです。これからもよろしく願っています。
(油川 葛西誠)

◆毎号、脳トレのつもりでくらしとからだのクイズに挑戦しています。「あおもりまるごと2024健康チャレンジ」も頑張っています！楽しい毎日は健康があつてこそ!!です。よね。
(安方 及川君代)

◆先日、職場の屋上からアトラス彗星を肉眼で見ることができました。久しぶりに宇宙のロマンを感じました。
(むつ市 山本節子)



おらほの
支部紹介23

筒井支部です



筒井支部の特徴は第1に、健康づくりを力を入れています。ここ数年は健康体操中心の班会に力を入れてきました。青森市の広報で健康班会を紹介してくれることもあって、班会参加者の輪が広がってきています。第2に毎年、100名の大腸がん検診予約を支部方針として掲げ、ここ数年ほぼ達成しています。第3に、「すこしおチャレンジ」です。8グループが参加し、家族単位で、男性も巻き込んだ減塩運動が取り組まれています。班会では、ソルトペーパーによる塩分チェックで、血圧が下がったと喜びの声を寄せる方も増えているようです。健康づくりが支部活動の中心にすえられているのは、保健生協を退職した看護師を継続して運営委員に加わってもらうよう、退職前に運営委員会



で働きかけられているからです。またここ数年、手配付援助金の使用目的を、担い手探しと、手配付数の増を目的にゲームを取り入れた、集いを開いています。情報が多方面から集まり、有効な担い手探しだと考えています。そのほか支部活動の指標からすると、担い手増やしや新規加入者は他支部と比べ少ないので、他支部から経験を学んで増やしたいと考えています。毎月の運営委員会は、中央市民センター筒井分館で行っています。数年前に大型のストープが設置され、また今年からはエアコンが設置されて快適な環境で会議ができ、参加者同喜んでいます。

(支部長 成田明雅)

あおりまるごと
2024
健康チャレンジ

報告ハガキは
出しましたか?

報告ハガキ提出締切 12月10日(火)

8月号に掲載した「あおりまるごと2024健康チャレンジ」の報告ハガキ提出締切が近づいています。参加申込をした皆さんは忘れずに提出しましょう!

【提出方法】

報告ハガキ(申込ハガキとセットでパンフレットについています)に結果を記入し、事業所*までお持ちください。郵便ポスト投函でもOKです(切手不要)。報告ハガキを提出した方に参加賞が進呈されます。

*あおり協立病院、協立クリニック、生協さくら病院、中部クリニック、ヘルスサポートやすかた、青森保健生協本部・組織部

早朝街宣が20周年を迎えました

この度、11月9日で早朝街宣が20周年を迎えることとなりました。毎月9日は憲法9条、25日は憲法25条の大切さや政府による改憲の阻止を訴えてきました。地域の皆さんのいのちとくらしを守るために、青森保健生活協同組合としては今後も早朝街宣を継続していきます。



Let's
Cook

おいしくて、栄養いっぱい!
とっておきレシピ

あおり協立病院 管理栄養士 澤田 夏希

かぼちゃに含まれているカリウムは体内の余分な塩分などを排出するため、むくみの改善や予防に効果的です。

★かぼちゃの豆腐白玉団子★



【材料】4人分

- ・かぼちゃ 50g
- ・白玉粉 80g
- ・豆腐 100g
- ・黒蜜 お好み程度
- ・フルーツ缶 お好み程度

【作り方】

- ① かぼちゃは皮を切り、種を取り除いておく。一口大に切ったかぼちゃを600Wの電子レンジで2分程加熱する。加熱後かぼちゃをペースト状になるまでつぶす。
- ② ボウルに豆腐と白玉粉を入れ、耳たぶ程度の硬さになるまでこねる。こねたものを半分に分け、一方にペースト状になったかぼちゃを加えてこねる。
- ③ ②を一口大にちぎって丸める。
- ④ 沸騰した湯に③を入れて茹でる。浮き上がってきたら氷水にさらしておく。
- ⑤ 水気を切り皿に盛り付け、お好みで黒蜜やフルーツ缶を盛り付けて完成。

1人当たり	
エネルギー	109kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	1.3g
炭水化物	23.2g
塩分	0.01g

OnePoint

・紫芋やくりでの代用も色とりどりにっておすすめです。
・汁物に具材として入れても美味しくいただけます。

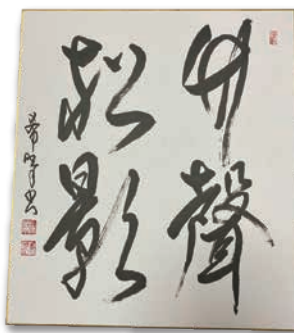
てしごとキラリ

てしごと作品
募集しています!!

掲載希望の方は、
青森保健生協 組織部まで
☎017-762-5888

習 字

投稿者 金原 和子さん
【中央長島支部】



「竹聲松影(ちくせいしょうえい)」

意味: 竹が吹く風の音や、月の光に照らされた松の影。大自然が時折々に様々な姿で私たちの心に影響を与えてくれる様子を表しています。

習字を書くときは大好きな和歌の中からお題を選んで書いています。どの作品も文字の配置や濃淡を考え、工夫しながら書くようにしています。中でも色紙に文字を書くときはバランスが難しいと思います。以前、青森の展覧会や東京都の美術館に出展し、皆さんに見ていただいたことがいい思い出です。今は百人一首の中から好きなお題を選び、楽しみながら書いています。

筑波嶺の
峰より落つる
みなの川
恋ぞつもりて
瀬となりぬる

