

岡山医療生協の理念



岡山医療生協は
いのちと心を大切にします

健康と生活

2024 5月号

岡山医療生協ホームページ

岡山医療生協

| Q 検索



〈発行所〉 岡山市中区赤坂本町2-20
電話 (086) 271-0943

岡山医療生活協同組合

編集：編集委員会

いま、岡山医療生協は
●組合員数 60,486人
●出資金 19億544万円
●1人平均出資金 31,502円
(2024年4月15日現在)

38人の新しい仲間を迎えました みなさん、よろしくお願ひします

岡山医療生活協同組合 入職式



研修医4人、看護師21人、理学療法士3人、作業療法士1人、言語聴覚士1人、臨床工学技士1人、臨床検査技師1人、放射線技師1人、歯科衛生士2人、事務3人

2024年 新入職員を迎えて

2024年4月1日に38名の新入職員を岡山医療生協に迎えることができました。

3日間の研修を通して協同組合の意義や事業所の取り組み、地域の組合員活動について学びました。新入職員からは「研修を通して働く病院の成り立ち、地域の方々の想いを知ることができました。この研修を活かし患者様の治療や地域との関わりの中で、岡山医療生協の職員としての自覚を持ち頑張っていきたいと思ひます」などの声がありました。

岡山医療生協では新たに加わる職員とともに、これからも「いのちと心を大切にします」という理念を基に組合員が安心して暮らし続けられるまちづくりへ貢献していきたく思ひます。

人事課長 明 関 祐 也

『健診受けよう』

はじまります！ 予約開始します！ 詳しくは11・12面へ

第79回 通常総代会のお知らせ

とき 2024年6月27日(木) 午後1時～5時
ところ おかやま未来ホール(イオンモール岡山5階)
岡山市北区下石井1丁目2-1 Tel.086-803-6207

総代定数 310人

総代会の議案は下記のとおりです。

- 第1号議案 2023年度事業報告及び決算関係書類承認の件
- 第2号議案 2024年度事業計画及び予算決定の件
- 第3号議案 監事監査規則一部改定の件
- 第4号議案 役員選任の件
- 第5号議案 役員報酬決定の件
- 第6号議案 退任役員の退職金支給の件

2024年5月1日 岡山医療生活協同組合 理事長 高橋 淳

国の姿

新型コロナウイルス禍になつてからなのか、「誰のため?」「何のため?」と考えさせられることが多い。仕事も、誰のためのためにしているのか不明確だと、工夫も改善も生まれにくい。こなすだけ(対応すること)が仕事になる。流行りのアニメも、鬼や妖怪が出てきて、突然戦い(悪への対応)が始まる。「なぜ? どうして?」と思うのだが、説明はなく、「そりゃ無理だろう」という派手なアクションや術が炸裂する。「おい、おい、切られたら痛いんで」と心配になる。

現実社会でも、戦争で大勢の人が亡くなつたり怪我をしているのに、為政者は「正義のための対応だ」と胸を張る。他国が軍事力を強化したから、戦闘機を共同開発して輸出するといふ対応をする。会社では、儲かることに事業を集中する。自分たちは、誰のため何のために、どんな社会を創りたいのか? どんな会社にしたのか? どんな物語を描きたいのか? 単なる「対応」だけでは、道を誤つてしまふのではなからうか。

さて、「自民党の「裏金作り」については、事実解明もされず、基準も不明瞭で、お偉いさんはお咎め無しのトカゲの尻尾切りだ。でもトカゲの尻尾はまた生えてくるので、これで「対応」になるのか?



内視鏡診断、治療はもちろんのこと、消化器疾患全般で専門的な診療を行っていくとともに、地域医療についても尽力したいと思います。よろしくお願ひいたします。



内科 若槻医師

4月から赴任しました若槻俊之と申します。2008年から5年間、協立病院で研修させていただきました。その後は消化器内科を専門とし、長野県の佐久総合病院胃腸科で3年、岡山医療センター消化器内科で10年間研鑽を積んだのち、14年ぶりに協立病院に戻ってきました。

2024年度 新任医師・研修医 あいさつ



総合診療科 目瀬専攻医

今年度から総合診療科に赴任致しました。目瀬修と申します。

津山市出身で、島根大学を卒業後、岡山大学病院で初期研修を行っておりました。趣味は学生時代から続けているギター・バンド演奏やゲームです。

将来的に「かかりつけのお医者さん」として地域の方々へ寄り添えるような家庭医をめざしており、総合診療医を志しました。

至らないところも多いかと思いますが、日々の診療を通してしっかりと研鑽を積んでいきたいと考えております。皆様が安心して参りいただけるよう、丁寧な診療を心がけて参りますのでよろしくお願い申し上げます。



長谷川研修医

今年度から初期研修医として岡山協立病院で働かせていただきました。長谷川怜央です。神奈川県出身で、岡山大学に入学し岡山にきました。体を動かすことが好きで中学、高校、大学とサッカー部に所属していました。

初期研修の2年間を通して患者さんに寄り添う根本的な姿勢や考え方を身につけ、その土台の上に適切な判断ができる知識、能力も身につけていきたいと思っております。精一杯頑張りますので、何卒よろしくお願い致します。



北口研修医

今年度から初期研修医としてお世話になります。北口晃嗣と申します。出身は大阪市、出身大学は奈良県立医科大学です。大学では弓道部に所属しておりました。この2年間を十分な土台にしたと思っております。ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。



呉研修医

今年度から初期研修医としてお世話になります。呉立洋と申します。出身は東京都の練馬区、大学は川崎医科大学を卒業いたしました。大学ではソフトテニスをやっていました。特技は中国語が話せることです。

これから岡山協立病院の初期研修医として精一杯頑張っていきますのでご指導ご鞭撻の程、よろしくお願い致します。



井上研修医

今年度より岡山協立病院で研修医として働かせていただき井上圭介と申します。出身は岡山県倉敷市ですが、大学は香川大学に進学しました。大学ではハンドボール部に所属していましたが、大学を卒業してから運動不足気味なので休日には運動しようと思っております。趣味は料理をすること、最近の目標は弁当作りを継続していこうと思っております。これから医師として皆様に貢献できるように頑張りますのでよろしくお願い致します。

日本医療福祉連合会 「介護福祉士実務者研修 岡山校」 受講生募集!

介護職員としてステップアップしたい、介護福祉士国家試験の受験資格を取得したい、家族の介護に備えるためになど受講の理由は様々ですが、これまでの5年間で73名の方が受講を修了されました。

頑張りは受講者の自信につながり「大変だった。でも受講して本当に良かった」「介護福祉士に合格しました」と嬉しい連絡も頂いています。教育訓練給付などの公の制度で受講料の負担軽減も可能です。詳細は介護事業部までお問い合わせください。チャレンジをお待ちしています。

料 金：77,000円～88,000円
受講方法：2カ月の通信課程（7～8月頃）
7日間のスクーリング（9月末～11月頃、原則土曜日）
申し込み締切：6月末まで。お早めに。

お問い合わせ：介護事業部 実務者担当 岡村 Tel.086-276-2055

みんなのでつくろ みんなの事業所

〔意見・要望〕

●歯科の診察台横にあるモニターに映っているオーラルフレイルの映像が速すぎて読めない。現状10秒で転回しているの、20秒から30秒くらいで転回するようにしてほしい。良いことが書かれているので、読めないのはもったいないと思います。

↓モニター画像については、表示時間の設定ができないため、同じ画像を2回表示するなどの対応を検討中です。なお、別途チラシを準備してあり、お声がけいただけ

ればお渡しするようにしておりますので、その旨をわかりやすく表示するようにいたします。

〔感謝の意見〕
（岡山協立病院 歯科事務長）

○昨年、回復期リハビリ病棟に入院し、そこでの医師、それぞれの方のご指導にて要介護2にて普通の生活に戻れました。特にリハビリの先生には感謝しています。それから病院を信頼して皮膚科の先生に外来でお世話になっていただき、安心して通院を頑張っているところです。

※今回掲載している虹の意見については、2024年2・3月に寄せいただいたご意見です。



多くの方にメイクセラピーを

メイクセラピーの活動って どんなことをしているの？

メイクセラピーセミナー
いつもより
少しすてきに

毎月第3火曜日 10:00~11:00

12/19 (火) 大人肩でイメージアップ
1/16 (火) 知っていますか？第一印象の大切さ
2/20 (火) 苦手さんも楽しめる簡単メイク術
3/19 (火) 時間がなくても大丈夫！お出かけメイク
4/16 (火) ストレスマネジメント
5/21 (火) 感情のコントロール
6/18 (火) なりたい自分さがし ワークショップ

メイクセラピーを知っていますか？
このセミナーは、メイクセラピーを
知ってもらうための体験セミナーです。
あなたにお会いできることを楽しみに
しています。

メイクセラピスト
菅野由起

健康づくりセンター大野辻での募集チラシ

健康づくりセンター大野辻では昨年の12月から毎月第3火曜日に毎回違ったテーマでセミナーを行っています。継

ご自身でも気づいていない、素敵な自分に出会ってみませ

単メイクのポイント」「大人メイク」など様々な内容でお話をしながら一緒にメイクを行います。

メイクは性別や年齢に関係なく気持ちを上げてくれる、そんな力を持っています。

自分に自信を

メイクセラピーの活動内容
班会では、ご希望に沿ったメイクセラピーセミナーを行っています。例えば「眉だけで変わる印象の変化」や「簡単メイクのポイント」

今後、より多くの方にメイクセラピーを知って頂き、変化を感じていただける機会を増やすため、院内でもメイクセラピーのセミナーやメイクセラピーサークルを開催する予定です。

