

憲法第九条

戦争の放棄

- 1 日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。
- 2 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

浜通り医療生協ニュース

2023年5・6月 第274号



発行 浜通り医療生活協同組合 編集 機関紙編集委員会
〒971-8151 いわき市小名浜岡小名字山ノ神40
組織部 92-3099 FAX 92-3105
ホームページ <https://www.hamadori-coop.jp>



私たちの現況

(2023年3月31日現在)

組合員数

14,150人

出資金総額

5億215万円

一人当たりの平均

35,487円

健康診断のすすめ

2023年度の健康診断の予約申し込みが始まりました。健康診断を受けて欲しい4つの理由と上手に受けるポイントをお知らせします。

市特定健診・健康診査

- 身体計測 ●腹囲
- 血圧測定 ●眼底
- 心電図 ●尿検査
- 血液検査(肝機能・脂質・血糖・血清クレアチニン・貧血)

※19～39歳は、眼底・貧血・心電図を除く

各種市がん検診と組合員オプション検査

- 胃がん(1,500円) ●胃がんリスク(200円) ●肺がん(350円)
- 大腸がん(250円) ●肝炎ウイルス(無料) ●骨粗鬆症(550円)
- 腫瘍マーカー(胃・腸・膵・胆・肝・前立腺)男性セット CEA・CA19-9・PSA(4,400円)
- 腫瘍マーカー(胃・腸・膵・胆・肝・卵巣)女性セット CEA・CA19-9・CA125(4,400円)
- 腹部超音波(3,300円)
- 腹部CT検査(8,800円)
- 睡眠時無呼吸簡易検査(3,300円) など

※生活保護世帯は、市がん検診はすべて無料。オプション検査は有料。
※市がん検診は、社会保険加入者でも受診機会のないいわき市民なら受診可能

2 健康診査・各種がん検診を行っています

定期健診の主な目的は、病気の早期発見・早期治療と生活習慣病などの病気を未然に防ぐ予防的な役割があり、将来どのような病気にかかる危険性があるかを予測することで様々な病気を予防することが出来ます。

1 生活習慣病などの予防に役立てましょう

の「特定健診・健康診査」を行っています。四月頃いわき市より郵送される「受診券」を積極的に利用するようにしましょう。また、各種がん検診を組み合わせて、より詳しい健診を低額で受けることをお勧めします。

ここがポイント

●がん検診は、対象の年齢であれば、受診する機会のないすべてのいわき市民が対象です。

●胃がん検診は二年に一度です。胃がん検診を毎年希望する方は隔年で国保人間ドックにするなど胃がん検診に加え腹部エコーなど充実した内容で実施することが出来ます。

3 組合員オプション検査を活用しましょう

定期健診に腫瘍マーカーとCT検査を組み合わせるなど、セットで受診することでより詳しく健診を受けることが出来ます。ひとりひとりのライフスタイルや年齢に合わせてさまざまなオプション検査を組合員価格でご用意しています。

4 せいきょうクリニックと連携して健康づくり

健診の結果「要精査・要医療」であっても二次検査を受けない方がいますが、健診は受けたら安心というものではなく、検査結果が伝える事実を正しく受け止め、受診などの必要な対応をしてこそ健康づくりになります。毎年、同じ医療機関で健診を受けると経年的な変化が分かり、ご自身の健康管理に役立ちます。通院・治療の方は、主治医に健診結果を必ず報告してください。

第45回 通常総代会 開催のお知らせ

浜通り医療生活協同組合定款第50条の規定により、下記の通り第45回通常総代会を開催します。

記

とき 2023年6月25日(日) 9:30開会
ところ いわき新舞子ハイツ

浜通り医療生活協同組合
理事長 菅家 新

小名浜生協病院は、せいきょうクリニックとの連携で健診後のアフターケアにも最適です。
●予約はせいきょうクリニックまたは健診窓口へ。電話での予約も出来ます。予約の際に必ず受診券を確認いたします。お手元にご用意ください。
●送迎バスを利用することが出来ます。受診手段にお困りの方はご相談ください。
●事業所健診
生活習慣病、職業病、労働災害に配慮した一般健診・特殊健診が受診できます。
従業員のみならず、健康管理にご利用ください。



