

医療生協やまがたの現勢(2024年12月末)

- 組合員数 40,808人
- 班数 1205班
- 出資金総額 2,782,960,840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

〒997-0822 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

減塩



「すこしお生活」はじめませんか？

すこしおとは？

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりのくみの総称です。減塩と聞くと、「つらい」「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがち。「すこしお」を通して、減塩に対するイメージを変え、ひとりひとりがポジティブに「塩と上手につきあうこと」を考え実践する、そんな世界をつくる一助になりたいと考えます。

上手に“すこしお”できていますか？

世界保健機関(WHO)は、世界の人々の塩分摂取目標量を1日5gとしています。日本では、1日の塩分摂取目標量を男性8g、女性7gとしています。最新の2014年の国民健康・栄養調査では塩分摂取量が9.7gとなっています。医療福祉生協では、1日あたり6gをめざしています。

1日の塩分摂取量の目安は…

1日あたり 6g

めざしましょう！



塩と上手につきあひ すこしお はじめませんか？

おずかしそうね…



POINT 食品の塩分量に注目してみましょう！

食品パッケージの栄養成分表示に記載してある食塩相当量を確認し、調理で使用する塩分量を調節しましょう。

塩分量って意外と簡単にわかるのね！



実際はこんなところにも塩分が…

市販の加工食品や保存食など、見た目にはわからなくても塩分は食材の中に入っています。ラーメンなど外食で食べる麺類で約4～6gもの塩分が入っているとされており、3食外食すると目安量を大きく上回る塩分量を摂取することになります。

おもっていたより塩分が多いのね…

2.0g	2.0g
0.4g	1.0g

※100gあたりの塩分の含有量

POINT 食事のとりかたき意識してみましょう！

会食や外食で塩分の多い食事をとりすぎても、次の食事で塩分を少し控えるよう意識するようにしましょう。酸味や香辛料で味を引き立てたり、濃いめの出汁もおすすです。表面だけに味付けするのも効果的です。

工夫次第で塩分って減らせるのね！

(朝) バランスの良い食事	(昼) カップラーメンのみ	(夜) 塩分が少なめの食事
----------------	----------------	----------------

塩分量が多いとこんなリスクが…

塩分をとりすぎると、むくみ・血圧が上がる・のどが渇くなどの症状が誰にでも現れます。これを気にせずに塩分過剰な状態が続いてしまうと、腎臓や心臓などに負担がかかり、病気を引き起こす可能性があります。

- 重大な病気になるんだね…
- 高血圧
 - 脳血管疾患
 - 腎不全
 - 心疾患

POINT 生活習慣を見直してみましょう！

生活習慣病を予防するには、塩分のとりすぎに注意するとともに、バランスのよい食事や適度な運動を心がけるとより効果的です。

運動とのバランスも大切なんだ！

運動

食事

“すこしお”はおいしく、たのしく！

減塩グッズのご紹介

塩分測定器 ¥2,000	減塩でもおいしい野菜のレシピ ¥700	ちょっとかけスプレー ¥400
--------------	---------------------	-----------------

班会・支部行事で塩分チェック



▼那須正幹(1942〜2021)という児童文学作家がいる。広島で3歳の時、母の背中中被爆した。彼の代表作は『ズッコケ3人組』のシリーズで、子どもから圧倒的に支持された。▼彼の作品の中に絵本『ねんどの神さま』(絵・武田美穂)がある。戦争で親を失った少年は「戦争を起こしたり、金儲けをするよな人間をやっつける神さま」を、ねんどで作った▼50年経って少年は兵器工場の社長になっていた。「平和を保つためには強力な武器が必要だ」が彼の持論。一方、物置で寝ていたねんどの神さまは目を覚まし、兵器会社の社長と対決する。結果は社長の勝ちで、思う存分兵器が作れるようになったという怖い絵本だ。近年、この手の主張をする政治家が増えてきた。▼そういう中で核兵器廃絶を訴えてきた日本被団協が昨年ノーベル平和賞を受賞し、平和を願う世界中の人々の大きな希望となった。那須正幹はいう。「戦争はいつでも起こりうる。火種はいつも常にあり続ける」と。(M・T)