メイクセラピーの活動内容

「健康と生活」2024年1月号にて、医療にメイクセラピーを取り入れたたい想いを伝えたいところ、多くの方から想像を超える反響をいただきました。そのおかげで班会や、健康づくりセンター大野辻では「健康と生活」をみ

継続して参加されている方たちが、だんだんと明るくいきいきとした雰囲気変わっていきことを実感しています。



班会でのメイクセミナー

ナースエイド(看護助手) 募集

初めての方大歓迎！丁寧にサポートします。

■時給 **1,320円**～ (変則勤務手当込み)

■時間 ①17:00～21:00(4時間)
②17:00～22:00(5時間)

週3～5日(勤務時間、日数はご相談下さい)

■業務内容 入院患者さんの日常生活の支援、食事介助、シーツ交換、病棟の清掃整備など

■資格 不問

時給970円で日勤帯のシフトもあり

例 8:30～17:00
8:30～12:30
13:00～17:00

・寸志(年2回)、昇給、健康診断、予防接種等補助あり
・65歳定年(法人規程により延長制度あり)



岡山医療生活協同組合

総合病院 岡山協立病院

〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8番10号

Tel 086-272-2121 Fax 086-271-0919

お問い合わせ先：看護管理室(尾崎・森川)

5月の法律相談・生活相談の予定

※諸事情により中止することがあります。

岡山協立病院：お問い合わせ、予約は 医療福祉相談室まで
Tel 086-272-2121 内線5115

◆法律相談 5月16日(木) 18時～
担当：岡山合同法律事務所 石田 正也・則武 透・清水 加奈子

◆生活相談
氏平三穂子 県議：5月13日(月)・27日(月) 18時～
林 潤 市議：5月9日(木)・23日(木) 18時～
ケースワーカー夜間相談：毎週水曜日・第2火曜日 17時半～19時

◆何でも相談 5月10日(金) 17時半～18時半
担当：岡山生活と健康を守る会連合会 大西 幸一・尾崎 茂正・関藤 香代子

◆生活相談 林 潤 市議(随時・予約制)

子育てなんでも相談ネットワーク Tel 086-226-0110

セミナー受講者の声を聞かせていただきました

- 自分に自信が持てる気がした
- 何かを始めてみたい気持ちになった
- メイクをして鏡を見ることがうれしい
- メイクセラピーを受けてみたいと思った



んか？ お気軽に参加ください。お待ちしています。
岡山協立病院 臨床研修センター
菅野由起

看護師の仕事を経験

高校生一日医療体験



参加者と一緒

3月26日(火)に高校生1日医療体験を開催しました。当日は雨にもかかわらず、25

人の高校生が参加してくれました。2年生の参加が多く、半数以上の高校生が看護師をめざしているとのことでした。

会場は、近年の状況から、手指衛生と防護服(PPE)を実際に着用するブ



手指衛生体験で清潔に

血圧・脈拍測定を行うブラス、誤嚥予防の取り組みを知ってもらったため、食体験ブースに分けて看護体験をしました。

感想文の中で「看護師を目指したいという気持ちが強まった」と書いてくれた学生が何人かいて、開催した甲斐があったと感じています。
岡山協立病院看護部
教育主任 島田聖也



2024年度エコ月間スタート

— エコチェック表を活用しよう —



NO₂測定・水質調査 (2023年度)

国連では毎年6月5日を「世界環境デー」としており、日本でも1991年から環境庁が6月の1カ月間を「環境月間」として、環境保全の重要性を認識して、行動の契機とする取り組みを呼びかけています。

岡山医療生協では、毎年5月～6月を「エコ月間」として位置づけ活動をしています。



2024環境学習会『南極クラス』

取り組みの紹介①
大気NO₂(二酸化窒素)調査&身近な水環境の全国一斉調査

毎年6月に取り組んでいる活動です。身近な場所の大気のことや、水質について調査を実施しています。今年の大気のNO₂測定調査は、6月1日(土) 18時～6月2日(日) 18時までの24時間で測定します。

取り組みの紹介②
環境学習会

今年度は南極観測隊に参加され、基地建设にも関わって来られた(株)ミサワホーム総合研究所の堀川秀昭さんを講師にむかえ、「『南極クラス』から地球環境を考えよう」というテーマで環境講演会を開催しました。

地球にやさしいライフスタイルについて考えるためのチェック表です。ご家庭や班会などで活用をすすめてください。2024年度版はさらに活用しやすくなりました。

先に紹介した『南極クラス』講演会においても、その場で参加された方々に取り組んでいたいただきました。

あなたのエコチェック表
～地域にやさしいライフスタイルを考へて活用しよう～

項目	達成	未達成	備考
1. 節電・節水	達成	未達成	
2. 資源の再利用	達成	未達成	
3. 環境にやさしい消費	達成	未達成	
4. 環境にやさしい移動	達成	未達成	
5. 環境にやさしい生活	達成	未達成	

新しいチェック表を活用しよう!

昨年12月に岡山医療生協「平和のつどい」では、講師としてお招きした環境活動家・武本匡弘さんから「海がただならぬ状況に陥っている」ということをお聞きし、改めて環境の大切さを痛感しました。温暖化についても忘れてはなりません。いまや地球は沸騰化の時代とも言われ、気候問題もSDGsの優先課題といえるでしょう。

岡山医療生協としても私たち組合員一人ひとりが自覚を持って、自らのライフスタイルを見直し、地球規模で環境をとらえることが大切です。

エコ月間に関するお問い合わせ先
岡山医療生協 健康まちづくりセンター
Tel: 086-271-7880

そこから社会全体で環境破壊につながる行為にブレーキをかけることができれば、SDGs達成に間に合うかもしれません。

平和環境委員会では今後様々な活動を通し、環境の大切さを訴えていきます。みなさんもぜひ、大切な地球環境を守る取り組みに関わってみませんか?

平和環境委員会



環境にやさしい素材の提案 (へちま&セルローススポンジ)

取り組みの紹介③
エコチェック表の活用

国連サミットで採択された『SDGs (持続可能な開発目標)』の目標達成期限まであと6年です。格差社会の解消や持続可能な経済成長の土台となる環境分野の取り組みの遅れがとくに指摘されています。

SDGs目標達成に向けてできること

くらしの委員連絡会 学習会 「PFAS」について

PFAS (ピーファス) とは、世界中で約4,700種類あるとされる有機フッ素化合物の総称です。くらしの委員連絡会の学習時間で、高橋淳理事長よりPFASが人体に与える影響などについて講演していただきます。

日時: 5月31日(金) 13:30～14:00
場所: はみんぐホール(倉田歯科2階)
講師: 高橋 淳 理事長 (岡山協立病院 院長)

参加希望の方はお申し込みをお願い致します。
締切: 5月28日(火)

【お申し込み先】
岡山医療生協 健康まちづくりセンター
Tel: 086-271-7880



健康を保つ食事シリーズ No.234

(岡山協立病院 栄養科)

焼きサバのポテトサラダ

[1人分 245 kcal 塩分相当量0.3g]

〈材料2人分〉

- じゃが芋...小2個(250g)
サバ(骨なし)...70g
塩...0.1g
青ネギ...5g
レモン...大さじ1.5
A オリーブオイル...大さじ1
塩...0.2g
こしょう...少々

〈作り方〉

- ①サバに塩をふり、グリルで焼く。焼き上がった皮をとり、身をほぐしておく。
②じゃが芋は、よく洗って皮付きのまま竹串がすっと通る程度にゆでる。熱いうちに皮をむいてボールに入れ、フォークなどで潰す。
③②にAと①でほぐしたサバを加え、混ぜ合わせる。
④器に盛り付け、小口切りした青ネギの上に散らす。

栄養ポイント

- じゃが芋は食物繊維が豊富なため、腸内環境を整え、便秘や下痢の予防につながります。また、カリウムを多く含むため、高血圧予防に効果があります。
●サバに含まれるDHAやEPAには、血液の流れをよくして血中コレステロール値をさげる働きがあります。



文字を読むのがだんだんと

岡山市東区 山崎晶弘



岡山市中区 井上章



応募QRコード

★投稿募集中! 意見・感想・イラスト・写真・俳句・短歌・川柳など、テーマ「夏の思い出」

4年ぶりに本格的に開催された西大寺会陽(裸まつり)に、コープ西大寺診療所から60人の裸の男たちが参加しました。そしてなんと7本の枝宝木を獲得しました。新春から、元気をもたらせる行事となりました。

岡山市中区 原田貴進

億劫になってきました。老眼が進んでいるのを感じます。



岡山市中区 原田邦子

挑戦したいこと

老化を少しでもくい止めるために、「ザ・クロスワード」に取り組んでいます。

岡山市中区 福田恭子

娘から終活をせかされています。ものを捨てることなかなかできません。まず掃除から思っています。私にとっては「終活」も大きな挑戦です。

岡山市中区 脇本延子

「ザ・クロスワード」は、紙面に書き込まず暗記しながら解いています。時々暗記しきれなくて紙面に書き込む時は、すぐ悔しいです。ちなみに今回は暗記で解けました!

