

医療生協やまがたの現勢(2024年4月末)

- 組合員数 40,803人
- 班数 1,202班
- 出資金総額 2,773,630,297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

Tel 0235-22-5769

Q y-mcoop.com



組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙

おらほのウォーキングマップ

おやま
大山



動画は
こちら

①松尾神社



酒造りの神、商売繁盛の神、食べ物の神として崇敬されています。松尾神社では毎年7月15日に例祭が行われており、酒造りのまち大山の繁栄と携わる人々の健康と安全を守り続けています。

酒造りの神、商売繁盛の神、食べ物の神として崇敬されています。松尾神社では毎年7月15日に例祭が行われており、酒造りのまち大山の繁栄と携わる人々の健康と安全を守り続けています。

②新民館



明治三十五(1902)年に建設された、大山尋常高等小学校の校舎を現在の場所に移築。新民館の名前は、明治九年に当地に開設された「新民学校」の名前に由来しているそうです。

③富士酒造



酒蔵とも言われています。

安政7年(1778年)創業の「栄光富士」は、鶴岡市にあります。蔵の歴史は古く、戦国武将・加藤清正公ゆかりの酒蔵とも言われています。

④松倉山馬頭観音



観音堂の階段の下に石造りの厨子があり小さな地蔵様が祀られています。子どもの夜泣きに御利益があり、厚い信仰を受けています。

奈良時代の717年(養老元年)に行基によって開基されたといわれる。観音堂の階段の下に石造りの厨子があり小さな地蔵様が祀られています。子どもの夜泣きに御利益があり、厚い信仰を受けています。

⑤加藤嘉八郎酒造



蔵です。

代表銘柄「大山」を醸す加藤嘉八郎酒造は、東北の灘とも言われた鶴岡市大山地区に位置する蔵です。



参加者の感想

大山支部

三浦幸雄さん

酒屋中心に歩きましたが、またの機会に他の良いところも紹介したい。



第3学区支部



佐藤まさ子さん
久しぶりに歩いて、大山の街並みが綺麗になっていて驚いた。

⑥出羽の雪資料館(株)渡會本店

伊勢国度会郡よりここ出羽国大山邑へ移住し、徳川二代將軍秀忠の頃にはすでに酒造りを行っておりました。以来370年余、現当主は18代目にあたります。



⑦羽根田酒造

創業は文禄元年(1592年)。大山地方には栄光富士・大山・羽前白梅・出羽ノ雪と4つの蔵元がありますが、生産石数は最も少ないのですが、歴史は最も長い蔵元になります。



⑧(株)本長

本町は鶴岡大山の地で商売をはじめ100余年がたちました。創業以来地元山形産の野菜にこだわり、また酒粕も庄内のものを使い続けています。



▼約40年前に日本の人口が一億二千万人を突破したという報道を聞いたとき、いつか一億二三四五六七八九人目の人があるものと想像しました。人口は徐々に増え二〇一〇年頃に最大一億二七〇〇万人を超え、そこから逆に減少に向かい、二〇五〇年には消滅する自治体が生まれるとの予想がされ、人口減少が問題化しています▼なぜ、減少に転じたのか、バブル以降三〇年間労働者の賃金が上がっていないこともその原因の一つでしょう。何故上がらなかったか、①労働運動の分裂策動による右傾化②派遣労働の規制緩和による非正規労働者の増加③職業紹介の自由化による転職奨励等がこの三〇年間にすめられ、大企業は安い労働力を確保し、膨大な内部留保を貯め込む結果となっています▼少子化対策として「異次元」の「子ども手当」が成立しましたが、これで対策となると考える人はいないでしょう。裏金作りを得意とする政治家の施策が今をつくっているのです。働く人が暮らしやすい社会をつくるには政治をガラガラポンする必要があるのではないのでしょうか。(M・J)

さくら火

带状疱疹は予防できる病気です

鶴岡協立病院皮膚科 医師 真家興隆



带状疱疹は、水痘带状疱疹ウイルスによる感染症です。統計上、八十歳までに国民の三人に一人が経験するとされ、珍しい病気ではありません。私達は子供の頃、ほぼ全員が水痘にかかっておりました。水痘は三週間程で治ります。しかし、原因である水痘带状疱疹ウイルスは水痘が治った後も、脳・脊髄の神経節に潜伏感染します。そして加齢やストレスなどで、宿主の免疫力が低下すると再活性化し、増殖します。増殖したウイルスは神経を伝って皮膚に到達し、水痘と同様な水疱をつくります。これが带状疱疹です。