私たちスタッフが皆さまの健康づくりのお手伝いをします

受診券に関してのお問合せ

いわき市健康づくり推進課
☎(0246)22-7448

健康診断のご予約・お問合せ

小名浜生協病院・健康管理室
☎(0246)84-6225

徒然なるままに

「不当判決！」ノーモアフクシマいわき市民訴訟。三月十日仙台高裁での判決。一番では「国・東電に責任あり」の判決でした。昨年の六月十七日最高裁が「防潮堤を作る指示を出しても間に合わなかったし、作ったとしてもそれ以上の津波がきたので役に立たなかった」から「国に責任なし」という判決を出していたので、下級審の仙台高裁がこの判決を乗り越える判決を出すのかどうかという点が関心の的でした。「(国が防潮堤や水密化の安全対策を指示しなかったことは)極めて重大な義務違反であることは明らかである」とか「怠った国の責任も重大である」「不作為の責任は重大であるといえる」と責任を認めた判決の長文が續々続くのであるが、「しかし」と書き「義務違反の不作為によって、違法に損害を加えた」と評価することまではできないと考える。」と四行ほどの文章で理由が曖昧なまま「国に責任なし」という判決文の構成。
岸田政権の原発政策の後押し。
最高裁への上告で真偽を正します！(菅家 新)

お薬手帳の役割

小名浜生協病院
薬剤師 蛭田めぐみ

みなさんはお薬手帳をお持ちですか？お薬手帳は今まで自分が使ってきたお薬の記録です。医療機関では今使っているお薬を確認することで同じ効果のある薬を複数飲むこと（重複）などによる健康被害を防ぐことができます。

例えば、整形外科からもらう痛み止めと風邪の時にもらう発熱・頭痛の薬は同じ作用のお薬です。また皮膚科でもらう、かゆみ止めの薬と花粉症などのアレルギーの薬も同じ作用のお薬です。医療機関では、お薬手帳があることで、お薬の作用が他と重複していないか正確に確認することや、アレルギーや副作用歴を記載することで再び副反応が起こってしまう危険も回避できます。災害時には医療機関のカルテが確認出来なかった時にお薬手帳が大変活躍しました。御自分の正しく安全な薬の服用のために、お薬手帳を是非活用しましょう。

事業所利用委員会からのお知らせ

わたしたち事業所利用委員会は、地域住民（組合員）と職員が協同でつくる委員会です。浜通り医療生協の病院・クリニック・介護事業所をより良く利用しやすい環境づくりを目指し、月一回の会議を行い設備面や接遇について等の改善について話し合っています。院内に設置している「虹の箱」という投書箱に投稿されたご意見の検討も委員会で行っています。いただいた投書は組合員や利用者の貴重な声と捉え、迅速に関

連する部署や職場に報告し、改善や対応を速やかに図れるよう努力しています。しかし、ご意見の情報が少ないと、なぜその様な事象が起きたのか？今後の改善策を正しく議論すること出来ない事もあります。貴重なご意見に丁寧に対応させていただくために委員会内で議論した結果「虹の箱」の投書用紙の内容を変更いたしました。

今までは「お名前」は必須ではありませんでしたが、



私たちが委員が利用しやすい環境づくりについて話し合っています

コナ禍の二〇二二年一〇月～十一月を強化月間とし組合員の加入と増資の協力をクリニックの入口前で行いました。その後も年度末まで強化月間を実施し、この間で組合員増やし二八九

とは断じてありません。

今後も医療や接遇、設備の在り方について、皆さまと協同の力で解決し地域の皆さんがより利用しやすい事業所を目指していきたいと思っています。

二〇二二年度 強化月間報告

名の方を組合員さんにお迎えし、出資金増やし六二八名の方から増資の御協力をいただきました。これから地域の医療と介護を守る基盤作りに御協力をお願い致します。



平和活動

報告



福島現状を訴える伊東達也さん

三月四日に行われた原発ゼロ集会に私たち福島から伊東達也さんを含め全体で二〇名参加。日比谷野音での集会後、銀座をデモ行進し原発推進をゆるさないと声をあげてきました。