ぞろぞろ

『漢方内科について』

鶴岡協立病院 医師 田中栄一



2024年7月から開始された鶴岡協立病院の「漢方内科」について
日本東洋医学会認定の漢方専門医「田中栄一医師」にお話しをお聞きしました。

漢方治療とは、中国から伝わった医学が日本で独自に発展したもので、2000年近い歴史のある治療法です。漢方薬の中には、植物や動物由来の生薬が入っており、それらが組み合わさって使われます。例えば民間療法ではアロエが良い、ドクダミが良いなどと聞きますが漢方薬はそれとは違い、何種類もの生薬から構成されています。また西洋医学（現代医学）では「病氣」に応じて薬を選ぶのに対し、東洋医学（漢方医学）では「体質」に合った薬を選び処方します。

漢方治療でおこなう「体質に合わせて処方する」というのは、病氣や抵抗力、体力を考えた上で、処方することです。例えば「風邪」と言っても30種類以上の漢方があり、同じ熱が出て、体質や症状に応じてきめ細やかに対応できます。漢方治療では体質の事を「証」といって、これを見極め「随証治療」をおこないます。つまり一人一人の体質に合わせておこなう点では、西洋医学の画一的な病名治療とは違い、テーラーメイド治療とも言えるでしょう。

病院で処方される漢方薬の数は150種類以上あり健康保険が適用されます。煎じて服用するのではなく、あらかじめ顆粒や細粒となっており、飲みやすいと思います。

漢方内科での診察方法は、「四診」（望聞問切）といい、顔色を見たり、話し方や歩き方、体質を聞き出す（問診）こと、またお腹に触れたりし身体状況について確認します。漢方が治すのは、病氣ではなく患者さんの体質です。体調に関してのお悩みの方は漢方内科の受診をお勧めします。

漢方が得意とする主な病氣

図のように漢方薬が得意とする症状や病氣は多岐にわたります。



呼吸器

感冒（風邪）、咳、痰、喘息など



消化器

胃腸障害、食欲不振、便秘、下痢など



生活習慣病

高血圧症、糖尿病、肥満、脂肪肝など



女性

更年期障害、月経不順、月経痛、冷え症など



痛み

腰痛、膝痛、坐骨神経痛、頭痛など



アレルギー

花粉症、じんましん、鼻炎、湿疹など



その他

虚弱体質、慢性疲労、めまい、頻尿など



ストレス

心身症、自律神経失調症、不眠症など

こんなお悩みはないですか？

体調がすぐれないが病院に行っても異常がないと言われる。

定期的に通院しているけれどもなかなか症状が緩和しない。

現状でも生活するには支障はないが体のバランスを整えたい。

●田中先生の漢方内科は予約制です●

毎週火曜日 9:00-12:00、14:30-17:00

【ご予約・お問い合わせはこちら】 鶴岡協立病院 Tel 0235-23-6060

◎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。



部門紹介

No.19

部門や事業所を紹介しています

鶴岡協立病院健診科

科長 石塚玲子

健診科は、日帰りドック（約5,000名）、一泊ドック（約700名）、生活習慣病予防健診（約2,000名）、事業所健診・特殊健診（約1,800名）など、様々な健診業務を年間約1万人の皆様にご受診して頂いております。

職員は、事務・保健師・看護師・臨床検査技師など様々な職種で互いに協力しながら、また、病院内各検査部門と連携を取りながら、安全・安心・スムーズに健診が出来るように努めています。

病気の早期発見・早期治療のためには年に一度の健診を受けることが大切です。人間ドックではオプション検査も各種取り揃えております。2024年11月からは新たに睡眠時無呼吸検査（簡易法）やフレイル検査を導入いたしました。皆様の健康づくりにぜひお役立て下さい。自分の健康管理のためにもきちんと健診を受け、健康に過ごしていきましょう。これからも、健診科職員一同、受診される方に満足してもらえるサービスの提供を心がけていきます。



◆医療生活協同組合やまがた「ダイヤモンドスマイル企業」に認定

やまがたスマイル企業認定制度において医療生活協同組合やまがたは「ダイヤモンドスマイル企業」に認定されています。その中で県内19の企業が「やまがた女性活躍リーディング企業」に認定され、そのひとつとなりました。今後もワークライフ・バランス、女性の活躍推進などに積極的に取り組んでいきます。詳しくは山形県ホームページをご覧ください。



やまがたスマイル企業ホームページ

2024年度 庄内地域組合員会議の開催についてのご案内

近年の医師・看護師を中心とした従事者不足および地域の医療提供体制の変化に伴う紹介患者の減少などにより、事業維持が難しい状況となっています。医療生協には、地域医療を守り在宅や介護福祉施設を結ぶ役割が求められておりますが南庄内の医療提供体制全体が縮小している状況のため、この度、法人内や鶴岡市内だけでなく同じ二次医療圏である酒田地区との患者・従事者の連携も視野にいれ、地域医療連携推進法人「日本海ヘルスケアネット」(HCN)に参加することでお互い何が出来るのか一緒に考えていきたいと考えております。