好発年齢

本症は免疫機能の低下する50歳以上に多く、30歳以下の患者さんは極く少ないです。希ならず2度、3度と繰り返す患者も見られます。

带状疱疹の症状

まず、ウイルスの増殖が起こった部位の痛みが出ます。その後、一日〜五日程して皮膚に水疱が出現します。水疱は一週間程でびらんや潰瘍となり、三〜四週間で皮膚は癒傷を伴って治癒します。

合併症と後遺症

带状疱疹の皮膚症状は比較的容易に治りますが、かかった場所によっては、それぞれ特有の合併症、後遺症を起こすことがあります。

- ① 水疱が前額、眼部に出た場合…角膜が傷害されて視力低下を起こすことがあります。
- ② 水疱が頬部や耳に出た場合…顔面

神経麻痺を起こすことがあります。
③ 水疱が口腔内に出た場合、味覚障害をきたす恐れがあります。

带状疱疹の治療

带状疱疹にかかったら、できるだけ早くアシクロウイルスという抗ウイルス薬を服用します。重症の場合は入院で点滴します。近年、日本で開発されたアメナリーフもよく使われます。

带状疱疹は予防できる病気

水痘・带状疱疹ウイルスに対する免疫力は、年と共に衰えてきます。しかし、带状疱疹には予防ワクチンがあります。日本では2016年から、五十歳以上の方に予防ワクチンが認可されました。带状疱疹は、罹ると難儀な病気です。是非、ワクチンで予防して下さい。予防ワクチンは当科でも扱っております。詳しくは鶴岡協立病院までお問い合わせ下さい。



◎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。

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

毎年気持ちよくドックを受けることができ、とても安心してます。職員さんの対応も、心づかいが感じられ気持ちがよいです。

回答

今後も受診者の皆様には丁寧なお声がけを心掛けていきます。ありがとうございました。(健診科科长)

投書

ベッド上の患者にとって担当スタッフの職種が区別できません。個別に周知してほしい。

回答

個々の周知は難しいため、「どのようなチーム体制で対応をしているのか」の表示が出来ないか、検討します。(病棟師長)

投書

病院給食はさすがに協立病院ならではのメニューと内容でご飯は美味しく、野菜や果物が豊富で快便に恵まれました。

回答

価格が高騰する中、メニューと内容が豊富で満足されたお声を頂けたことは、ありがとうございます。部門内で共有したいと思います。ありがとうございます。(栄養科科长)

鶴岡協立病院4病棟

4病棟師長 長南美幸

4病棟は、2023年11月より循環器・内科の急性期一般病棟となりました。治療、検査などを必要とする急性期疾患の看護から、治療を終え病状が安定した患者さんに対し、在宅や介護施設への復帰支援に向けて医療・看護・リハビリテーションなどの支援、慢性期の看護の提供を行っています。介護職、薬剤師、栄養士、医療相談員(MSW)、事務等の多職種とも連携しながら支援しています。



主となる循環器科は、循環器疾患のうち、狭心症・心筋梗塞・心不全・不整脈での入院治療が多く行われています。診断のためのカテーテル検査やカテーテル治療・年々増加している高齢者の心不全に対応し、安心して安全な看護の提供を行うために、専門的知識・技術を高めるため日々スタッフも切磋琢磨しています。4月から配属された新人も仕事に慣れるよう頑張っているところです。