岡山市北区 緒方 希

支部の年度末の集い「テレビゲームで認知症予防」のチラシが届いた。テレビゲームなんてやったことがないし、脳に悪いイメージだし、認知症予防になるわけないと思ったけれど、参加した。会場に入ると太鼓が2台設置されていて、ピンと来た。テレビの番組で見たことがあるぞ。ゆつくりバージョンは、面白くない。アップテンポのトルコ行進曲に

岡山市東区 木口麗風

料理のスキルを向上させたくて、普段使わない食材を使ったり、魚を捌いてみたり、出汁を丁寧に取りついたりしています。私なりの丁寧な暮らしの挑戦です。

岡山市中区 佳

チャレンジした。クリアできてうれしい。楽しく脳トレと筋トレができて、認知症予防になった。

赤磐市 塩谷恵子



備前松山城 猫城主さんじゅーろー

岡山市東区 木口麗風

ヨコのカギ

- 1 ...の行水、...天狗
4 甘味トウガラシ
7 小型のモーターを付けた自動二輪車
9 歌の文句
10 根性、...ポーズ
11 鳩は...を象徴する鳥
12 西部劇映画「...馬車」
13 イエス・キリストの母
15 連休で家を空けるときは...ねらいにご用心
16 東京圏の...の価格が上昇しています
17 寄席演芸の代表格
19 夜明けの空に残る月のことを...の月という
21 外出中です
22 血栓防ぎ...オイル
24 飲み物、栄養...
25 砂漠の乗り物

ザ・クロスワード 出題 ●モロスミ勝



【問題】 A~Fを並べてできる言葉は?

- 1 液体などの沈殿物
2 いたずら書きのこと
3 上下ひとそろいの洋服
4 ゴルフの各ホールごとの基準打数
5 難解で、少しも...できない
6 端午の節句に食べます
8 上昇気流により発生する激しい渦巻き
11 毛、...ピース
12 5月の誕生石
14 ラジオなどの聴取者
15 笑いとすると外れます
16 : 映画にだまされる
18 小指と中指の間の指
20 キングコングに似た動物は
22 「浅:非才」
23 酔っぱらって巻くもの

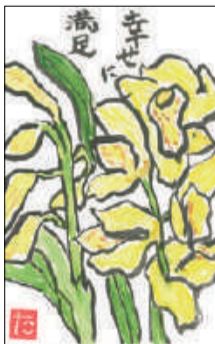
3月号の正解と当選者 正解は「ジューケンセイ」。今回の総応募数は78枚でした。正解者の中より5人の方にクオカードをお送りします。秋山幸子さん、荒尾志郎さん、白神扶美子さん、橋本勝恵さん、堀元真由美さん

締め切りは5月末日(消印有効)

短歌

あかねさす 石垣に根をはり 咲ける強きすみのれの紫の美し

瀬戸内市 山田真加



岡山市東区 那須貴子

あいつの夢 公務員だかパティンエカ 自立をすべし 失敗もせよ

岡山市北区 関 伸子

「健康と生活」を楽しみにしています。「腸内フローラ」は、すくなく気になります。健康に一番良いことをしたいです。

岡山市南区 駿河沙希

玉野市 安井常博

3月号の「健康を保つ食事シリーズ」のレシピを参考に、切り干し大根のナムルを作りました。すくおいしかったです。

岡山市北区 小山和子

川柳

右で誉め 左で噂の そのお口

駄目な人 言い訳ばかり 先に立ち

玉野市 福山幸子



岡山市東区 美佐子

5・6月支部行事のお知らせ

参加希望の方は事前に健康まちづくりセンターへお問い合わせください。
(Tel.086-271-7880) ※都合により、場所、日程など変更あり

地域	支部名	日	時	時間	内容	場所
中区	旭東	毎月第4木曜日	10時	ふれあいサロン	コムコム別館	
		毎月第1・3火曜日	13時~17時	水泳サークル さくら(参加費1,000円)	コムコム別館	
	富山	毎月第2火曜日	10時	コーラス	富山コミュニティセンター	
		毎週月曜日	9時30分	操山ウォーキング	曹源寺駐車場集合	
	幡多	毎月第2水曜日	10時	絵手紙教室(参加費200円)	ふらっと(たまりば)	
		毎月第2水曜日	14時	体操教室	みんなの診療所2階	
	財田	毎月第1月曜日	10時	脳いきいき教室	東公民館2多見分館	
		毎月第2・4土曜日	13時	卓球	平井排水センター	
	平井	毎月第3金曜日	13時30分	けんこう講座	はみんくホール(倉田産科2階)	
		毎月第3水曜日	13時30分	ストレッチ教室	はみんくホール(倉田産科2階)	
	操南	毎月第3水曜日	9時30分	ラジオ体操・スッキリはれはれ体操	はみんくホール(倉田産科2階)	
		毎朝	6時30分	ラジオ体操・スッキリはれはれ体操	旭操コミュニティハウス	
旭操	毎月第2月曜日	13時30分	ストレッチ教室	旭操コミュニティハウス		
	毎月第1・3土曜日	9時30分	操山ウォーキング	ハローズ円山店集合		
	毎月第4金曜日	10時	布ぞうりづくり・手芸	山崎東集会所		
	毎月第2・4水曜日	13時	フィットネスコムコム	コムコム会館2階		
	毎月第1・3木曜日	13時	ヨガ教室	第2藤田コミュニティハウス		
	毎月第2・4水曜日	13時	ヨガ教室	藤田公民館		
藤田	毎月第2・3月曜日	13時30分	シニアピンポン教室	第3藤田コミュニティハウス		
	5月14日(火)	13時30分	さなえ(たまりば)	さなえ(たまりば)		
	5月17日(金)	10時	史跡めぐり(はなえ集合にて出かけます)	さなえ(たまりば)		
	5月18日(土)	13時30分	映画会	さなえ(たまりば)		
	5月25日(土)	13時30分	茶話会	さなえ(たまりば)		
	毎月第1・2・3水曜日	10時	みんなで太極拳	虹の家(たまりば)		
福南	毎月第4水曜日	10時	太極拳サロン	コアデイサービス福浜		
	毎月第2木曜日	10時	あいらべ体操とうたごえカフェ(カオケケサロン) ※参加費必要	会場は随時お問い合わせください。		
	毎月第4木曜日	10時	ダンス体操と健康チェック	虹の家(たまりば)		
	5月13日(月)	10時~12時	あおぞら健康チェック	あおぞら健康センター		
福浜	毎月第4水曜日	10時	太極拳サロン	コアデイサービス福浜2階		
	毎月第1・3土曜日	13時30分	コアデイサービス福浜2階	コアデイサービス福浜2階		
	毎月第2日曜日	9時~12時	フィットネス後の福浜おもてなしカフェ	コアデイサービス福浜2階		
	毎月第1・3水曜日	13時30分	コスモス歌のわ・まぐろ(みんなで歌いましょう)	コアデイサービス福浜2階		
光南台	毎月第3日曜日	13時30分	地域の食堂「みらい」(医療生協サポート) ※参加は有料	コアデイサービス福浜2階		
	毎月第1木曜日	13時	カワガタ茶会(お茶のたのしみ)	コアデイサービス福浜2階		
	5月11日(土)	10時~12時	あそび健康チェック(世界健康サーキット)	DCM岡山店(旧ダイキ藤田店)		
	毎月第2日曜日	9時~11時40分	フィットネスコスモス	コアデイサービス福浜 ※要予約		
	毎月第4火曜日	16時30分~17時	フィットネスコスモス	コアデイサービス福浜 ※要予約		
	毎月第4火曜日	16時30分~17時	(参加が2回目以降の方のみ)	※予約不要		
上道	毎月第1・3水曜日	9時30分	ストレッチ体操	平島コミュニティハウス		
	毎月第3水曜日	10時30分	上道サロン	平島コミュニティハウス		
瀬戸	毎月第1月曜日	10時	笑う班会	旭ヶ丘コミュニティセンター		
	毎月第3水曜日	10時30分	ウォーキング	随時お問い合わせください		
可児	毎月第1・2・3・5水曜日	13時30分	健康体操	益野公会堂		
	毎月第2・4金曜日	13時30分	健康体操	益野公会堂		
神北	毎月第2土曜日	10時	あおぞら健康チェック	コープ西大寺店		
	毎月第4土曜日	11時	サロン虹のひろば(映画鑑賞)	虹のひろば(たまりば)		
西	毎月第2火曜日	10時	サロンふきのとう(料理)	三軒屋ふれあい会館		
	毎月第3火曜日	10時	はっぴい倶楽部(お出かけ)	随時お問い合わせください		
つだか	毎月第1火曜日	10時	サロンマスカット	マスカット(たまりば)		
	毎月第3月曜日	10時	ウォーキング	御津公民館		
みつ	毎月第1火曜日	9時30分	ウォーキング	御津公民館		
	毎月第4火曜日	9時30分	クラウンドゴルフ教室	御津クラウンドゴルフ場		
一宮	毎月第2火曜日	10時	ゆるっと筋トレ	御津老人福祉センター		
	5月22日(水)	13時30分	ウェルネスマルシェ	ピーチファーマーズ		
赤磐	毎月第3木曜日	13時30分	健康チェック	ベリッジ(北区芳賀)		
	毎月第3木曜日	13時30分	サロンももたろう(お花見ウオーキング) ※日程変更の可能性あり	吉備津神社		
山陽	毎週木・金曜日	13時30分	百歳体操	つどい十七川(たまりば)		
	毎月第2・4水曜日	13時30分	たまり場開放	陽だまり生窓(たまりば)		
瀬戸内	毎月第1土曜日	13時30分	ひなせサロン	川向会館		
	毎月第1土曜日	13時30分	サロンつばき	玉原大池集会所		
玉野	毎週水曜日	13時	サロンあさがお	日比市民センター		
	毎月第2金曜日・第4火曜日	9時30分	健康体操	荘内市民センター		
常山	毎月第2水曜日	9時30分	健康体操	荘内市民センター		
	毎月第2土曜日	13時30分	虹のカフェ(認知症カフェ)	コムコム会館3階		

理事会だより

3月度定例理事会が、3月30日に開かれました。

決定事項

- 4・5月の組合員活動
- 役員選任公告
- 総代会議案構成

報告事項

- 2024年2年度の経営
事業収益：6億8,807万円
事業費用：6億9,836万円
経常利益：2,493万円の赤字

協議事項

- 総代会議案
- 2024年度第3次予算

子育て応援行事のお知らせ

●あったか食堂プラザ旭東(福祉交流プラザ旭東共催)