つきましては下記要領で「組合員会議」を開催し組合員のみなさまへの説明を行いたいと思っておりますのでご参加お願い申し上げます。

日	時間	支部	会場
2月5日	18:00～19:00	職域	医療生協本部
2月18日	13:30～14:30	大山、西郷、京田栄	大山診療所
2月18日	15:00～16:00	5学区、藤島、羽黒	山伏温泉ゆぼか
2月20日	13:30～14:30	2学区、斎、朝日	第2学区コミセン
2月20日	15:00～16:00	三川、余目、立川	三川町公民館

日	時間	支部	会場
2月21日	9:30～10:30	1学区、黄金、櫛引	協立病院3F大会議室
2月21日	11:00～12:00	豊浦、温海、加茂	由良コミュニティセンター
2月27日	9:30～10:30	6学区、上郷、大泉	大泉農村センター
2月27日	11:00～12:00	3学区、4学区、田川湯田川	協同の家こびあ2階ホール

※上記会場にはどなたでも、参加いただけます。申し込みは組織部まで。

内容

日本海ヘルスケアネット(HCN)への参加についての必要性の共有

参加対象

庄内地域評議員、総代、支部運営委員、各支部の組合員

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

人間ドック、職員の皆さん気持ちよく対応していただき、安心して2日間を過ごす事ができました。ありがとうございます。

回答

ドック受診時の対応をお褒め頂き、とても励みになります。ありがとうございました。
(健診科科长)

投書

1階血圧計のカバーが大変汚れていて不快です。

回答

申し訳ありません。定期的に洗浄・交換しながら衛生的に管理してまいります。
(外来看護科師長)

投書

面会制限がされている為、状態を聞きたく病棟へ電話したが職員の対応が不快に感じました。

回答

部門内で接遇について反省し、利用する方の想いに沿って傾聴することを再度確認しました。今後も改善に向けて努めてまいります。
(病棟師長)

投書

施設内の冷房エアコンの増設をお願いします。ここ数年の暑さで運動に適した配慮をお願いします。

回答

感染症対策のため、換気をしながら室温調整をしています。今後も熱中症対策と感染症対策をしながら快適な環境を提供できるよう努めていきます。
(フィットネス責任者)

この3つを研修の目標とし、組合員の皆さんとの交流の中からそれぞれの職員が多くの学びを持ち帰ってほしいことを期待しています。

- ◆地域組合員さんと共に学び・交流しながら地域の健康活動の一翼を担う
- ◆医療の担い手として主体的な関わりを持ちながら地域活動を展開する
- ◆地域組合員さんの視点から事業所(自部門)に求められる役割を明確にする

実際に参加した職員からは「病院の看護師という意識ではなく『地域の看護師』としてもっと地域に足を運んで健康活動をする事が重要」「どんな状況になってもそれぞれが住んでいる場所で安心して住み続けられるように地域の方と力を合わせて活動を継続・活発化していく必要がある事を学んだ」などの感想がありました。共同組織活動を通し、地域の生の声を聴くことでニーズを把握し、更に今後の医療活動へ活かす事ができればと思います。

当看護部では職員育成としてレベルに合わせた段階的な教育を行っています。
2024年度は中堅職員を対象に、組合員・法人職員・看護職員として、改めて共同組織活動における私達の役割は何かを学ぶ機会を設定しようと、班会参加を研修の一環として企画しました。看護師ならではの専門知識を活かした班会メニューを自分達で作成し、毎月班会へ参加しています。