部門紹介

No.13

部門や事業所を紹介しています



◆ 地域で活躍する職員 ◆

地域の運動会で救護係として
力を発揮しています



鶴岡協立病院5病棟
看護師
上田和子

私が在住している鶴岡市長沼地区では、毎年6月の中旬に、地域の小学生や住民を対象とした運動会が開催されます。私の長女が小学校に入学して以降かれこれ10年以上、救護係としてこの運動会に関わっています。運動会の本来の目的は「勝ち負けに関係なく地域住民同士の親睦を深めること」となっていますが、どうしても順位にこだわるあまり選手の皆さんは必要以上にハッスルしてしまい、その結果転倒したりと怪我をする人も少なくありません。また近年では6月初旬でも真夏並みの暑さになることがあり、当初は軽い気持ちで救護係を引き受けましたが、結構重要な役割を担っていると感じています。そして地域性もあって昔から地域住民と小学校の先生との結びつきが強く、運動会が終わってから皆さんが一堂に会しての反省会で交流することも楽しみのひとつです。他の地区と同様に、長沼地区も少子高齢化が進み、運動会に出場する方も減ってきているのが現状です。地域住民の親睦の機会としてこうした行事がこれからも続くよう願うとともに、私自身も必要とされお声がかかる間は可能な限り協力していければと考えています。

◎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。

📷 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♪



馬渡の桜と川の流れ
P.N. ニャンニャンさん



カラフルなお弁当セット
P.N. ゆみちゃんさん



孟宗が顔を出しています
P.N. ちこさん



天然の山葵!
P.N. 安室波平さん



じゃがいも植え付け
P.N. 清水ハルさん



山王日枝神社の緑の八重桜です
P.N. エイちゃんさん



雉の雄たけび!
P.N. みーちゃんさん

メールまたは、おらほネット
元気なたねの「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。



山大医学生と
民医連医師との交流

山形県民医連 医学生担当 金子拓馬

5月2日(木)に山形県民医連で医学生を対象とした「先輩と現役医師になんでも聞こう会」を行いました。今回の企画では至誠堂総合病院の川瀬医師からご講演いただきました。講演では、総合診療医を目指したきっかけ、山形県民医連の歴史や医学生に期待することをお話いただき、医学生たちも自らの医師像について考える機会になったようでした。講演後には夕食をとりながら交流し、アルバイトや部活・試験対策の事、興味のある診療科など話がつきない様子でした。今後も医学生同士が交流できる機会を設けるとともに、学びを深められるような企画を考えていきたいと思えます。



筋トレ・ウォーキングをやってみよう!



動画で
筋トレを
チェック!

安全でかんたん

椅子を使ったスクワット

メリット

- 筋肉量の増加・肥満予防
- 基礎代謝量の向上
- 要介護リスクの低減
- 転倒予防の効果
- 認知症の予防



- ① いすに浅く腰掛け、骨盤を立てるようにして背筋を伸ばし、胸を開く。両足は肩幅に広げて、つま先をやや外側に向ける。両手はひざの上に置く。
- ② 上半身を少し前傾させて、息を吐きながらゆっくり立ち上がる。少しきつい方は、ひざに手を当てて体を支えながら行うとよい。
- ③ 立ち上がったところで止めるが、ひざを完全には伸ばさない。息を吸いながらゆっくりといすに座る。
- ④ +αで楽にできる人は、座るときにいすにお尻がつく直前で動きを止めて、立ち上がるようにする。

椅子につかまりながらできる

ふくらはぎ上げ下げ運動



ふくらはぎには「第2の心臓」とも言われています。血流が良くなることで低血圧症状の改善を図ることが期待できます。



余裕があればかかとを少し浮かせましょう

メリット

- ① 背もたれのある椅子を用意します。
 - ② 椅子の背もたれに両手でつかまる。
 - ③ 足を腰幅にひらいて両足のかかとをゆっくり上げる。
 - ④ ふくらはぎを意識してつま先立になる。
 - ⑤ ゆっくり元の姿勢に戻る。
- 足のむくみ予防
 - 基礎代謝が上がる
 - 足首が安定する
 - 下半身が疲れにくくなる
 - 全身の血液循環の向上

正しい歩き方のポイント

メリット

真上から引っ張られているようなイメージで、前傾・後傾にならないように



- 脂肪燃焼効果のほかに血流を促進する効果や血圧や血糖値を抑える効果が期待でき、生活習慣病の予防や改善にもつながるでしょう。
- 一定の動作をリズムカルに行う有酸素運動は、交感神経と副交感神経のバランスを整える効果が期待できます。
- 早朝から午前中の有酸素運動(ウォーキング)は、「脂肪燃焼」と「代謝アップ」に効果的です。