会場：福祉交流プラザ旭東
受付：11時30分~12時15分

♥5月18日(土)

♥6月15日(土)

参加費300円(18歳以下無料)
先着50名まで



※申し込み先：健康まちづくりセンター
Tel.086-271-7880
(平日9:00~17:00)



がんを知ろう 治療と生活を支える

第3回市民公開講座を開催

岡山協立病院では3月23日(土)公開講座を開催し、会場参加とリモート配信により合計114人が参加しました。

当日は疼痛治療科の竹谷医師の「緩和ケア病棟から退院した患者の検討」「肺がん患者会ライオンハート岡山代表の田中勇氏より「がんになりました」そして「がんが消えた」そして「がんになって分かったこと」と題して講演が行われました。

その後のパネルディスカッションでは、患者の生活を支える様々なサポートについて情報共有を行いました。出演者に加え、当院の健診センターと緩和ケアも会場内にブースを設置し、来場者の相談にも対応しました。

参加者からは「がんになっても相談できる場所があると分かり参加してよかった」「生き方について考える参考になり、力を得ました」という感想が寄せられました。これから地域に根ざした病院として、様々な情報を発信したいと思えます。

岡山協立病院
地域医療連携センター
三上智子

健康づくりセンター大野辻 行事予定

参加される場合はお申し込みが必要です。
★はヨガマットをご持参ください。100円で貸し出しもあります。

内容	日にち	時間	参加費(税込)
さよなら猫背、目指せ姿勢★	5月10日(金)	13:30~14:30	組合員:1,000円 一般:1,500円
	第1、第3土曜日	10:00~11:00	
若さを保つ筋トレ★	5月7日(火)	15:30~16:30	組合員:1,000円 一般:1,500円
	第3、第5金曜日	13:30~14:30	
肩こり集中ケア★	第2、第4火曜日	13:30~14:30	組合員:1,000円 一般:1,500円
腰痛集中ケア★	第2、第5木曜日	13:30~14:30	
尿もれケア体操★	第2、第4月曜日	9:30~10:30	組合員:1,000円 一般:1,500円
産後のからだケア★	第2、第4月曜日	10:45~11:45	
ベビーマッサージ	5月23日(木)	10:00~11:00	組合員:1,000円 一般:1,500円
はじめてのピラティス★	第2水曜日	10:30~11:30	
音楽療法 さえずりの会(ハーモニカ)	第1木曜日	14:00~15:00	組合員:1,000円 一般:1,500円
音楽療法 さえずりの会(歌)	第4木曜日	14:00~15:00	
メイクセラピー	第3火曜日	10:00~11:00	組合員:1,000円 一般:1,500円
歌って健康づくり	5月7日(火)	14:00~15:00	
	5月20日(月)	14:00~15:00	組合員:1,000円 一般:1,500円
健康マージャン	第1、第3木曜日	10:00~12:00	
	第2、第4火曜日	14:00~16:00	500円
ゆるっと筋トレ	5月7日(火)	10:00~11:00	
	第3、第5金曜日	10:00~11:00	500円
	5月23日(木)	15:30~16:30	
	5月27日(月)	15:00~16:00	500円
セラバンド体操	5月24日(金)	13:30~14:30	
	5月28日(火)	10:30~11:30	500円
有酸素運動で元気になる!	第2、第4月曜日	13:30~14:30	
子どものねんね相談会&子育て座談会	第2、第5木曜日	10:30~12:00	2,500円チケット もしくは500円/回
	5月9日(木)	15:00~16:00	
フレイル予防コース	5月29日(水)	13:30~14:30	2,500円チケット もしくは500円/回
	5月15日(水)	13:30~14:30	
	5月20日(月)	14:00~15:00	300円
なんでも相談座談会(運動に関する)	第3木曜日	14:00~15:00	
口コモのお話と骨評価	5月21日(火)	13:30~14:30	無料
おのおつベース(子どもの居場所)	5月18日(土)	14:00~16:00	
認知症予防講座	5月22日(水)	14:00~15:30	無料
フリー卓球の日(卓球台を自由に使用可)	第3木曜日	9:00~12:00	
モデル 棒体操をしよう!	5月14日(火)	10:00~11:00	無料
班 会 代謝アップの運動	5月22日(水)	10:00~11:00	

お問い合わせ先：健康づくりセンター大野辻 Tel.086-805-0335
健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880

ゆる筋トレで Let's フレイル予防♪

今年も猛暑が予想されています。これから暑くなる前に、体力づくりをして備えましょう。

岡山東中央病院の理学療法士 草地海翔さんから、自宅でも行えるフレイル予防体操を紹介いたします。

全3回シリーズ(5月・9月・1月)で、今回は足の筋肉のトレーニングです。

足の筋肉は『立つ・座る・歩く』の活動の支えとなります。いつまでも動けるからたづくりをめざして、フレイル予防をしましょう。



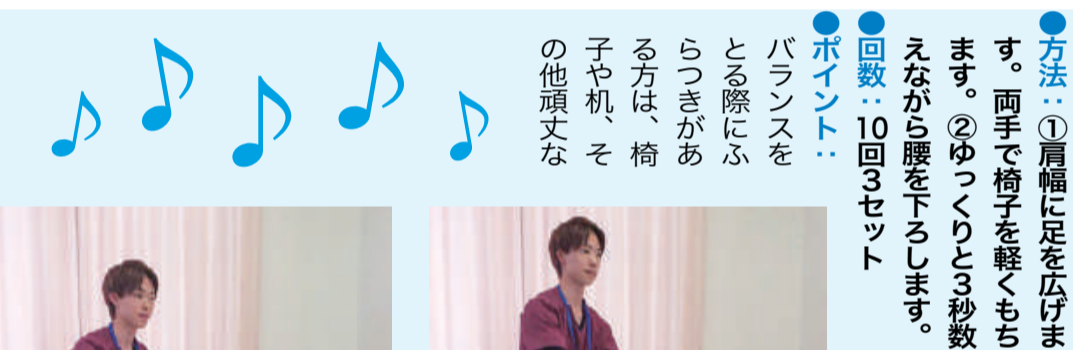
かかと上げ(ヒールレイズ)

方法：①両腕は肩幅くらいに広げて軽く上げ、足を肩幅に広げます。②ゆっくりと3秒数えながら腰を下ろします。

ポイント：①両腕は肩幅くらいに広げて軽く上げ、足を肩幅に広げます。②ゆっくりと3秒数えながら腰を下ろします。

回数：10回3セット

ポイント：①両腕は肩幅くらいに広げて軽く上げ、足を肩幅に広げます。②ゆっくりと3秒数えながら腰を下ろします。



スクワット(椅子あり)

方法：①肩幅に足を広げます。両手で椅子を軽くもちます。②ゆっくりと3秒数えながら腰を下ろします。

ポイント：①肩幅に足を広げます。両手で椅子を軽くもちます。②ゆっくりと3秒数えながら腰を下ろします。

回数：10回3セット

ポイント：①肩幅に足を広げます。両手で椅子を軽くもちます。②ゆっくりと3秒数えながら腰を下ろします。



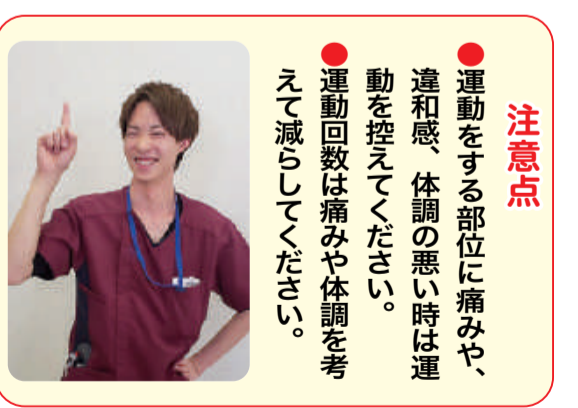
フォワードランジ(椅子あり)

方法：①左右どちらかの手で椅子や机を持ち、②手と反対側の足を大きく前に出す。③踏み出した足の膝が90度くらいになるように足に体重をのせます。④同様の方法で反対側も行いましょう。

ポイント：①左右どちらかの手で椅子や机を持ち、②手と反対側の足を大きく前に出す。③踏み出した足の膝が90度くらいになるように足に体重をのせます。④同様の方法で反対側も行いましょう。

回数：10回3セット

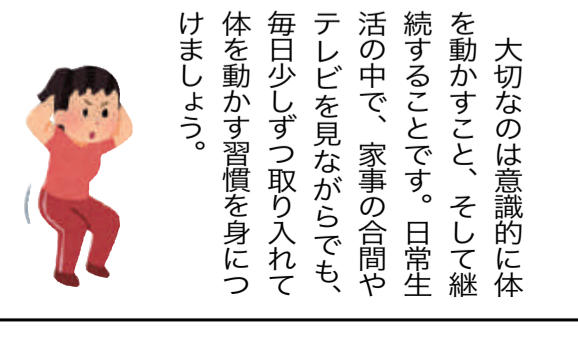
ポイント：①左右どちらかの手で椅子や机を持ち、②手と反対側の足を大きく前に出す。③踏み出した足の膝が90度くらいになるように足に体重をのせます。④同様の方法で反対側も行いましょう。



注意点

運動をする部位に痛みや違和感、体調の悪い時は運動を控えてください。運動回数は痛みや体調を考慮して減らしてください。

大切なのは意識的に体を動かすこと、そして継続することです。日常生活の中で、家事の合間やテレビを見ながらでも毎日少しずつ取り入れて体を動かす習慣を身につけましょう。