鶴岡協立リハビリテーション病院 外来看護師長 梅津 恵

看護師が班会へお邪魔します！



◎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。

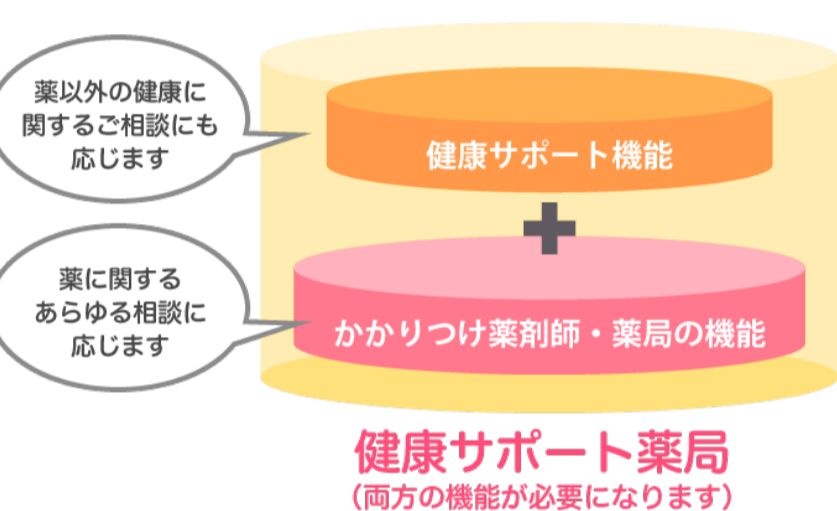
お薬をもらうだけではない 薬局の使い方



厚生労働省基幹適合
健康サポート薬局

～皆さんの健康サポーター～

皆さんが普段、利用している薬局には処方箋の調剤だけではない様々な機能や役割があることをご存じですか？その機能の一つである健康サポート薬局について取り上げていきたいと思います。健康サポート薬局とは、厚生労働大臣が定める一定基準を満たしている薬局として、かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、地域包括ケアシステムの中で、多職種と連携し、市販薬や健康食品に関することはもちろん、介護や食事・栄養摂取に関することまで気軽に相談できる薬局のことです。全国で3232軒、山形県では25軒（2024年9月末現在）の薬局が認定されています。認定薬局数が少なく認知度が低い現状ですが、病気になる前の未病・予防の段階から地域の皆様の健康をサポートする役目があり、処方箋がなくても購入できる市販の医薬品などを活用しながら病気の予防や体調管理のお手伝いをすることができま



加し病気や薬など相談に応じたり、薬剤師体験などを開催して地域の方々とつながりを持っていくことも薬剤師にとって重要な役割になります。普段利用する薬局がどういった機能を備えているか確認しながら、さらに身近な場所として上手に活用してみたいかがで

組合員バス(受診送迎バス)について



鶴岡協立病院まで通院送迎バスを運行しています。ご自宅前までお迎えにあがります。運転免許返納、または病気等により運転不能、通院困難やご家族の負担を軽減し利便性を確保するために運行しています。また、人間ドック受診の際にもご利用頂けます。ご活用下さい。医療生協ではこうした、取り組みを通じいつまでも住み続けられるまちづくりの実践をしています。

- 利用できる曜日：平日（診療日） ●利用条件：組合員であり「午前中」病院利用の方のみ。（車いすの対応はしてありません）
- 鶴岡協立病院までの行きと帰りの利用が可能です。（帰りは12時15分発車です）
- 申込方法：乗車の前日の17時までに申し出の上、組織部までご連絡下さい。（乗車の前日が土日祭日の場合は平日17時までに連絡をお願いします）
- 利用料：無料（運行資金カンパと出資金の積立増資にご協力下さい）

市外地

【停留時間】 7時30分～8時位の間にご自宅まで迎えに行きます。

- 月曜日 大山・西郷・湯野浜・加茂コース
- 火曜日 (第1・2火曜日)羽黒・藤島コース (第3・4・5火曜日)朝日・櫛引・黄金コース
- 水曜日 温海・豊浦・上郷・大泉コース / 三川・立川コース
- 木曜日・金曜日 温海・豊浦・上郷・大泉コース

市内(第1学区～第6学区)

【停留時間】 9時00分～10時00分の間にご自宅まで迎えに行きます。

大山・三川地域

- 月曜日・火曜日 大山診療所 10:00 発(行き) 協立病院 12:30 発(帰り)
- 水曜日・木曜日 大山診療所 10:00 発(行き) 協立病院 12:30 発(帰り)



羽黒高校の生徒たちと健康チェック活動を行いました



鶴岡協立リハビリテーション病院 田口 充

羽黒高校のキャリアデザインコースの2年生と、介護予防事業の一環としてスーパーや温泉施設を訪れ、健康チェック活動の支援を行っています。高校生が血圧測定や筋力測定など、地域住民の健康状態を調査し、生活習慣の改善を促すことを目的としています。特に注目すべきは、高校生が現在の地域の健康問題に興味を持ち主体となってこの活動を運営している点で