伊東さんを先頭に行進するデモ隊

また三月一日〇日には職員・組合員と合わせて二六名で御代坂交差点前で三〇分スタンディングを行い、脱原発や子供たちに核兵器のない未来を訴えました。

組合員からの
お便り紹介

「読んでみてからクイズ」に毎回沢山の応募ありがとうございます。クイズの回答だけではなく、職員へのメッセージやご自分の近況、短歌、素敵な絵手紙、いつも楽しく拝見しています。今回はその中の一部をご紹介します。今後も皆さんからの作品を楽しみにお待ちしております。

絵手紙

好間町
片寄隆司さん小名浜大原
岩佐常子さん

俳句

・塩満ちてつがいの鴨の春の川
・浜茄子や水平線に黒き船
小名浜諏訪町 渡邊邦枝さん

職場紹介 第3回 ヘルパーステーション

わたしたちヘルパーステーションには、サービス提供責任者4名、ヘルパー20名のスタッフが働いています。

ヘルパーステーションとは？

ご自宅で安心して過ごしていただけるよう、その方の状況に合わせた必要なサービス（身体介護、生活援助）を提供する事業所です。

サービス提供責任者とは？

利用者さんが質の高いサービスを受けられるようサポートすることが役割です。ケアマネージャーのプランに基づき、より具体的な支援内容の訪問介護計画書を作成します。計画書通りにサービスが提供できるよう作業手順書（※1）を作成し、ヘルパーの配置調整も行います。新規の利用者さんには初回は必ずヘルパーと一



サービス提供責任者の業務の幅は広く重要な役割を担ってます

緒に訪問し、提供内容や時間配分の確認を行います。時にはヘルパーの代わりに利用者宅に訪問しサービスを行うこともあります。

ヘルパーとは？

高齢者や病气、ケガをした方が日常生活を送る為に必要なことをお手伝いさせて頂くのが主な仕事です。

何を手伝ってくれるの？

ヘルパーは利用者さん



利用者さんとの会話やコミュニケーションを大切にしています

場が遠くに行けないので代わりに捨ててきてほしい。重いものが持てないので行ってほしい。毎日のおムツ交換は

の生活にとって必要なことや要望に合わせた支援を行うことでご本人が自立した生活を送れるようお手伝いしています。

支援内容は大きく2つに分かれます。

- ・掃除や洗濯、ゴミ捨て、食事の準備や調理、買い物代行などの家事全般等の生活援助
- ・入浴、身体清拭、衣類交換、排泄の介助（トイレへの移動やおむつ交換）、食事の介助、通所への送り出しや迎え等の身体介護

例えば、身体が思うように動かないので掃除機かけを行ってほしい。ごみ捨て場が遠くに行けないので代わりに捨ててきてほしい。重いものが持てないので行ってほしい。毎日のおムツ交換は



利用者さんとは家族のような関係になります

大変なので手伝ってもらいたい家族の負担を軽くしてあげたい。

一人で入浴するのは不安だし、転んでしまうのが心配なので手伝ってほしい。等のいろんな要望に添えるようサービスを提供しています。

ご希望内容によっては介護保険で対応できないこともあります。（※2）

ヘルパーの仕事は利用者さんとの信頼関係の上に成り立っています。訪問の際にはできる限りコミュニケーションを図り、ご本人の生活状態や気持ちを理解し最適なサービスを提供することに努めています。

こんな事お願いしてもいいのかしら？と遠慮せずに利用希望時は是非ご相談ください。

お待ちしております。また、一緒に働いてく

れるスタッフもお待ちしております。

※1 サービス開始から終了までの流れや注意点を具体的に作成し、ヘルパーはこの手順書をもとに仕事をします。

※2 病院受診の付き添いや、ご家族が同居で介護保険では出来ない生活援助、家族不在時の見守り（話し相手）等は自費サービスにて対応しています。

お問い合わせ

ヘルパーステーション
いわき市小名浜岡小名字馬上前21
☎(0246)92-2480

★読んでみてからクイズ274号★

県営いわき公園の テーマのひとつは 「〇〇の魅力」です

クイズ当選者には、まちかど健康チェックで場所を提供していただいているマルトの商品券1,000円を抽選で5名に贈呈します。

みなさまのご応募お待ちしております。
（当選時の宛先、ご住所をお忘れなく）

メ切は 2023年6月末日 消印有効
当選発表は 276号にて

はがきは…
971-8151
いわき市小名浜岡小名字山ノ神40
医療生協ニュース「274号」係
電子メールは…
info@hamadori-coop.jp
題名を「274号クイズ応募」とお願いします