90度

ポイント：①左右どちらかの手で椅子や机を持ち、②手と反対側の足を大きく前に出す。③踏み出した足の膝が90度くらいになるように足に体重をのせます。④同様の方法で反対側も行いましょう。

回数：10回3セット

ポイント：①左右どちらかの手で椅子や机を持ち、②手と反対側の足を大きく前に出す。③踏み出した足の膝が90度くらいになるように足に体重をのせます。④同様の方法で反対側も行いましょう。

岡山医療生活協同組合

岡山医療生協 組合員カード提携店 110店

おかげさまで組合員カード提携店の数は100店舗を達成しました。紙面の都合により、1月号・5月号・9月号で分割して掲載します。ご利用の際は、お店で組合員カードを提示ください。最新の情報はQRコードを読み込んでご確認ください。

組合員カードは、岡山医療生活協同組合 加入時に発行されるカードです。



住宅・リフォーム

トヨタホーム 岡山

岡山市北区久米16-1

◆お問い合わせの際、組合員番号をお伝えください。お問い合わせ先：電話086-941-8822
ホーム事業部第1法人課 担当：大賀(オオガ) 住宅建築価格の基準価格より5%を割引致します。

葬祭・仏壇・仏具

さくら祭典

※岡山県内全ホール共通

◆祭壇基本料金20%・ホール諸経費20%・生花(供物一式)10%が割引となります。その他会員様限定プランをさくら会員と同等の価格で利用できます。

葬祭・仏壇・仏具

照泰仏堂

岡山市北区三門中町2-11

◆①お線香・ローソク5%、お仏具10%～、お仏壇10%～、返礼品10%～が割引となります。②法要専門ホールご利用料金を照泰仏堂会員様と同等の料金で提供します。③2,000円以上お買い上げの方へ併設店「IMA KOKOKARA カフェ」のドリンクが無料になります。④写経体験・ヨガ体験が無料となります。

旅行

日本旅行

岡山県内3支店のみ

◆ご予約の際、組合員カードを提示ください。岡山支店・TiS岡山支店・TiS倉敷支店で、対象パッケージ商品赤い風船5%、マッハ5% ベスト・ベストエクセレント3%、それぞれ割引。

旅行

エヌツアー(NTOUR) 農協観光

岡山市北区磨屋町9-18

◆カウンターご予約の際、組合員カードを提示ください。岡山支店で、対象Nツアーおすすめプラン：こだわりの宿5%、Nツアー中四発着オリジナルツアー3%それぞれ割引。(※一部除外商品あり) セミナーあり(旅から食を考えよう!)

旅行

下電観光バス株式会社

岡山市北区厚生町1-2-8

◆ご予約の際、組合員カードを提示ください。国内・海外パッケージ商品3%割引。(一部除外商品あり)

レンタカー

トヨタレンタリース新岡山

岡山県内7店舗/岡山・倉敷・津山のみ

◆お店で組合員カードを提示ください。10%割引になります。※職員が利用する際は総務課にご連絡ください。

レンタカー

ニッポンレンタカー

全国共通/インターネット予約のみ

◆インターネット限定での予約申し込みとなります。一般利用料金よりも安くなる場合があります。ご利用の際は岡山医療生協健康まちづくりセンター(086-271-7880)までご連絡ください。

ホテル

ベネフィットホテル 岡山駅前

岡山市北区駅前町2-6-12

◆電話予約(086-222-8833)の際、「組合員No.」を伝えてください。宿泊日にはフロントへ組合員カードを提示ください。電話予約の際、宿泊基本料(お部屋代のみ割引)が10%割引になります。◆他券、他のサービスとの併用はできません。

提携店一覧についてのお問い合わせは健康まちづくりセンターまで (TEL 086-271-7880)

スマートフォンから一覧を確認! QRコードを読み込んで最新の提携店情報がチェックできます。提携店カードをご利用の際やお店への問い合わせの際は、岡山医療生協のカードであることを必ずお伝えください。

ホテル

ベネフィットホテル 岡山ほんまち

岡山市北区本町4-20

◆電話予約(086-222-8833)の際、「組合員No.」を伝えてください。宿泊日にはフロントへ組合員カードを提示ください。電話予約の際、宿泊基本料(お部屋代のみ割引)が10%割引になります。◆他券、他のサービスとの併用はできません。

ホテル

レスパール藤ヶ鳴

岡山市北区菅野3399-1

◆お店で組合員カードを提示ください。入浴料10%割引、宿泊基本料金(お部屋代のみ)の割引10%割引。

ホテル

ゲストハウス 曙だるま

瀬戸内市邑久町申明1118

◆施設で組合員カードをご提示ください。1日1組様貸切(10名様まで)の1泊2食付の宿泊施設です。組合員カードご利用で宿泊の方へ朝食後のコーヒーを無料でサービスします。

ホテル

ザ・ホテルリマーニ&スパ

瀬戸内市牛窓町 牛窓3900

◆電話予約(0869-34-5500)の際、「組合員No.」を伝えてください。宿泊日にはフロントへ組合員カードを提示ください。宿泊基本料(お部屋代のみ割引)が550円割引になります。◆他券、他のサービスとの併用はできません。

ホテル

西大寺グランドホテル

岡山市東区西大寺中 2丁目12-9

◆電話予約(086-942-8000)の際、「組合員No.」を伝えてください。宿泊日にはフロントへ組合員カードを提示ください。宿泊基本料(お部屋代のみ割引)が10%割引になります。◆他券、他のサービスとの併用はできません。

ホテル

ホテルエクセル岡山

岡山市北区石岡町5-1

◆電話予約(086-224-0505)の際、「組合員No.」を伝えてください。宿泊日にはフロントへ組合員カードを提示ください。宿泊基本料(お部屋代のみ)割引になります。◆他券、他のサービスとの併用はできません。

スポーツ施設

MOMIJIYA F.C

岡山市東区 西大寺南1-2-1

◆お店で組合員カードを提示ください。◆フットサルコート使用料が10%割引。

スポーツ施設

シティライトフィットネス コート岡山南

岡山市南区当新田420-4

◆コート岡山南に入会した方に運動と食事の個別プログラムを作成します。◆岡山医療生協のイベントにスポーツトレーナーの派遣ができます。(※有料サービスです。)

スポーツ施設

両備乗馬クラブ クレイン岡山

岡山市東区寺山169

◆電話予約(086-297-6622)の際、「組合員No.」を伝えてください。施設フロントへ組合員カードを提示ください。◆乗馬試乗会1回コースが20%割引になります。試乗料はスクール料金3,024円(通常3,780円) + 馬具レンタル・保険料1,820円。※対象年齢は小学1年生から。未成年者の参加は親権者の同伴が必要です。

スポーツ施設

オーバルスポーツ

※岡山県内4店舗/中区円山・南区妹尾・総社・玉野

◆お店で組合員カードを提示ください。入会初回月の会費が50%割引になります。

整体

訪問整体みくる

岡山市東区西大寺中野9-4 代表：青木 亮

◆電話予約(090-1351-5822)の際、「組合員No.」を伝えてください。当日は組合員カードを提示ください。下記コースを選択された方へのサービスが対象です。◆コース：全身整体コースのみ・初回6,000円を3,000円へ割引

ストレッチ

アルクラックス (arklax)

岡山市北区錦町7-23

◆電話予約(050-1745-6362)の際、「組合員No.」を伝えてください。来店時、組合員カードを提示ください。清算時に各コースから5%割引になります。

菓子

岡山夢菓匠 敷島堂

瀬戸内市邑久町尾張1153-1 竹久夢二本舗敷島堂株式会社

◆お店で組合員カードを提示ください。清算時に敷島堂ポイントカード2倍になります。※岡山県内8店舗共通

菓子

菓匠 福井堂

本店：備前市西片上1293 備前店・西大寺店・和気店・山陽店・赤穂店・相生店

◆お店で組合員カードを提示ください。お買い上げ金額1,000円以上で、お好きなお饅頭を1個プレゼント

福祉用具

ダテ・ライフ・ウェルネス

岡山市南区西紅陽台2-54-464

◆お店で組合員カードを提示ください。福祉用具のレンタル・購入の方には粗品をプレゼント。

福祉用具

日本基準寝具株式会社

岡山市北区下中野339-106

◆お店で組合員カードを提示ください。福祉用具の購入金額を組合員に限り定価より20%割引いたします。(※食品関連は除く) セミナーあり(現在の福祉用具や住宅改修についてもっと知ろう)

福祉用具・ベビー用品

株式会社ヤマサキ

岡山市南区当新田485-18

◆電話予約(086-241-7822)の際、「組合員No.」を伝えてください。インターネットからご注文の場合、お客様情報入力項目にある「お問い合わせ」欄へ、「岡山医療生活協同組合」であることをご入力ください。あわせて「組合員No.」も忘れずご入力ください。ベビー用品レンタル価格を5%割引。◆他の割引や他のサービスとの併用は不可です。

薬局

ダテ薬局

岡山市南区～玉野市 宇野店・丸カ店・日比店・田井店・藤田店・東高崎店・彦崎店

◆お店で組合員カードを提示ください。市販薬・日用品関連商品を店頭価格より10%割引。◆特価品、紙おむつ、コンタクトレンズなど一部対象外商品あり。◆処方箋は対象外

薬局

田辺ドラッグストア

岡山市北区東島田町2-7-18

◆お店で組合員カードを提示ください。医薬品、健康食品を5%割引。(※一部対象外商品あり)

生活用品

アイプランニング AiPlanning

岡山市中区国富739-4

◆次亜塩素酸水(ディル/ウォーター)や空間除菌消臭器を取り揃えています。ホームページをご確認ください。ご注文やお問い合わせは電話(086-201-1122/佐藤)・FAX(086-201-1124)まで。お問い合わせの際に組合員であることをお知らせください。組合員価格にてご提供します。◆セミナーあり(次亜塩素酸水の使い方をもっと知ろう!)

