

医療生協やまがたの現勢(2024年2月末)

- 組合員数 41,163人
- 班数 1,193班
- 出資金総額 2,841,169,495円

# 健康

ネットワークやまがた

医療生活協同組合やまがた

機関紙編集委員会

発行責任者：小川 裕

〒997-8567 山形県鶴岡市双葉町13-45

☎ 0235-22-5769

🔍 y-mcoop.com



組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙

## 健康な方の1日の塩分摂取量(食塩相当量)の目安

# 成人男性は7.5g未満、成人女性は6.5g未満



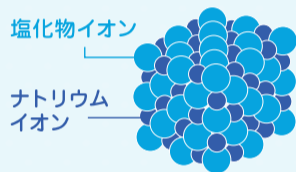
2019年度の国民健康栄養調査では男性10.9g/日、女性9.3g/日の結果でした。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

鶴岡協立病院 健診科 本間 愛



みなさんは、塩の結晶はどんな形をしているか見たことはありますか？塩の結晶の基本の形はサイコロ状(正六面体)ですが、成長する時の環境や条件の違いによって様々な形の結晶ができます。

塩は体内で塩化物イオンとナトリウムイオンの状態で存在し、消化と吸収を助ける・細胞を保つ・刺激の伝達と人間の体に大切な働きをしています。



人は「塩」がないと、生きていけない？

1970年半ばより続けている「減塩活動」

医療生協では長年にわたり、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざし、日本高血圧学会が推奨(高血圧治療や予防に有用)する「1日6g未満の減塩」を目標に様々な「減塩活動」(名称・すこしお)に取り組んできました。現在でも各地域で減塩に関する実践が日々行われています。

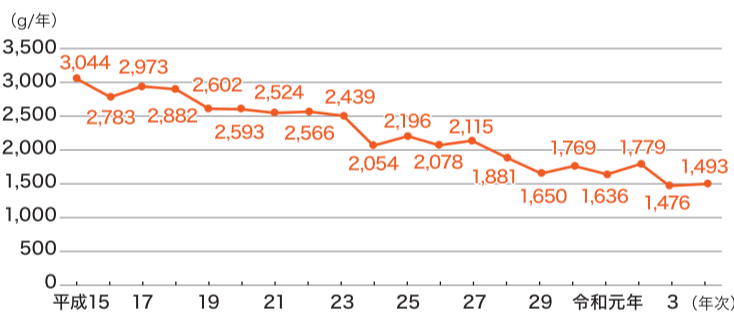
1970年半ばより続けている「減塩活動」

塩分の多い食事を続けると...

血中のナトリウム濃度が高くなり、ナトリウムは水を引き込む力があるため血液量がふえて腎臓にも負担がかかるため血圧が上がります。高血圧は脳卒中や心筋梗塞、動脈硬化、認知症などの病気のリスクを高めます。また、過剰摂取は味覚が鈍感になり食欲が増して肥満になりやすくなります。さらに骨粗鬆症になる危険性もあります。

私達は普段、家庭で料理や食卓用に塩を使います。1年間にどれくらい塩を買っているのでしょうか？2022年の調査では、平均で1世帯当たり約1.5kgの塩を購入しています。

### 1世帯当・年間の食塩の購入数量の推移(平成15~令和4年)



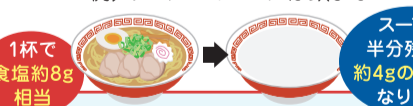
(出典:「家計調査」総務省)※数値は、二人以上の世帯のものです。

「すこしお」生活を!

減塩は脳卒中や心臓病などの死亡リスクを低下させる効果や、降圧薬の効きをよくするといった様々な効果が期待されます。無理のない減塩を心がけましょう。

### 減塩のポイント!

- 旨味、酸味、辛味を利用する
- しょうゆやソースはお皿にとる
- 減塩調味料を使う
- 薄味を心がける
- 塩分の多いものを避ける



1杯で食塩約8g相当

スープを半分残すと約4gの減塩になります

当院一泊ドックの尿検査では、1日推定食塩摂取量を測定しています。

2022年度受診者の1日推定食塩摂取量平均値をみると9.27g/日でした。

ご自分の塩分摂取量を見直す良い機会になると思います。一泊ドックをぜひご利用ください。



### 塩の目安



【少々】  
指2本分  
重さでは  
0.5グラム前後



【ひとつまみ】  
指3本分  
重さでは  
1グラム前後

# ごり火

▼91歳にして初めて、3名の方から年賀状に感動したという返事をいただいた。ある女性の返事は、要約すると次のようなものでした。▼稚拙な句、「寿ごとに 母への慕い 募ります」。気持ちがすごく伝わってきた感じで胸が熱くなった。私の母が亡くなって20年になるが、やはり何かの時にはいつも母のことが思い出され、気持ちには母に支えられていると感じている。次に「戦い・争いを喰う龍」(図)。