す。開始当初から高校生たちは一生懸命に地域の方々に対応していました。その様子には初々し

さと少しの緊張が見え隠れしていましたが、この活動を通じて、対応に慣れてくると、チェックの方法や簡単なアドバイス等の声掛けも上手くなり、高校生たち



は地域との絆を深めていきました。また高校生と地域の方が楽しそうに話をしている様子を見て、全世代間での交流は非常に大事であると感じました。この頑張りや、地域社会にとって大きな力となり、今後の地域医療や介護の発展に繋がることに期待します。地域の健康維持に寄与するだけでなく、若者が積極的に社会に貢献する姿勢は、非常に頼もしいです。このような活動がさらに広がり、多くの地域で取り組まれることを願っています。羽黒高校生たちの今後の活躍に期待しています。

班 支部活動交流



向こう三軒両隣の班でしたが、これからは町内に声掛けをしていきましょう。

また、生協職員さんには災害時にポリ袋でつくる蒸しパンづくりを教わったり冷凍餃子の食べ比べなどをしたり、毎回平和・くらし・センターを利用しての話をします。「医療生協」+「生協」の合同班会は、健康・くらしを考える楽しい会です。

6年前もこの欄に紹介されました。当時からみると集まれる人が少なくなっています。最近の班会は「健康運動指導士」による介護予防体操をやりました。ゆったりとした音楽を聴きながら、体をほぐします。メンバーには体操教室に通ってる人もいて、床にびったり手が着くんです。

健康・くらしを
考える楽しい班



活動の様子

5学区支部 さわかば班

班長 水尾京子



楽しさに没頭
させられた班会



活動の様子

斎支部 楽笑班

佐藤広美

斎支部では班会を今年度より開催しました。11月の班会では「スカットボール」をやりました。見たことのないゲーム機でしたが楽しさに没頭し時間も忘れ参加した皆さんが楽しい笑顔で喜んでいて姿が自分でもうれしく思いました。他には健康体操で体の健康づくりも行っています。支部活動では運営委員会を毎月実施し、支部の活動が繁栄するよう活動テーマの提案を出し合っています。時には健康チェック診断を行い自分たちの体を守るため記録を残しています。



昨年12月は桜田ステーションを会場に、桜田・南山形地域合同で健康サロンを開催することになり、桜田地域の参加者といっしょに折り紙で椿づくり挑戦しました。折り紙は二人で行うものですが、サロンでは隣同士で自然と教え合うために絶えずおしゃべりしながら指先と頭を使うのでフレイル予防の取り組みとして役立ちます。参加者の中には習った折り方を忘れないうちにと自宅に帰ってから楽しむ方もいらっしゃいました。これからもいつまでも元気に集まるサロン活動に取り組んでいきたいと思えます。

折り紙で楽しんでいます

南部支部

運営委員会

わが家の★アイドル



「アイズニの
プリンセスが大好き!
アナ雪とラパンツェル
推しです」



ここみ
梅津 心々美ちゃん(4歳)

第一学区支部 梅津真弓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!

今月のひと

たよりにしています



京田・栄支部 ゆきだわら班 **佐藤 憲子**さん

2024年度の総代会と運営委員会にはオブザーバーとして参加していただいています。日々お孫さんの世話と趣味のガーデニングに忙しい憲子さんですが、月1回栄防災コミュニティセンターで行っている健康体操と班会には必ず顔を出してくれます。またお友達も多く健康体操への誘いもしてくれ、今では10名ほどの方が参加してくれるようになりました。参加者の中よりニュース配布者も生まれ担い手増やしにも大貢献してくれています。班はゆきだわら班という昨年発足した班に所属しています。

こんなこともしたい、あんなこともしたいととも意欲的です。みんなで楽しみながら活動していきたい。京田・栄 運営委員会

私の健康づくり

vol.139

カラオケで毎日元気に

豊浦支部 **榎原千枝**さん



私の健康づくりはカラオケです。カラオケの練習は自宅でラジカセを流しながら自主トレをしています。カラオケをしているおかげか、みんなからはよく声が出ていると褒められることもあります。湯気がのどにいいとお風呂で鼻歌を歌うことは毎日欠かしていません。また、声を出すことで日々のストレス解消にもなっています。人を楽しませることが好きなので、歌詞を庄内弁に変えて歌ったりするなど頭も使っている、いい脳トレになっていると思っています。

これからもカラオケを通して毎日元気に過ごしていきたいです。

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

私の趣味は手芸です。もともと好きで時間があれば色々作っていたのですが、一番夢中になったのは猫作りを教えると言われたことがきっかけです。もう一つの趣味は粘土人形作りです。教えてくれ