- ① 着地はかかとから地面に着地して、つま先の親指を意識して地面をけり上げましょう。
- ② 歩行中は体の上下運動をなるべく小さくして歩きましょう。
- ③ 無理のない歩幅で歩くことによって、地面からの衝撃が少なくなります。
- ④ 腕の振り足との運びのタイミングを合わせるとバランスのとれた歩行になります。

子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)

5年くらい前から取り組まれているHPVワクチンの予防接種が2025年3月31日で終了します。下記の対象年齢の方でまだ接種を受けていない方はお問合せ下さい。

自治体から
キャッチアップ接種の
案内が届いている方へ



接種券を探しましょう

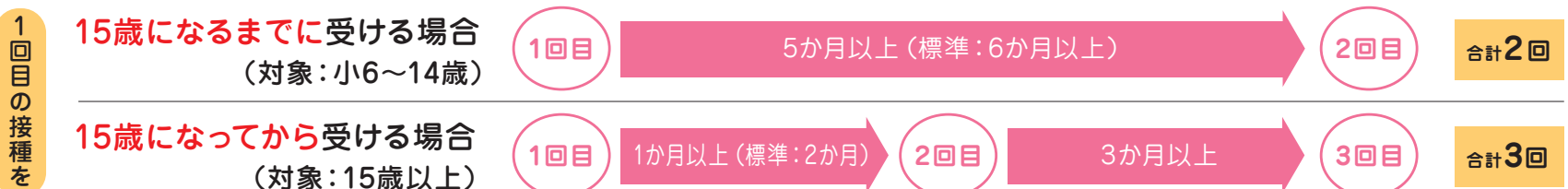
対象者…1997(H9)～2007(H19)年度生まれの女性の方

すでに、対象者には各自治体から接種券が届いているはずですが、チラシ等の資料が同封されているはずですので詳細をご確認ください。紛失等の方は、各自治体へお問い合わせください。

ワクチンの種類

協立病院と協立病院附属クリニックで使用しているワクチンは9価ワクチン(シルガード)です。

接種スケジュール



キャッチアップ接種は、期間限定です **2025年3月31日まで**

※2024年9月30日までに
1回目のワクチンを打ちましょう。

この機会を逃すと自費になりますので早めに受けましょう。

ご予約は

鶴岡協立病院 産婦人科外来へ
Tel **0235-23-6060**(代)

◎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。

2024

国民平和大行進

一歩でも二歩でも、一緒に歩きましょう。
集会や参拝だけの参加もちろん結構です。
多くのみなさんのご参加お待ちしております。

日時

6月15日(土)

9:00~15:15 予定



6月15日(土) 鶴岡田川コース表

集合	8:50	9:00~9:20	【集会】
庄内町役場	9:30	出発	
		2.6km 行進 32分	県44-余目駅-国47
乗慶寺	10:00~10:20		【鐘・参拝】
		600m 行進 7分	
宝護寺	10:30~10:50		【鐘・参拝】
		2.3km 車 10分	
眞秀寺	11:20~11:40		【鐘・参拝】
		昼休み	
三川町役場	13:00~13:15		【集会】
		1.6km 行進 20分	
ラコス	13:50		
		700m 行進 9分	ラコス角右折-信号横断
多福院	14:00~14:20		【参拝】
		車	
鶴岡市役所	15:00~15:15		【集会】

原水禁世界大会 広島大会

核兵器のない世界を求める世論と運動をひろげる大会です。
参加ご希望の方は下記までお問い合わせください。

日時

8/4~8/6

募集

3人

お問い合わせ

本部 組織部

Tel 0235-22-5769

班 支部活動交流



毎月1回、湯野浜コミセンを会場に、加茂・湯野浜地域合同で班会を行っています。
10名程度の参加人数で、血圧測定等の健康チェック、講師を招いて健康や暮らしに役立つ講話を聞いたたり、輪投げやボッチャなどの様々なスポーツや脳トレゲームをして頭を使ったりと楽しみながら取り組んでいます。参加者同士で健康についての話をしたり、「今日も楽しかった」という声が寄せられる。次の班会も楽しみにしている様子も見られます。まだ参加されたい方々、多くの方に参加していただけるよう今後も健康に役立つ内容の企画や楽しめる行事を考えていきたいと思っています。