短い文章からこんなにも的確に伝わってくることに嬉しかった。

この気持ちや感動を伝えたく返事の手紙をだしました。▼母は明治40年(1907)、貧農の次女で、「オレは売られる身だった」と密かに語り、貧しい魚行商屋に「足入れ婚」(子どもを生んで初めて成立する結婚。内容は地域によって異なる)し、私が生まれて、晴れて家族になったということなど、母との関係がたくさんの詰っている拙句である。

(A・T)

# 骨粗鬆症と歯科治療



おひさま協立歯科 所長 池田聡子

このシールをご覧になったことがありますか？お薬手帳をお持ちの方は見たことがあるかもしれません。これは、昨年11月より鶴岡地区歯科医師会が主体となって、骨吸収抑制剤を処方されている方にお薬手帳に貼付していただくよう、鶴岡地区医師会ならびに鶴岡地区薬剤師会と共催している注意喚起のためのシールです。なぜ、このようなシールが必要なのか。

骨吸収抑制剤は、骨粗鬆症や悪性腫瘍の骨転移に対して広く用いられている薬剤ですが、これらの薬剤を使用している患者に生じるまれな合併症として骨吸収抑制剤関連の顎骨壊死が知られています。顎骨壊死とはあごの骨が腐った状態になり、あごの痛みや腫れ、膿が出てくるなどの症状が出ることです。なお、顎骨壊死の中でも薬の副作用に関連して引き起こされるものを薬剤関連顎骨壊死 (MRONJ: Medication-related Osteonecrosis of the Jaw/ムロンジェイ) といいます。先ほどお話した骨粗鬆症の治療薬のうち骨壊死に関連するといわれているのは「ビスホスホネート製剤 (B P 製剤) 」と「デノスマブ製剤」です。これらは、服用方法も経口剤、点滴や注射と様々ですが、このシールは経口投与のものだけに貼られています。そのため、点滴や注射の場合は、歯科医院では気づけないことが多いので、その旨を必ず歯科医師にお伝えください。

顎骨壊死は抜歯のような外科的な処置後による報告が多いですが、合

骨吸収抑制剤  
使用中  
鶴岡地区歯科医師会

わない入れ歯や歯周病など、口の中に炎症や感染があると自然に発症することも知られています。

ただ、いたずらに顎骨壊死を怖がる必要はありません。顎骨壊死は口腔外疾患の中でも稀に起こる病態で、口腔細菌による感染症がなければ発生しません。口腔内には無数の細菌が存在しており、常にリスクが高い状態です。大切なのはお口の環境を整えることと、主治医である医師と歯科医師が緊密に連携することで予防が可能です。元の病気の治療が優先されるべきことが多いので自己判断で薬をやめるのは絶対にやめてください。また、既に症状がある方についてはかかりつけの歯科医院へ相談することをお勧めいたします。

気軽に相談できる歯科医院をもち、定期的な歯科検診とお口のメンテナンスを欠かさないようにして、むしろ歯だけでなく様々な口腔疾患を予防しましょう。

お薬手帳 をお持ちの方で  
が貼付されている皆様へ

歯科治療を受ける際に注意が必要な薬を使用されておられます。  
当院スタッフにお薬手帳を提示ください。



シールが貼ってあることを  
歯科医院スタッフに  
伝えてください!!!