地域発信 あれこれ



わがまちのおすすめ

第二回

中央台・郷ヶ丘支部



発で隣組で毎月清掃しているところや、ボランティアで公園の草むしりをしている方がいて、いつもきれいな街になっています。



中央台団地

大学・専門学校・高校、医療機関や郵便局、消防署、健診センターと何でも揃い、便利で自然に囲まれた街です。



中央台・郷ヶ丘支部は郷ヶ丘団地（二〜四丁目）・中央台団地（飯野地区、鹿島地区、高久地区）と広範囲の支部です。それぞれの地区ともに自治会や長寿会などが地域に根を張っています。

郷ヶ丘団地

郷ヶ丘連合会主催で五月の連休に行われる「郷ヶ丘三丁目公園で「盆踊り」が毎年開催されております。

また①郷ヶ丘二丁目の中央を走るバス通りには魚、肉、総菜店、クリーニング店、パン屋、コンビニ、医療機関、人気のレストランや飲食店とたくさんのお店が並び、便利で子育てしやすい街です。清掃活動も活



中央台団地内にある②県営いわき公園。公園のテーマのひとつは「四季の魅力」だそうです。「さくらの道」「水辺の散歩道」などたくさんある散歩路があり、「遊びのゾーン」では、楽しい遊具もあつて子どもたちの賑やかな声が一年中聞こえます。



「森のわくわく橋」は、公園内でも人気のある眺望スポットで、最高の眺めを楽しめます。この橋は橋梁形式として、外ヶ浦ブル併用吊床橋が世界ではじめて採用され、平成一三年度土木学会「田中賞作品賞」等受賞したそうです。



最高の眺めを楽しみながらのウォーキング

とても広い公園なので、幼・保育園の園外保育や小学生の遠足の場にもなっています。また、市内各地から車で来て、ウォーキングを楽しむ人も多いです。私たち支部の「みんなのウォーク」は、いわき公園を活動場所としています。

春は桜が素晴らしく新緑、紅葉と四季折々を楽しみながら、毎月コースを考えて健康づくりウォークを実施しています。

③いわき市暮らしの伝承郷も公園内の一面にあります。敷地内には五棟の茅葺き屋根の古民家を移築し復元されており、自由に中に入ることが出来ます。

以前には、古民家の一棟をお借りし囲炉裏でいも煮を作り散策をして楽しんできました。



市指定有形文化財の旧川口家住宅をお借りしました



こちらでは年間を通して体験学習・季節に合わせた展示等が行われており、大人も子供も学べる施設です。皆さんにおすすめしたいスポットです。中央台・郷ヶ丘地区は他の地域の方が多く訪れます。是非、お気に入りのお店や場所を見つけないでください。

新班紹介

岡小名・湘南台支部
岡小名ウォーキング班



一人の組合員さんからの「皆とウォーキングをしたい」の一言で、岡小名・湘南台支部に初めてのウォーキング班ができました。七名からのスタートです。初対面の方ともおしゃべりしながら一時間を目安に歩きます。歩き慣れたコースや、たまにはちよつと遠出したりにして楽しく歩きたいと思っています。

四倉支部
トーク&ソング班



第1回目は富岡サロンをお借りし31名の仲間が集まりました

「みんな楽しく大きな声で歌いましょう」を合言葉にこの班を結成しました。ギター・ハーモニカの演奏に合わせ腹の底から大きな声で抒情歌・歌謡曲・フォークソングと色々なジャンルの曲を歌います。長らくマスク生活を強いられて衰えた咽頭の筋肉を回復させ強い声帯を取り戻す狙いがあります。みなさんも一緒に楽しみませんか？毎月第三土曜日一〇時、梅ヶ丘集会所