化粧品・美容関連

だてや

玉野市宇野1-38-1 ショッピングモールメルカ2階

◆お店で組合員カードを提示ください。市販薬・化粧品、美容関連商品を店頭価格より10%割引。ドリンク類など一部対象外商品あり。

学習

ステップ学習塾

岡山市中区平井1182-21-307 ニューベルメゾン坪田ビル

◆電話予約(086-277-5519)の際、「組合員No.」を伝えてください。事前に電話予約をいただければ平日16時以降のみではなく、土日祝日(時間も相談可能)の3者面談または2者面談を無料でさせていただきます。現状をしっかりと聞かせてください。

学習

Franklin School(フランクリンスクール) 本部表町校

岡山市北区表町1-4-58 2階

◆教室で組合員カードを提示ください。英会話レッスン料を初月50%割引。◆一部割引対象外となる講座もございます。提携サービスのご利用は、3カ月以上の継続受講が条件です。

セミナー体験

日本一のだし売場 株式会社大町

瀬戸内市長船町東須恵1373-5

◆組合員活動や岡山医療生協主催イベントで、若者男女参加型の「(株)大町オリジナル紙芝居」を開催できます。「だてや」で世界を笑顔にする「を」キーワードにすべての子どもたちに笑顔を届ける紙芝居です。紙芝居開催については、(株)大町と事前相談のうえ決定します。

セミナー体験

岡山県ノルディック・ウォーク連盟

倉敷市羽島666-1 健康増進施設「はあもにい倉敷」内

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで「ノルディック・ウォーク体験教室」を開催できます。開催参加人数は20名から開催可能。開催地・開催日程・開催費用は要相談となります。◆ノルディックウォークのレンタル可能。500円/人。

セミナー体験

備前焼 take factory 竹崎典泰・竹崎洋子

備前市浦伊部1099-66

◆お店で組合員カードを提示ください。3,000円以上お買い上げの方にオリジナル備前焼小物をプレゼント。◆オンラインショップでもご利用できます。ご注文の際、組合員であることを組合員No.を「備考欄」へご記入頂くと、3,000円以上お買い上げの方にオリジナル備前焼小物をプレゼント致します。◆オンラインショップの場合はご購入者様とお届け先が同一の場合に限ります。

セミナー体験

備前焼窯元 五郎辺衛窯

備前市香登本828

◆お店で組合員カードを提示ください。全作品を10%割引。◆詳細は店舗でお聞きください。◆電話予約(0869-66-0011)の際、「組合員No.」を伝えてください。歴史についての話と体験を含めて2,500円(税込)へ割引(通常料金2,750円)。所要時間は約2時間。お2人様から予約可能。◆作品は後日ご自宅へお届け(送料は別途要)。

セミナー体験

陶芸 伊勢崎 創

備前市伊部2207

◆お店で組合員カードを提示ください。一部対象作品を10%割引。◆詳細は店舗でお聞きください。◆電話予約(0869-63-3395)の際、「組合員No.」を伝えてください。①備前焼体験が2,500円へ割引(通常料金2,750円)。②備前焼アクセサリーのワークショップが、2,000円へ割引(通常料金2,200円)。◆①/②どちらもお2人様から予約は可能です。



いつも『健康と生活』をお読みくださりありがとうございます。このたび編集委員会では、読者の皆様のご意見をお聞きしたいとの思いから、読者アンケートに取り組むこととなりました。お答えいただいた方から抽選で10の方にクオカードをお送りします。

応募方法

右記必要記載内容を切り取りハガキに貼り付けて郵送いただくか、下記QRコードから回答いただけます。



応募締切

6月15日(土) 必着

応募先

〒703-8288
岡山市中区赤坂本町 2-20
岡山医療生協「健康と生活編集部」宛

氏名：
住所：〒
電話：
年代：30歳代以下 40歳代 50歳代 60歳代
70歳代 80歳代 90歳代以上

①「健康と生活5月号」の内容は分かりやすかったですか
難しかった 普通
分かりやすかった とても分かりやすかった

②どの紙面ページに興味がありましたか(複数選択可)
1面 2・3面 4面 5面 6・7面
8面 9面 10面 11・12面

③今後掲載してほしい内容や取り上げてほしいテーマを選んでください(複数選択可)
病院、診療所、介護事業所について
病気について 組合員活動について
くらし、平和、環境について その他

④取り上げてほしい内容を詳しくご記入ください

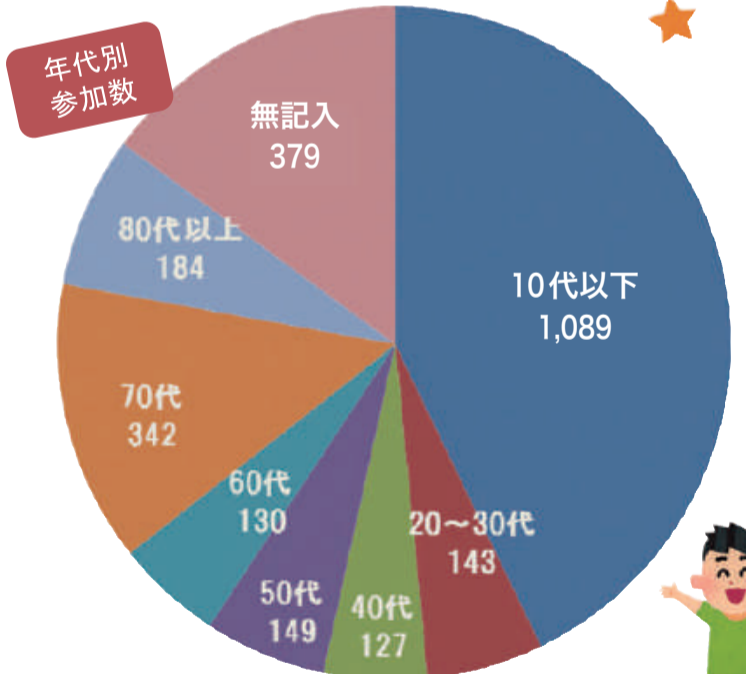
⑤その他、ご意見や要望をご記入ください

ヘルスチャレンジ 2023結果報告

ヘルスチャレンジは健康増進をめざすことを目的として岡山県生活協同組合連合会と共におこなっています、2023年度は全体では9,894の方が参加されました。岡山医療生活協同組合のヘルスチャレンジの結果をご報告させていただきます。〈 〉は保育園・幼稚園、小学校での取り組みの数字です。

参加者数(人)
2,543(1,299)

コース名	参加者数(人)
①気軽に運動コース	818 〈450〉
②健康的な食生活コース	534 〈198〉
③健康はお口からコース	276 〈97〉
④私の健康コース	336 〈146〉
⑤キッズコース	508 〈408〉
未記入	71 〈0〉
合計	2,543(1,299)



小学校は岡山市で3校、瀬戸内市で5校、中学校は瀬戸内市で1校取り組みがありました。

【ヘルスチャレンジの感想】

＜地域からの感想＞

・継続的な運動習慣の構築は、生涯を通じた健康への意識付けに必要だと感じているので、30日間取り組めてよかった。各自に応じて、犬の散歩、歩く、走る、それぞれの目標設定していました。自分で決めると「やるぞ」という気になると思います。

＜学校からの感想＞

・参加した児童は自分で決めた目標に向けて真剣に取り組んでいることが良かった。気軽に運動コースに挑戦する児童が多く、これから寒くなる前に身体を動かす習慣がついたと思う。

2024年度も6月から開始します

ヘルスチャレンジに参加して生活習慣の見直しにご活用ください。パンフレットやチラシは6月より各病院、診療所や、健康まちづくりセンターに順次置きます。お気軽にご参加ください。 お問い合わせ：健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880まで



5月 外来診療表

※急病や状態の悪い方は救急外来で診察します。救急外来を受診する際は、事前にご連絡をお願いします。

敷地内禁煙
全ての院所にて敷地内禁煙にご協力ください

総合病院 岡山協立病院 Tel.(代)086・272・2121
〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8-10
全科、午前診療の予約外の方の受付時間は11時までとさせていただきます。