一般社団法人  
鶴岡地区歯科医師会

## 協立大山診療所一時休止のお知らせ

当院は皆様のご協力のもと1979年より診療をおこなってまいりましたが、昨今では医師・看護師をはじめとするスタッフ不足の問題や、経営的に大きな赤字になっている事業の継続困難を理由に、2024年5月末をもって診療を一時休止することとなりました。

これまで長年に渡り皆様のご支援を頂いたにもかかわらずこのような結果となり、地域の皆様にご不便をおかけしますこと、心よりお詫び申し上げます。

【お問い合わせ】 協立大山診療所 ☎0235-33-1165



No.11

部門や事業所を  
紹介しています

### 訪問看護きずな

所長 上野由佳

訪問看護ステーションきずなは、おひさま歯科クリニックとひとみ保育園の間にある建物の2階に事務所を構えています。訪問看護師7名、事務1名のこぢんまりとした事業所ですが、利用者様やご家族様の思いを大切に、日々業務にあたっています。

1日の流れをご紹介します。9時、夜間担当者の申し送りを行い、9時15分頃にはそれぞれ社用車に乗り、訪問にむかいます。利用者様の訪問所要時間は30分~1時間程度で、看護内容により異なります。

訪問時、持参したパソコンを使用し訪問の状況を記録し、関係者との情報共有を行います。1日5件から6件の訪問を行い、事業所に戻り、夜間担当者へ申し送りを行います。

緊張感をもって業務にあたっている訪問看護師にとって、利用者様とのコミュニケーションやスタッフ同士の雑談は少しゆっくりできる瞬間です。

訪問看護は、住み慣れたご自宅や入所施設に訪問し、お身体の状態や介護の状況、医療行為など行う仕事です。在宅介護が不安に感じる、何か困っている事などありましたら、いつでもお声をかけていただければと思っています。



◎住所変更や名義変更される方は組織部にご連絡ください。

◆専門性を生かして地域で活躍する職員◆

鶴岡協立リハビリテーション病院

理学療法士 今井 綾

私は羽黒高校ソフトボール部で、外部コーチとしてトレーナーをしています。羽黒高校は私の母校でもあるのですが、高校生の頃からスポーツに携わる仕事に就くのが夢だったので、専門的な知識を得る事のできる理学療法士の資格を取る為に進学しました。以前より病院勤務の傍らトレーナーの活動を行っていますが、数年前の自分は病院での仕事にあまりやりがいを見いだせず、病院でのリハビリとスポーツ現場でのリハビリを全く別物だと考えていました。

しかし、協立病院や協立リハビリ病院で学ばせて頂く中で、年齢問わず身体の不調に困っている方のサポートをする観点では、病院でもスポーツ現場でも何も変わりはないという事に気づく事ができ、今は病院での仕事はもちろんですがトレーナーとしての活動もより一層やりがいを感じる事が出来ています。

トレーナーの観点から山形県のスポーツレベルを上げ、盛り上げていく事が私の最終的な目標です。目標を実現できるよう、協立リハビリ病院や羽黒高校など今自分が置かれているチームでの役割を考えながら毎日頑張っていきたいと思います。

今後地域で何か一緒に活動できるご縁がありましたら、その時はどうぞ宜しくお願い致します。



◎医療生協やまがたの病院では、入院中の差額室料は頂いておりません。

事業所利用委員会だより 虹の投書箱

法人事業所に設置してある「虹の投書箱」への投書とその回答・対応を紹介していきます。

投書(協立病院)

来院時間の指示があり、受付に8時45分に。しかし胃カメラ13時、診察14時、点滴終了15時30分。どうしてこんな時間になってしまうのか。それでも待っている時に声掛けがあると心安らぎます。

回答

コロナ感染症で隔離解除からまだ日が浅いため内視鏡の検査の順番を1番最後にするよう医師から指示がありました。そのため案内時間より大幅に遅れてしまいましたが、その旨を十分な説明や声掛けが出来ていなかったために大変不快な思いをさせていただきました。申し訳ありませんでした。(総看護師長)

投書(協立病院)

食事がおいしく、ごはんの時間が楽しい。家庭的な雰囲気もあり看護師さんの対応が他にはない良さがある、いつも入院するたびに感じます。がんばれ。

回答

これからも安全でおいしい治療食を目指します。(栄養科科長)  
日々忙しい病棟スタッフも明日も頑張ろうと前向きになれる気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。(病棟師長)

投書(歯科)

歯科の開設に見通しがつき、協立病院に来た時に歯科受診も出来て最大のメリットとなりますね。

回答

今後も地域の方々のご期待に応えられるよう歯科外来、訪問診療に従事していきます。(歯科主任)

医師を目指す高校生・医学生をご紹介ください!