次の班会が楽しみ

加茂支部 加茂・湯野浜合同班会

運営委員

班会を開くことで自分の健康状態も確認できて、いろいろな話もできる機会となっているので、これからも続けていこうと思います。

葵班は、集まって交流できる場として昨年12月に班を結成しました。班結成から毎月開催して健康チェック、脳トレ、ゲームなどを行いながら交流し楽しんでいきます。また、季節ごとのお出かけ等も企画し4月18日には花見に行ってきました。天気も良くお出かけ日和で朝日方面の桜はちょうど満開で良い気分転換もでき楽しく過ごことができました。



黄金支部葵班 おでかけ班会

班長

交流できる場として



活動の様子



4月は、立谷川のウォーキング。川のせせらぎ、ウグイスのさえずり、桜の花が舞うなかでのウォーキングで癒されました。支部ニュースを見た男性が初参加。それを機に体操ばかりでなくウォーキングにも続けて参加されています。年を重ねても心も身体も元気でいられる場所をめざして和気あいあいと一人でも多くの人に活動に参加してもらいたいと願っています。

天童支部 サークルころばん

支部長 南雲和子

みんなが気軽に集えるサークルをめざして

◎ スマートフォンの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。

わが家の★アイドル



2月14日
バレンタインデーに
生まれた双子くんです！

あおと 碧翔くん(1歳) まなと 愛翔くん(1歳)

上郷支部 今野美穂子さんのひ孫さんです。

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！

今月のひと

何事にも積極的に取り組む方



京田・栄支部 ゆきだわら班 小関静江さん

忙しい中でも、班会や健康体操に欠かさず参加してくれる小関さん。何事にも積極的に取り組んでいます。
趣味も多彩で、卓球(ラージボール)に百歳体操、地域の食生活推進委員にもなっていて一人暮らしの方へお弁当も届けています。また、「鶴岡昔語りの会月の座」にも所属していて、依頼があると昔語りを行っています。年5回くらい依頼があるそうです。
月1回、気の合う仲間と温泉に集まり食べたり歌ったりそれが活力のもとになっっているそうです。
スケジュールが空いているのは日曜日ぐらいで、畑づくりと庭いじりもしたいが、なかなか時間が足りないということでした。
医療生協の保健委員にもなっていて、先日、正しい歩き方も教わってきたので是非皆さんに伝授したいということでした。みんなで支部を盛り上げていきましょう。
京田・栄支部 運営委員会

私の健康づくり

vol.131

いきいきと楽しい自分でいたい



斎支部 菅原 寛さん

私は高齢になり、一段と健康に気をつかうようになりました。バランスのとれた食事や1日3回決まった時間にきちんと摂るなど心がけています。体力の強化では健康器具を使ったり朝の散歩やゲートボールで集中力や決断力を養って体力を落とさないようにしています。心の健康では自分で決めたことは最後までやり遂げるようにしています。「年寄りだからこれくらいいいや」と思わず、若い人たちの交流や地域での集会などに出るだけ参加しています。退職後はキュウリやトマト、ゴーヤ作りなど畑仕事を楽しんでいます。人生百年時代といわれている昨今、いきいきとした健康で楽しい自分でいたいものです。

動画もチェック!



組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介!

「趣味・特技」コーナー



大山支部 大川 里さん

興味のある方、一緒にいかが

三味線を習い始めて15年ぐらいいになります。気軽な気持ちでやり始めたものの、右手と左手の動きが逆だったり、細やかな指使いが出来なかつたりとなかなか難しく、思うような音は出ませんでした。丁寧な指導をいただいた先生のおかげで民謡や津軽三味線などを弾けるようになりました。今は、施設や



町内のイベントなどに参加させて頂いています。練習は週1回大山コミセンで行っています。興味のある方が一緒にいかがでしょうか。

動画もチェック!