岡山東中央病院 Tel.086・276・3711
〒703-8265 岡山市中区倉田677-1

	月	火	水	木	金	土	
内科 ●慢性の病気のの方は予約制です。 ●予約外の方は初診担当医師が診察します。	午前 9:00~12:00 【予約制】	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	
	午後 9:00~11:00 【予約制】	板野 宇佐神 浪尾(瀨)	杉村 梶角 南 浪尾(瀨)	桜井 本 橋 宇佐神 高 橋	担当医 板野 浪尾(瀨) 杉村 角 南 石 井	担当医 板野 浪尾(瀨) 佐藤(知) 高橋 (10・24日)	担当医 (11・18日)
	午後 14:00~16:00 【予約制】	浪尾(瀨) 14:00~16:00	角南 桜井 浪尾(瀨) 14:00~16:00	橋本 富岡 13:30~16:00	担当医 石井 桜井 14:00~16:00	桜井 高橋 (10日) 浪尾(瀨) 14:00~16:00 (10・24・31日)	
	夜間 予約外の方は18:30まで		板野 夜間の診療は予約のみです	橋本 南 村		宇佐神 担当医	
総合診療科	午前	横田(佐)	佐藤	横田(佐)	清水	藤井	
	午後 【予約制】			横田(啓)	佐藤 14:00~16:00 (2・9・16・23日) 禁煙外来 15:00~15:30 (2・9・16・23日)	一瀬	
神経内科 【予約制】	午前					担当医	
外科	午前	鳴坂 木村(圭)	浪尾(博) (7・21日)	馬淵 森	伊藤(忠) 今井	浪尾(博) 大谷 (10・17・31日) (乳腺外来)	伊藤(忠) (11日)
	午後			馬淵(予約)			
皮膚科	午前	木村(摩)	木村(摩)		木村(摩)	木村(摩)	
整形外科	午前	中野		中野 担当医		中野 加川	
脳神経外科 【予約制】	午前		近間 (14・28日)				
	午後 13:00~17:00			担当医 (1・15・29日)			
疼痛治療科 ペインクリニック 緩和ケア 【予約制】 「がん家族外来」は初回はペインクリニック、再診は予約のうえ緩和ケア外来(武田)で行います。	午後 13:00~15:00	武田			武田		
	午後 14:00~16:00	竹谷	竹谷	武田	福田(展)	武田 竹谷	
	午後 14:00~16:00		福田(展)	竹谷		福田(展)	
小児科 ●受診の際は事前にご連絡ください。 直通電話 086・271・7830	午前	山崎	山崎	山崎	川口	川口 川口 川口 川口 川口 川口 (11・25日) 担当医 (18日)	
婦人科	午前	平井		平井	平井 (9・16・23・30日)	平井 (10・17・24日) 平井 (11・25日)	
泌尿器科	午前	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮 (18日)	
	夜間					二ノ宮 (10・24日)	
眼科	午前	担当医	担当医	担当医 (8・15・22・29日)	担当医 (9・16・23・30日)	担当医	
耳鼻咽喉科 【予約制】	午後 14:30~16:00		担当医		担当医 (2・9・23・30日)	担当医	
心療科 【予約制】	午前	梶田	梶田	梶田		梶田	
看護専門外来 【予約制】	午前 9:00~11:30		14日 呼吸器ケア外来 島田	1日 ストーマ外来 相賀・中下		17日 がん患者サポート外来 山内・松本	
歯科 【予約制】 直通電話 086・271・1978	午前 9:00~11:30	伊藤 齋藤	栗田 伊藤	伊藤 栗田	伊藤 齋藤	栗田 齋藤	
	午後 13:30~16:00	齋藤 栗田	伊藤 齋藤		伊藤 齋藤 11:00~14:00	栗田 齋藤 11:00~14:00	
	夜間 16:00~18:30		齋藤			伊藤 栗田	

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前 9:00~12:00	眞鍋 (初診外来)	石井 (初診外来)	眞鍋 江副 (初診外来)	大野 福田(好) (初診外来)	大野 (初診外来)	眞鍋
	夜間			眞鍋 禁煙外来(眞鍋) (予約)			
皮膚科	午前 9:00~12:00		高橋(阿)				
整形外科	午後 13:30~15:00				担当医 初診受付は14時半まで (9・16・23・30日)		

コープ西大寺診療所 Tel.086・944・0088
〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目20-33

内科	午前 9:00~12:00	西野 吉崎 禁煙外来(予約)	西野 吉崎 禁煙外来(予約)	吉崎 禁煙外来(予約) 胃内視鏡(西野) (予約)	西野 浪尾(瀨) (予約)	吉崎 禁煙外来(予約)	光野 (11・25日) 西野 (18日)
	午後				浪尾(瀨) (予約)		
	夜間	月曜日の夜間診療は終了しました		西野 禁煙外来(予約)			

コープみんなの診療所 Tel.086・278・8522
〒703-8228 岡山市中区乙多見101-4

内科	午前 9:00~12:00	中桐 門田	中桐	今井	浪尾(博)	中桐 門田	中桐 (11・25日)
	午後 13:30~15:00				浪尾(博)		
	夜間			中桐			

せいきょう玉野診療所 Tel.0863・81・1696
〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10

内科	午前 8:30~12:30	谷口	谷口	谷口	担当医 (2・16・30日) 谷口 (9・23日)	谷口	杉村 (11・18日) 担当医 (25日)
	午後 15:00~19:00	谷口	谷口 15:00~17:00	谷口		谷口	

コープ倉田歯科 Tel.086・237・8888
〒703-8265 岡山市中区倉田680-1

歯科 【予約制】	午前 9:00~11:30	吉濱 富田	坂口 中田	斉藤 中田 (1・8・15・22日)	坂口	坂口 中田	坂口 中田
	午後 13:30~16:00	吉濱 富田	坂口 中田		坂口	坂口 中田	坂口

	午前	午後	夜間
岡山協立病院	8:00~11:00 (予約外) *診療開始9:00	予約制	16:30~18:30 *診療開始17:00
岡山東中央病院	7:30~12:00 *診療開始9:00	整形外科 13:30~15:00 *初診は14:00まで	内科 16:30~19:00 *診療開始17:00
コープ西大寺診療所	8:30~12:00 *診療開始9:00	予約制	16:30~19:00 *診療開始17:00
コープみんなの診療所	8:30~11:30 (予約外のみ) *診療開始9:00	13:30~14:30 (予約外のみ)	16:30~18:30 (予約外のみ) *診療開始17:00
せいきょう玉野診療所	8:00~12:30 *診療開始8:30	14:40~19:00	*診療開始15:00

岡山医療生協健診センター(岡山協立病院内) 各種健診、職場健診などのご相談は Tel.0570-007845

なんでも相談窓口 Tel.086-271-0976

地域なんでも相談窓口 Tel.086-271-7880

訪問看護ステーション さくらんぼ Tel.086-271-5599

ケアプラン協立・介護の窓口 Tel.086-901-0228

在宅福祉総合センター倉田 〒703-8265 岡山市中区倉田668-1

ヘルパーステーション レインボー Tel.086-200-1720

コープケアプラン 倉田 Tel.086-200-1729

受付時間 月~土 8:30~17:00

デイサービスセンター くらた Tel.086-276-7081

グループホーム 福浜 Tel.086-264-1077

外来駐車場(協立)

●外来受診の方は4時間まで無料。お見舞いの方は2時間まで無料(総合受付にお声かけ下さい)
●入院時は、お車で来院はご遠慮下さい。サービス券の発行はありません。

面会に関するお願い(協立・東中央)

新型コロナウイルスの感染予防対策として、入院患者さんへのご面会は、予約制とさせていただきます。

医療生協は入院時の差額ベッド料はいただきません。

※往診のご相談は各診療所にお問い合わせ下さい。

ケアプラン北長瀬 Tel.086-246-4101

〒700-0975 岡山市北区今三丁目18-30

デイサービス虹の家 Tel.0863-81-8801

〒706-0026 玉野市羽根崎町5-26

ケアプラン玉野 Tel.0863-81-1711

〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10

在宅福祉センター福浜

〒702-8032 岡山市南区福富中二丁目8-7

コープデイサービス 福浜 Tel.086-902-0221

なんでも相談窓口福浜 Tel.086-902-0228

健診はすべて予約制です。事前にお電話か申込書でご予約ください。

健診申込書

組合(本人・家族)：一般・当日加入予定・加入無し(説明済)

ふりがな _____

氏名 協立・東中央・西大寺・みんな

健康希望日 _____

生年月日 大・昭・平 年 月 日 (歳) 男・女

住所 岡山市東区西大寺中2丁目20-33

電話 (ご連絡がとやすい番号) _____

第1希望 2024年 月 日 ()

第2希望 2024年 月 日 ()

岡山市健診 検査項目

健診名	内容	対象者	価格
特定健診	内科診察 身体測定	特定健診受診券をお持ちの方	70歳未満 70歳以上 保険者により異なる
生保健診	血液検査、尿検査など	生活保護等を受給されている方(40歳以上)	無料
後期高齢者健診		後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方	500円
肺がん	胸部レントゲン	40歳以上	500円
大腸がん	喀痰検査	50歳以上で喫煙指数*が600以上の方 *喫煙指数(1日の本数×喫煙年数)	喀痰検査費用 500円
胃がん	便潜血検査(2回法)	40歳以上	1,170円
子宮頸がん (21歳の方はクーポン対象)	胃部レントゲン(バリウム)	50歳以上の偶数年齢の方 *前年未受診者は奇数年齢でも可	3,370円
乳がん (41歳の方はクーポン対象)	胃カメラ(鼻・口)	20歳以上の女性(20歳代および65歳以上は 偶数年齢のみ) *前年未受診者は奇数年齢でも可	4,810円
B型・C型肝炎ウイルス (41歳の方はクーポン対象)	視診・触診・内診・細胞診	40歳以上の偶数年齢の女性 *前年未受診者は奇数年齢でも可	2,220円
	視診・触診・マンモグラフィ	500円	基本健診費用 1,430円
	血液検査	40歳以上 (過去に検査をしたことがない方)	単独 2,550円

オプション検査項目

料金は組合員価格(税込)です。*()内は一般価格です。

検査項目	組合員価格	一般価格
眼底・眼圧検査 *65歳以上不可	2,860円	3,960円
ドックオプションA (眼底・眼圧検査含む)	10,050円	13,960円
ドックオプションB (眼底・眼圧検査含む)	7,190円	9,500円
ドックオプションC (眼底・眼圧検査含む)	1,800円	2,200円
血管すこやか オプション	12,230円	17,510円
胸部MRI・頭頸部MRA	17,600円	22,000円
特定追加セット (総コレステロール・HbA1c 尿酸・クレアチニン)	880円	1,100円
甲状腺機能検査(TSH)	880円	1,210円
ピロリ菌便検査	2,750円	3,850円
乳腺エコー	2,750円	4,400円
トモシンセス (3Dマンモグラフィ)	5,830円	9,480円
HPV検査	2,750円	3,960円
眼圧検査	500円	1,000円
前立腺がん検診(PSA)	990円	1,430円
骨密度検査	1,650円	4,070円
ABC検診(胃がんリスク)	3,410円	4,950円
乳・視触診	1,100円	1,760円
マンモグラフィ2方向	3,520円	5,060円
婦人科エコー	2,750円	4,400円
腸内フローラ検査	17,600円	19,800円