新しい年度がスタートしました。医療生協やまがたが所属する山形県民主医療機関連合会では、今年も医学生向けの学習会や病院実習等の学びを深める場を提供したり、医学生の自主的な活動をバックアップしたり、医学生の「良い医師になりたい」という想いを大切に一緒に様々な企画を行っていきます。

山形県民主医療機関連合会では、企画を通じて私たちが目指す医療を理解し、ともに実践しようという医学生を対象に奨学金制度を設けています。皆さんの周りに現役の医学部医学科生の方や医学部を目指す高校生がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。

奨学金制度の概要

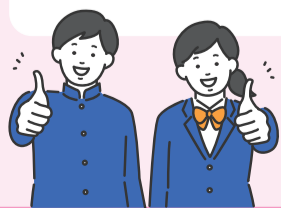
貸与額：月額最大20万円

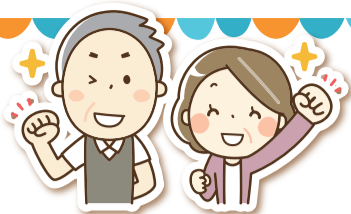
- 返還を免除する規定があります。
- 学年途中からの貸与もできます。
- 学生支援機構からの奨学金との併用もできます。

詳細はお問い合わせください

【連絡先】鶴岡協立病院 事務局長補佐 小林

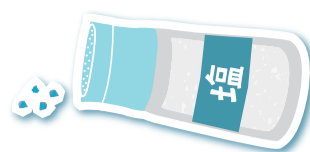
☎0235-23-6060 Mail:hisyo1@shonai-mcoop.jp





# すこしおチャレンジ

## 結果



2023年12月1日から2024年2月29日まで取り組んだ「すこしおチャレンジ」は23グループ103名の参加申し込みがありましたが、最終的には19グループ77人が3回以上の測定を終えました。

全体で1gの減塩を目指して取り組んだ結果1.95g (10.4g⇒8.45g) の減塩に成功しました！皆さんがグループの中で励ましあって得た結果です。これからも是非継続的に減塩に取り組んでいきましょう。

### 感想

- 元々気を付けているが、改めてどれくらいの塩分摂取をしているか確認することができた。
- 味付けを工夫したり、塩分を取りすぎないようにしながら取り組めた。
- 最後に増えてしまったのは悔しく思った。最初に測った時より減っていたのでしっかり減塩を心掛けることが出来て良かった。

### 減塩優秀グループ

	支部	グループ	測定平均
第1位	朝日支部	デコピン	-5.2g(12.7g⇒7.5g)
第2位	櫛引支部	スイセン合同班②	-4.5g(12g⇒7.5g)
第3位	羽黒支部	アジサイ班	-4.2g(13.8g⇒9.6g)

### 1g以上減少チーム (13チーム)

桜田健康サロン、横山・青山、スイセン合同班②、市野山班、アジサイ班、スイセン合同班、かたつむり、中山合同班、デコピン、南山形健康サロン、希望班、喜楽班2、中山合同班2

◎出資金の積立増資にご協力ください。便利な口座振替をご利用ください。



### 出資金の役割を学ぼう！

## 生協の始まり ロッチデールはご存じですか



世界で初めて生協が誕生したのは、1844年のイギリスのロッチデールという小さな町でした。フランネル工場の28名の職工が中心となって「ロッチデール公正開拓者組合」を創立しました。(フランネルとは毛織物などの事)

当時のイギリスの労働者は産業革命のあおりを受け、低賃金なうえに、非常に過酷な労働条件で働いており、食材などは悪徳な商人に高い価格で劣悪な商品を買わされていました。(例えば小麦粉に石灰や虫が混じっている等)そこで彼らは、よい品を安く手に入れられるようにしたい、何とか苦しい生活から逃れたい、暮らしを何とか改善しようと考えた末、お金を出し合い倉庫の1階に自分たちの最初のお店を開設したのです。

ロッチデールの創立宣言には「本協同組合の目的と計画は、組合員の金銭的利益と社会的および家庭的状態の改善のための制度を形成することである」と書かれています。決して物を安く買うということを目的としているのではなく「社会の制度を変えたい」ということがロッチデール公正開拓者組合の目的でした。

このように、自分達の自主的な活動や運営を原則として、生協は発展をしていきました。

### カメラ おらほネット 投稿写真紹介

組合員の皆さまから投稿いただいた写真を紹介します！「今日はこんなことがあった」など皆さまの投稿をお待ちしております♪



三角折り紙の小物入れで櫛引を表現してみました。 P.N. みーちゃんさん(鶴岡市)