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。



まちがいさがし専用

※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。

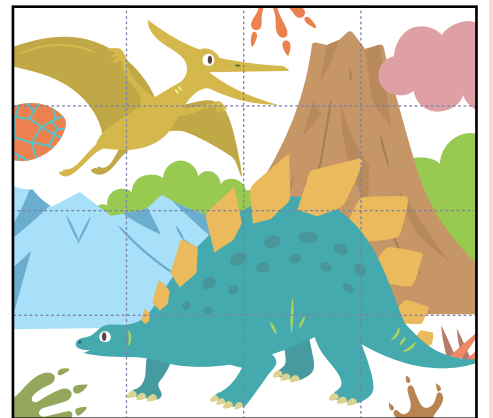
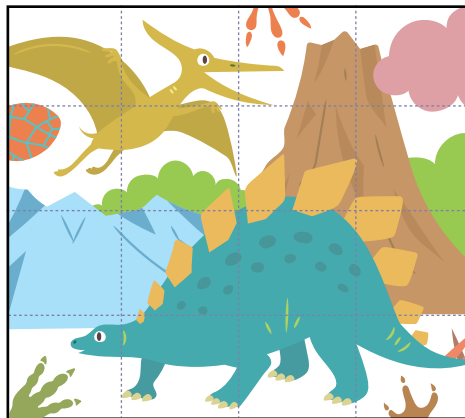
宛先

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
6月号「機関紙編集委員会」行き

Eメール

smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



4月号

まちがいさがしの答え

B D G H O

【切】 6月30日

4月号の当選者

おめでとうございます!

P.N.フォーユーさん(鶴岡市)、松田生子さん(鶴岡市)
佐藤絵美さん(鶴岡市)、P.N.ひろくんさん(鶴岡市)
加藤愛さん(山形市)、武田イミ子さん(山形市)
柴崎ぬいさん(天童市)、太田しず子さん(天童市)

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 Tel 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

Tel 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。



ささみの竜田焼き

1人分 熱量231kcal / 塩分相当量0.9g

材料(1人分)

- 鶏ささみ 80g
- サラダ油(炒め用) 5g
- 片栗粉 15g
- <付け合わせ>
- レモン 1/8個
- トマト 1/4個
- ブロッコリー 3個

- マヨネーズ 7.5g
- めんつゆ 7.5g
- おろしにんにく 1g
- 青のり 少々

レシピ

鶴岡協立リハビリテーション病院
栄養科 調理師 齋藤友美

作り方

- 1 付け合わせのレモンとトマトはくし形に切り、ブロッコリーは茹でておく。
- 2 ささみの筋を取る。
- 3 ポリ袋にささみとAの調味料を加え、全体に絡むようにしっかり揉みこむ。
- 4 冷蔵庫で30分ほどおいて味をなじませる。
- 5 フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、③のささみに片栗粉をまぶし両面をこんがり焼き色がつくまで焼いていく。
- 6 焼きあがったささみと付け合わせを皿に盛り付け完成。

Point

マヨネーズを入れることによって、ささみのパサつきがなくしっとりジューシーな仕上がりになります。また、青のりを入れることによって風味もプラスされ減塩でも美味しく食べられます。

すこしおレシピを作ってみよう!

読者の声

—どくしゃのこえ—

ネットワークやまがたに寄せられた地域の方の声を一部紹介させていただきます。

タバコを吸わないためあまり関心や知識がなかったので、今回の記事がたいへん有意義なものでした。周りに電子タバコを吸っている人がいて、これらも健康に良いものではないと思いました。どんなタバコも百害あって一利なしと確信しました。
(天童市 70代)

今回のすこしおレシピも身近な食材で作れそうです。塩分摂取量を気にかけた食生活を心掛けたいと思います。
(5学区 70代)

まちがいさがし楽しみにしているけど、最後の1つが分からず父ちゃんに助けて(?)もらいました。
(羽黒町 70代)

座りっぱなしの仕事、移動は車で体を動かすチャンスが少ないです。たまに歩くと脛が痛くなる始末。季節も良くなったので散歩からスタートしようと考えています。
(1学区 50代)

趣味、特技コーナーを見て、こちらも元気をもらってます。みなさん、すごい!
(村山市 50代)