本枠内を記入ください

※変更やキャンセルはお早めにお申し出ください。

各院所の実施日 および健診内容

健診はすべて予約制です。
受診希望の病院または診療所へ
お申し込みください。

※健診予定日は都合により変更になる場合が
ありまのでご了承ください。

岡山協立病院 健診センター

〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8-10
0570-007845
FAX 086-273-8397

AM(8:20～) 月～土曜日

日曜健診(7:00～)
●7/7(乳がん視触診、
子宮頸がん検診は実施なし)
●10/20 ●12/1

岡山東中央病院 健診科

〒703-8265
岡山市中区倉田677-1
TEL 086-277-6887
FAX 086-277-6867

午前(8:40～)
月～金曜日、土曜日(第1・第3)

健診の種類
特定・後期高齢者健診、肺がん検診、
大腸がん検診、B型・C型肝炎検査、
胃がん検診(レントゲン(全日可)、カメラ(経口・
経鼻)) *日程についてはご相談ください

オプション項目
腹部超音波検査、ABC検診(胃がんリスク)、
ピロリ菌便検査、眼底検査、内臓脂肪CT、
推定塩分摂取量・前立腺がん検診(PSA)、
甲状腺機能検査(TSH)、
頸部・甲状腺超音波検査

せいきょう 玉野診療所

〒706-0026
岡山県玉野市羽根崎町5-10
TEL 0863-81-1696
FAX 0863-81-1766

コープ 西大寺診療所

〒704-8116
岡山市東区西大寺中2丁目20-33
TEL 086-944-0088
FAX 086-942-6826

午前(9:00～) 月～土曜日

日曜健診(8:00～)
●7/21 ●9/22 ●10/13
●11/10 ●12/15

健診の種類

特定・後期高齢者健診、肺がん検診、
大腸がん検診、B型・C型肝炎検査、
胃がん検診(レントゲン(火・水・日曜日のみ)、
カメラ(水曜日のみ))

オプション項目

ABC検診(胃がんリスク)、ピロリ菌便検査、
血圧脈波、推定塩分摂取量、
甲状腺機能検査(TSH)、骨評価測定、
前立腺がん検診(PSA) (火・水・日曜日のみ)、
腹部超音波検査、頸部・甲状腺超音波検査)
(栄養相談：第1・第3火曜日午後)

コープ みんなの診療所

〒703-8228
岡山市中区乙多見101-4
TEL 086-278-8522
FAX 086-278-8523

午前(8:30～)
月～金曜日、土曜日(第2・第4)

日曜健診(8:30～)
●7/14 ●9/8 ●11/24

健診の種類

特定・後期高齢者健診、肺がん検診、
大腸がん検診、B型・C型肝炎検査
(月・金・日曜日のみ、胃部レントゲン検診)

オプション項目

血圧脈波、ABC検診(胃がんリスク)、
推定塩分摂取量、甲状腺機能検査(TSH)、
前立腺がん検診(PSA)、ピロリ菌便検査
(月・金・日曜日のみ、腹部超音波検査、頸部・
甲状腺超音波検査)
(栄養相談：第4火曜日午前)

岡山医療生活協同組合

年に1度のがん検診を忘れず受けましょう!!

健康診断のご案内

2024年度 岡山市がん検診6月~12月まで

※枠に限りがありますので早めのご予約にご協力ください。

岡山医療生活協同組合キヤクスター にしろう

健診項目	対象者	料 金	
		70歳未満	70歳以上
特定健康診査	特定健康診査券をお持ちの方	500円 <small>(※加入している健康保険によって異なります)</small>	
生活保護等受給者の健診	40歳以上で生活保護等を受給されている方	無料※	
後期高齢者健診	後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方	500円	
肺がん検診	40歳以上 50歳以上で喫煙指数※が600以上の方 <small>※喫煙指数：(1日の本数×喫煙年数)</small>	500円 ※密着検査併用 500円	310円 ※密着検査併用 500円
大腸がん検診	40歳以上	1,170円	410円
胃がん検診	50歳以上の偶数年齢の方 <small>(前年度未受診者は奇数年齢も可)</small>	3,370円	1,130円
B型・C型肝炎検査	40歳以上 <small>(過去に検査をしたことがない方)</small>	4,810円	1,540円
子宮頸がん検診	20歳以上 <small>(詳しくは申込書を参照ください)</small>	特定健診併用 1,430円 単独 2,550円	特定健診併用 410円 単独 820円
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢 <small>(前年度未受診者は奇数年齢も可)</small>	2,220円	720円

瀬戸内市 (期間) 6月~12月末

特定健康診査	乳がん検診(マンモグラフィ)	子宮頸がん検診
対象者	41~74歳	21~74歳
料金	2,000円	2,160円
対象者	75歳以上	75歳以上
料金	無料	無料
対象者	無料クーポン対象者(41歳) 被保険者	無料クーポン対象者(21歳)
料金	無料	無料

赤磐市 (期間) 6月~12月末

乳がん検診	子宮頸がん検診
対象者	乳がん検診(マンモグラフィのみ)
料金	500円

備前市 (期間) 6月~12月末

乳がん検診(マンモグラフィのみ)	子宮頸がん検診
対象者	41~49歳
料金	2,200円
対象者	50~69歳
料金	1,300円
対象者	70歳以上
料金	700円
対象者	無料クーポン対象者(41歳) 生活保護受給者
料金	無料

和気町 (期間) 6月~12月末

乳がん検診(マンモグラフィのみ)	子宮頸がん検診
対象者	乳がん検診(マンモグラフィのみ)
料金	500円

※料金については未定の為、市のホームページにてご確認ください

瀬戸内市・備前市・赤磐市・和気町は下記の項目で岡山協立病院で検診を受けることができます。

※非課税世帯の方は申請すると無料券が交付されますので岡山市保健所にお問い合わせください。 岡山市けんしん専用ダイヤル (TEL 086-803-1202)

健診・検診のメリットと注意事項

健診・検診にはメリットとデメリットがあります。症状のない健康な人が対象であるため、デメリットよりメリットが上回る必要があります。メリット・デメリットを正しく理解し、正しい知識を持って受診しましょう。

メリット

☆自覚症状のない病気、特に生活習慣病を防ぐ
生活習慣病の重症化は脳卒中など重篤な疾患に繋がります。早期予防・早期発見により、長期入院や長期治療をしないで済むので、本人も家族も負担が少なくなります

☆がんの早期発見・早期治療ができる
がん検診は、がんが早期の段階で見つかりやすく、早期のがんはそのほとんどが治るため、身体的負担が少ない治療で済みます

☆安心が得られる
健診・検診で「異常なし」と確かめることで安心できます

☆保険料の値上げを防ぐ
健診・検診をみんなが受けて、みんなが健康になれば、保険料の値上げを防ぐことができます



注意事項

☆異常が見つかるわけではない
どんな検査でも100%の精度はありません。例えば、がんは発生後、一定の大きさになるまで検査で見えないことや、がんが見つけない形や場所にあることがあるため「異常なし」と判定される場合があります

☆検査に伴うリスクの可能性がある
健診・検診によっては放射線被曝、出血、穿孔(胃壁などに穴が開くこと)などが起こる可能性があります

☆心配や不安が生じる
健診・検診で異常が指摘された場合、精密検査の結果が出るまでの間、心配や不安が大きくなります

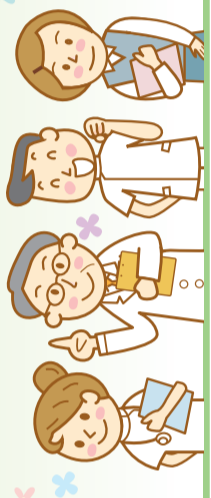


市のがん検診はメリットがデメリットを上回り、定期的に受診すると死亡率を下げることができると科学的に証明されています。内容をよく理解した上で、皆さんの健康と安心のために健診・検診をご活用ください。

価格改定のお知らせ

このたび、医療材料費の高騰や物流費の上昇を受けオプジョン検査項目の見直しをさせていただきます。

詳細な料金については裏面をご覧ください。



ドックオプジョン

特定健診やがん検診と合わせて受けることで、人間ドックと同様の内容にできます。

ドックオプジョン A... 10,050円

心電図、腹部エコー、肺機能検査、視力検査、聴力検査、眼底・眼圧検査、尿(赤血球、蛋白、尿糖、尿酸、クレアチニン、CRP、ALP)、血液(貧血、HbA1c、総たんぱく、アルブミン、総ビリルビン、総コレステロール、尿酸、クレアチニン、CRP、ALP)

ドックオプジョン B... 7,190円

ドックオプジョン Aから眼底・眼圧検査を除いたもの

ドックオプジョン C... 1,800円

尿・血液検査のみ追加

見守りサービス

●子ども見守り
●車椅子利用の方、目の不自由な方など1人で健診が受けにくい方のサポートをボランティアの方がしています。予約時にお気軽にお申し付けください。



健診送迎サービス

遠い、交通が不便などで健診が受けにくい方へ
火~金曜日 (月曜日は要相談)



岡山医療生活協のホームページからネット予約が可能です。
<https://okayama-health.coop/kenshin/index.html>



スマホのカメラを向けてみて!!
健診センターのQRコードを読み取り、予約画面が表示されます。予約完了後、予約内容を確認することができます。

岡山協立病院 健診センター インスタグラム

HENSHIN.7845