大山の下池にいる、ミコアイサです。 P.N. K.Oさん(三川町)



雛飾りをしました。 P.N. LLPさん(山形市)



メールまたは、おらほネット元気のたねの「組合員投稿紹介」にコメントを添えてお送りください。  
✉ smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp

※記事掲載の都合上、文字を編集、省略させていただいています。

# 第7回 卓球大会開催

3月16日(土)藤島体育館での開催となりましたが、大会当日は17チーム87名が参加しました。参加者は初級リーグと経験者リーグに分かれて競技が行われ、各リーグ白熱した試合が行われとても盛り上がった大会となりました。



## 各リーグの優勝チーム



- 【初級リーグ】      パンダ(第二学区支部)
- 【経験者Aリーグ】    TEAMフュージョン(第二学区支部)
- 【経験者Bリーグ】    一葉会(第一学区支部)
- 【経験者Cリーグ】    みつ葉会(第一学区支部)

# 署名報告

「保険薬局に対する無料低額診療事業に関する要請署名」にご協力頂きありがとうございました。

お金の心配なく必要な医療を受けられるようにしていただきたいことと、薬代助成制度を独自で県に設けて頂きたいことを山形県に請願するために署名を集めました。2月末日までで署名数3,669筆の集約です。ご協力頂き誠にありがとうございました。



◎スマートフォンを使い方がわからなくてお困りの際は、組織部までご連絡ください。

# 班 支部活動交流



去る2月11日(日)大山診療所にじの家を会場に18名が参加し、そば打ち交流会を開催しました。上郷支部からも2名が飛び入り参加し、和気あいあいの雰囲気の中、組合員が講師になり、そば打ちの力の入れ方や延ばし方切り方など試行錯誤を重ねおいしいそばが完成しました。中には、「打ち粉も混ぜてしまった!」などハプニングもありましたが、それはそれで、しっかりとしたそばだったようです。会食では季節の天ぷらと一緒においしくいただきました。「また来年も」という声もあり毎年の定番行事になりそうです。



大山支部

運営委員会

そば打ち交流会

なかよし班は毎月1回班会を行っています。内容としては健康チェックをして健康講話や脳トレなどを行っています。今月は健康チェックとけん玉をしました。世間話がほとんどではありませんが、それぞれ今日はこんなことをした、こんなことがあったと話しながら楽しくお茶のみをしています。これからもみんな楽しく集まり、班会をしていこうと思っています。



田川・湯田川支部 なかよし班

班長 本間ヤヨヒ

みんなで楽しく班会



健康カラオケ班は、歌が好きなメンバーで集まって二〇二三年十一月に新しく結成されました。カラオケだけでなくお酒も好きな人達なので、夜に集まったこともあり、メインになると飲み会の方が、今は昼間に集まっています。声を出すことで健康づくりをする他、昔の歌を各々で自由に楽しく歌うことで心の活力にも繋がっていると感じます。班会があることで外出するきっかけにもなっていたり、何かの活動に所属することで若返った気持ちになったりするので、今後も楽しく集まっていこうと思います。

立川支部

健康カラオケ班 一同

歌って楽しく心の活力に



活動の様子

# わが家の★アイドル



バナナが大好き♪  
寝返りの  
特訓中です!

ゆうすけ  
**小野寺 優介**くん(7か月)

藤島支部 小野寺徳雄さんのお孫さんです。

5歳以下のお子さんの写真を募集しています。  
ひと言添えて編集委員会までお寄せください。

◎機関紙配布者、大募集!

組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介します!

## 「趣味・特技」コーナー



けん玉

山形東部支部 山川美江子さん



けん玉は44年前から仕事で学童保育の指導員として子どもたちと一緒に楽しくやっております。日本けん玉協会山形支部に所属して、市内のけん玉大会の開催など、けん玉普及のお手伝いをしています。協会では年2回、段・級認定会を行っており、今年も学童保育の子どもたちが参加して、いろいろな技に挑戦して私より上達するくらいになりました。

けん玉の基本理念「けん玉道精神」には「あせらず、あわてず、あきらめず」というのがあります。子どもたちにはゲーム機ではなく、けん玉遊びによって体と頭をつかって、できない技もコツコツと目標に向かって練習していけば、「できた!」という達成感の喜びと成功体験をいっぱい味わって欲しいと思います。けん玉はフレイル予防にもなり、前頭葉の働きを良くして考える力や集中力を高めることが期待できますので、公民館や生協のサークルでも高齢者のみならずと一緒にはけん玉を楽しんでいます。