2024年度支部総会日程

支部	日時	会場
第1学区	7月 5日(金)10時00分	協立病院3階大会議室
第2学区	7月11日(木)10時00分	第2コミュニティセンター
第3学区	7月10日(水)10時00分	こびあ2階和室
第4学区	7月 6日(土)10時00分	青柳町公民館
第5学区	7月11日(木)10時00分	なごみの家
第6学区	7月18日(木) 9時30分	第6コミセン1F会議室
大山	7月 7日(日)10時00分	大山診療所にじの家
西郷	7月10日(水)18時00分	松並町公民館
京田・栄	7月11日(木)10時00分	栄コミュニティ防災センター
加茂	7月 8日(月)10時00分	未定
上郷	7月 9日(火)10時00分	ちよさんの家
田川・湯田川	7月 4日(木)14時00分	行メ公民館
大泉	7月 4日(木)13時30分	大泉農村センター 第3研修室
斎	7月 4日(木)18時30分	勝福寺交流センター
黄金	7月 8日(月)10時00分	附属クリニック2階多目的室
豊浦	7月 1日(月)10時00分	由良コミュニティセンター
羽黒	7月17日(水)10時00分	やまぶし温泉ゆほか
三川	7月 6日(土)10時00分	三川町福祉センター
藤島	7月 8日(月)10時00分	藤島ふれあいセンター
立川	7月 2日(火)11時00分	清川ふれあいホーム
櫛引	7月 7日(日)10時00分	鶴岡協立リハビリテーション病院1階会議室
朝日	7月 2日(火)10時00分	健康の里ふっくら
温海	未定	未定
余目	7月 9日(火)10時00分	余目第二まちづくりセンター
職域	7月 3日(水)18時00分	本部1階会議室
山形西部	7月 8日(月)10時00分	総合福祉センター
山形東部	7月11日(木)11時00分	ひがしはらセンター2Fホール
山形北部	7月12日(金)11時00分	すずかわ組合員集會室
山形南部	7月 5日(金)13時30分	南山形コミュニティセンター
天童	7月16日(火)11時00分	天童中部公民館
北村山	7月11日(木)10時00分	北村山生協こぼる
寒河江	7月 9日(火)13時30分	チェリーナさがえ

◎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。

予告「健康づくりチャレンジ」2024が間もなくスタート

2024年度の健康づくりチャレンジが7/1(月)よりスタートします。

運動不足や生活習慣の変化によるストレスなど皆さんの健康習慣に影響はありませんか。免疫力を高め健康維持を目指し、この機会にご自身の生活を振り返るきっかけ作りとしてチャレンジしてみませんか。

地域まるごと家族まるごと【健康づくりチャレンジ】60日間/11コース

元気いっぱいみんなチャレンジ【こどもチャレンジ】30日間/8コース

申し込み締切り 2024年8月31日(土) 報告締切り 2024年11月15日(金)

2025年4月採用・2024年度中途採用 看護職採用試験の案内



【開催日時】①7/5(金)午前、②8/2(金)午前

【開催場所】鶴岡協立病院にて

提出書類は本部総務部人事課

①6/25(火)、②7/23(火)必着

詳しくはホームページをご確認ください▶



6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 Tel 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	小田嶋 9:00~10:00 堀内 10:00~12:00	堀内(第1・2) 武田(第3・4)
	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)	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
	内科・漢方内科		田中 9:00~12:00			
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					
	内科(腎臓・膠原病)			涌井 6:00~7:00		
	内科・漢方内科		田中 14:30~17:00			
	産婦人科 ※予約制 4:00~6:00	関		関		
小児科 ※予約制	※午前・午後の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 Tel 0235-28-1830 (土・日・祝日・夜間はTel 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	佐藤(満)9:00~10:00 武村 神谷 9:00~12:00(神経内科)6/5	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 6/5・19 内藤 6/12・26		
	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)6/5 川崎 3:00~4:30(神経内科) 高橋(美)5:00~6:00(6/5・19)	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 Tel 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 Tel 0235-35-0880 (担当医 池田聡子)

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

メディカルフィットネスビビ Tel 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 Tel 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 Tel 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通院され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(Tel 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 Tel 0235-23-6172

協立大山診療所

2024年6月より一時休止となりました。

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

しろにし診療所 Tel 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
	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。