## 今月のひと

みんなに慕われる明るい人



黄金支部 小池サカエさん

小池サカエさんは、2011年まで黄金支部の運営委員として活躍され、その後は班会会等で活動されてきました。いつも明るく家には毎日のように人が集まってくる様子がみられ周りから頼られる存在です。コロナ禍で今まで入っていた班会会もできなくなり、人が集まる機会を作ろうと1月から新班「葵班」を立ち上げ、みんなが集まってくるいろいろな話をして楽しんでいます。

葵班班員一同

## 私の健康づくり

vol.130

### 健康が一番

羽黒支部 太田智恵子さん

「健康が一番」は私の好きな言葉で、人生を健康に過ごすことが出来たらとても幸せです。私の日々の生活で健康づくりと考える一つ目は、食事です。食べることで、作ることが好きで、バランスの良い食事を心掛けています。二つ目は、六歳の愛犬コーギーの散歩です。家族と協力し朝夕の散歩を欠かさず行っています。一緒に歩きながら犬に話しかけ癒されるのが度々です。また、週に三日間はドッグカフェの手伝いに行き、お客様のワンちゃんの可愛さにふれ幸せな気持ちです。三つ目は、地域のフィットネスサークルに週一回参加し、楽しみながら体を動かしています。自宅でも入浴後にストレッチをするようになりました。これから心身共に健康で楽しい生活を送れるように心掛けていきます。



正解者の中から抽選で8人の方にご希望の賞品をお贈りします。

# まちがいさがし

5つのちがい

ちがうところに当てはまるアルファベットを5つお答えください。

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

【応募方法】おはがき、メール、またはQRコードで①答え②希望賞品(A CO・OP商品券500円分/B図書券500円分)③住所、郵便番号、氏名、年齢、電話番号④班名⑤ニュースへの感想や、最近の身近な出来事、日頃思っていること、また、病気について聞きたいことなどをお書きのうえ、下記までお送りください。



※おたよりは一部紙面に掲載させていただく場合があります。匿名希望の方はペンネームをお書き添えください。

**宛先** おはがき 〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45  
医療生活協同組合やまがた  
4月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



2月号  
まちがいさがしの答え

C G L M N

【〆切】 4月30日

2月号の当選者 おめでとうございます!

阿部チヨ子さん(山形市) / 鈴木久美子さん(山形市)  
斉藤いく子さん(山形市) / 加藤ユキ子さん(山形市)  
P.N.モコちゃんさん(三川町) / 菅原勝太郎さん(酒田市)  
P.N.タロー君さん(鶴岡市) / P.N.やこさん(鶴岡市)

訂正のご案内

2024年3月号のまちがいさがしの答えが「5つ」ではなく「6つ」あることが判明しました。まちがいのある6つのアルファベットで応募いただいた方は当選扱いにし、その中から抽選をさせていただきます。

健康ネットワークやまがたに投稿してみませんか?  
本部組織部 ☎0235-22-5769

介護相談の窓口 医療生協やまがた包括支援センターわかば  
☎0235-26-2550

おいしく、  
たのしく、  
減塩できる

# すこしおレシピ

「すこしお」とは、少しの塩分で「すこやかな生活」をめざす医療生協の全国での取り組みです。



## 厚揚げのケチャップ炒め

1人分 熱量462kcal / 塩分相当量1.1g

\*材料\*(1人分)

- 厚揚げ ..... 200g
- 豚肉 ..... 50g
- 玉ねぎ ..... 80g
- ピーマン ..... 30g
- ケチャップ ..... 18g
- ウスターソース ..... 5g
- 塩・コショウ ..... 少々

\*作り方\*

- 厚揚げ、豚肉は一口大に。
- 玉ねぎは千切りに。
- ピーマンは一口大に切る。
- フライパンに油を熱し、豚肉、玉ねぎを炒め塩、コショウをする。
- ケチャップとウスターソースを入れる。
- 厚揚げを入れ煮絡める。
- ピーマンを入れ、さっと炒め合わせる。

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科 調理師 佐藤 圭

### Point

ケチャップは、しっかり火を通して酸味を抜く。  
焦げ付きそうなら水を少々入れて炒め合わせます。  
トマトケチャップは、調味料の中でも塩分の少ない調味料です。  
ケチャップの旨味を効かせて、美味しく簡単に減塩できます。

すこしおレシピを作ってみよう!

## 送迎添乗職員 募集中

鶴岡協立病院のデイケア室（通所リハビリテーション）にて、利用者様の送迎の際に送迎車に添乗してくださる方を募集中です。

◆毎日2～3時間の勤務 ◆介護未経験OK

◆70代の方も活躍中 ◆運転業務はなし



詳しくは、以下のQRコードから  
詳細ご確認ください。  
ハローワークでも掲載中です。



## オンラインで楽しく おしゃべりしませんか



【主な内容】離れた地域の方とおしゃべり  
年間を通してやりたい事を参加者の方とお話します。

【開催日時】2024年4月15日（月）  
14時～15時

【参加方法】右記、QRコードより  
「ネットで交流会参加」からお入り下さい。



ネットで交流

## 再就職支度金 最大20万円の支給!!

### 看護職・介護職をするなら 医療生協やまがたで!!

転職活動に伴う費用等の支援を行う目的で「再就職支度金」を支給します。医療生協やまがたで働く仲間となりませんか?

本部総務部：人事課 ☎0235-23-9142

詳しくはホームページをご確認ください▶



## 正職員を募集しています!



- 看護師 ● 准看護師 ● 薬剤師
- 言語聴覚士 ● 調理師

随時募集もおこなっています。

詳しくはホームページ、ハローワークをご確認ください。



◎無料低額診療を実施しています。治療費でお困りの方は、ご相談ください。

# 4月の診療案内

(都合により変更になる場合があります。)

※新型コロナウイルス感染症対策に伴い、一部診療体制を変更しています。

## 鶴岡協立病院 ☎0235-23-6060

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
午前 (9時～12時)	内科〈新患〉	國井	辻本	川崎	小林	担当医
	内科(肝臓)	堀内		堀内		
	外科	小田嶋 10:00～11:30		小田嶋 10:00～11:30		小田嶋 10:00～11:30
	循環器科 ※予約制	市川(第1・2・3・4)	香山(第1・2・3・4) 市川(第5)	山本(第2・3) 藤本(第1・4)	市川(第1・3) 細川(第2・4)	村田
	皮フ科 ※予約制	真家	真家		真家	真家
	整形外科 ※予約制	北本 10:00～12:15	北本 9:00～12:15		北本 9:00～12:15	北本 9:00～12:15
	産婦人科 ※予約制 9:30～12:00	関	関	関	関	関
	脳外科 ※予約制					伊崎(第2・4)
	内科(腎臓・膠原病)		涌井 9:00～11:00			涌井 9:00～11:00
午後	内科 3:00～5:00 (新患)	新型コロナウイルス感染症対策に伴い、午後の内科新患外来を休止し、急患対応としております。再開については、病院ホームページ及び院内掲示にてお知らせいたします。				
	外科		小林 2:30～4:50			
	内科(腎臓・膠原病)			涌井 6:00～7:00		
	産婦人科 ※予約制 4:00～6:00	関		関		
小児科 ※予約制	※午前・午後的一般診察はクリニック参照			循環器外来(隔週)山田医師 (2:00～5:00)		

※発熱、風邪症状がある場合は直接受診せず、事前に電話にてご連絡ください。

【人間ドックの受診について】検査項目を一部変更して実施しています。一部の検査は場所を変更しています。院内の換気を定期的に行う為、必要な方はカーディガンなど羽織るものをご準備ください。感染対策を万全にしておりますが、不安な事がありましたらご相談ください。

## 鶴岡協立病院附属クリニック ☎0235-28-1830 (土・日・祝日・夜間は☎0235-23-6060)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
午前	内科 ※予約制	佐藤(満) 高橋(牧)	佐藤(満) 高橋(牧) 坂本	武村 神谷 9:00～12:00(神経内科)4/10	高橋(美) 小川10:00～13:00	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科8:30～14:00			土谷 4/10・17 内藤 4/3・24		
	小児科9:00～12:00	石川	石川		石川	石川
午後	内科 4:00～6:00	高橋(牧) 5:00～6:00	高橋(美) 坂本 3:00～4:30	神谷 2:00～4:00(神経内科)4/10 川崎 3:00～4:30(神経内科) 高橋(美)5:00～6:00(4/3・17)	高橋(牧) 5:00～6:00	
	夜間外来 6:00～7:00			高橋(美)(第2・4) 高橋(牧)(第2・4)		
	泌尿器科					
	小児科	石川 3:00～5:00	石川(予防接種) ※予約制	石川 4:00～5:00	石川(専門外来) ※予約制	石川 3:00～5:00

## 鶴岡協立リハビリテーション病院 ☎0235-78-7511

※「協立病院 ⇄ リハビリ病院」の無料シャトルバスを運行しています。

曜日	月	火	水	木	金
午前 9:00～12:00	茂木	茂木	茂木・鈴木 9:00～10:00	茂木	茂木 丹治(第2)
午後13:30～17:00					丹治(第2)

※丹治(高次脳外来) ※通所リハビリ(デイケア)月～金(祝日もあり)午前 9:00～午後 5:00

## おひさま協立歯科 ☎0235-35-0880

曜日	月	火	水	木	金
午前 9:00～12:00 (受付は11:30まで)	外来	外来	外来	外来	外来
午後13:30～17:00 (受付は16:30まで)	往診	外来	往診	往診	往診

※予約制 鶴岡市日枝字海老島 159-1(以前と同じ場所) 休診日:土曜・日曜・祝日・年末年始

## 協立三川診療所

2024年4月より一時休止となりました。

※小規模かがやき通所サービス 毎週月～日曜日 午前 9:00～午後 4:00

## メディカルフィットネスビビ ☎0235-23-6060(内線 2881)

月・水・金	9:00～21:00 (プール 9:30～18:30)	火・木	9:00～17:00 (プール 9:30～17:00)	土・祝	9:30～17:00 (プール 9:30～12:30)
-------	--------------------------------	-----	--------------------------------	-----	--------------------------------

※12時30分～14時閉館となります。※毎週日曜日 休館日

※変更の際は、医療生協やまがたのホームページでお知らせいたします。

※メディカルデイサービスビビ・地域密着型通所介護 月～土 9:00～13:00  
・通所型デイサービスA 月～土 9:00～12:30、13:30～17:00

## 協立病院までの受診送迎バス

を運行しています。

詳細は本部組織部までご連絡下さい。

連絡先 ☎0235-22-5769

診察の際は「保険証」を提示してください。

## 鶴岡協立病院

### 救急外来について

火曜日は終日救急を受け付けます。

その他の曜日は、8時から21時救急を受け付けます。

鶴岡協立病院 ☎0235-23-6060

### 内科

初めての方、紹介状持参の方、クリニックで定期的に受診している方で具合が悪くなった方を診察します。内科循環器科は、完全予約制となっておりますので、急患等予約外の受診を希望される方は、お電話にてご相談ください。

### デイケア室

利用時間:午前8:30～午後5:00  
お問い合わせは鶴岡協立病院デイケア室(0235-23-6060)まで。

### 皮フ科

予約制となっております。お電話で予約できますのでご連絡ください。急患はその限りではありません。

### 産婦人科

予約制となっております。お電話で予約できますのでご連絡ください。急患はその限りではありません。

※不明な点などございましたら、窓口職員までお尋ねください。

## 鶴岡協立病院附属クリニック

- 予約制となっております。
- 小児科については、専門外来・予防接種のみ予約制となっております。医師の都合により、休診・診療時間の変更・医師の変更がある場合がありますのでご了承ください。

※小児科直通 ☎0235-23-6172

## 協立大山診療所 ☎0235-33-1165

曜日	月	火	水	木	金
午前		田中 9:00～12:00			
午後		田中 2:30～6:00		田中2:30～6:00(4/11・25)	

※田中(午後)受付5:30まで、初診は受付5:00まで

※初診の場合は、必ず予約の電話をお願いします。

## しろにし診療所 ☎023-643-2017 (担当医 小川 裕)

曜日	月	火	水	木	金	土	
午前	9:00～11:00 11:30～12:30	通常外来			松谷 9:15～12:30	通常 外来	通常
午前	11:00～11:30	急性疾患外来					通常
午後	3:00～3:30	急性疾患外来		急性疾患外来	急性疾患 外来		
午後	3:30～6:00	通常外来		松谷 3:00～5:15	7:00まで		

※日曜日・祝日は休診ですが、時間外は電話で対応いたします。

※発熱、風邪症状がある場合は直接受診せず、事前に電話にてご連絡ください。