手芸で認知症予防・健康長寿を目指して

第6学区支部 **豊田結子**さん

る方がいて一時夢中になりました。今は手芸の本と和布を見ては、日々何を作ろうかなと考えて心がわくわく舞い上がります。また、ありがたいことに色々な人が和布を持つてきてくれるのです。家の中を見回すと、あちらこちら手作りの作品でいっぱいです。これからも色々な事に興味を持ち、挑戦して楽しい毎日をごしたいと思っています。健康で過ごせることと、手作り仲間ができたことに幸せを感じている今日この頃です。

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。

5つのちがいがし

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。



ちがいがし専用

※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 2月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



12月号の答え

D I J M O

【必切】 2月28日

12月号の当選者 おめでとうございませ!

PN.生クリームさん(鶴岡市)、PN.スリーハートさん(鶴岡市)
嶺岸匡典さん(鶴岡市)、菅原ときさん(酒田市)
阿部みや子さん(山形市)、井上佳子さん(山形市)
長谷川千代子さん(山形市)、PN.くうるママさん(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。



約
20
分
調理時間

鮭の葱マヨ焼き

1人分 熱量255kcal / 塩分相当量0.9g

材料(1人分)

- 鮭..... 80g
- 酒..... 2g
- 濃口醤油..... 2g
- 長葱..... 20g
- マヨネーズ..... 20g

【付け合わせ】

- リーフレタス..... 5g
- ブロッコリー..... 20g
- ミニトマト..... 20g

作り方

①葱は小口切りに切り、マヨネーズと和える。②鮭に酒、濃口醤油をふりかける。③アルミホイルを敷いた角皿に②を載せ、あらかじめ予熱したオーブントースターで6分焼く。④焼いた鮭に①をまんべんなく載せ、焼き色が付くまで焼く。

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科 管理栄養士 菅原有衣

Point

マヨネーズは醤油や味噌と比べると比較的塩分の少ない調味料の一つです。グラム当たりのカロリーが高いためエネルギーアップしたい方には◎の調味料でもあります。加熱すると酸味が抜けるので酸味が苦手な方でも食べやすくなります。

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。

糖尿病について良く知りたいです。例えば食べたほうがいいものとか。
(鶴岡市 60代)

66歳になっても仕事に追われる毎日。健康で仕事ができることに感謝しつつも、そろそろいろいろなコミュニティに参加して、仕事を辞めてからの楽しみを見つけなければ...と思っています。
(鶴岡市 60代)

ウォーキング交流会やお出かけ班会の記事を見ていつか行けるようになることを祈ってます。
(鶴岡市 80代)

健康フェスタ楽しかったです。ロコモ、健康コースなど体験しました。体は年齢にしてはすばらしい若さだと。でもねー、頭がついていけなく年々忘れることが多くなってきました。
(山形市 80代)

朝の公園散歩も気持ちいいけど、皆で行うヨガもまた楽しく気持ちよいです。
(山形市 80代)

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!



黄色いじゅうたん P.N. Kさん



バターナッツカボチャ P.N. 安室波平さん



噴水

P.N. みーちゃんさん



保健大学 P.N. 清水ハルさん



雪囲い

P.N. LLPさん

投稿方法 | 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8回 ラージボール卓球大会開催のお知らせ

日時 2025年3月29日(土) 受付9:00~ 参加費 1人 500円

場所 藤島体育館 申込締切 2月28日(金)迄

競技方法 団体戦(4~6人) 問い合わせ先 組織部 Tel 22-5769

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「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 Tel 0235-23-9142

詳しくはホームページをご確認ください▶



正規職員の募集しています!

- ・看護師・准看護師・薬剤師・介護職
- ・介護福祉士・言語聴覚士
- ・臨床工学技士・臨床検査技師・調理師

詳しくはホームページをご確認ください▶



◎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。

2月の診療案内 (都合により変更になる場合があります。)

※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	堀内(第1・2) 武田(第2・3)	
	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)	香山(第1・3・4)	藤本(第1・4)	市川(第1・3) 細川(第2・4)	村田(第1・2・3・4)
	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)	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。				
	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)2/5	高橋(美)	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 2/5・19 内藤 2/12・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)2/5 川崎 3:00~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(2/5・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)		
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 新井	茂木 新井	茂木 9:00~10:00 大長 9:00~12:00 鈴木 10:00~12:00	茂木 新井	茂木 新井(第3・5)

※高次脳外来 丹治(第2金曜日 9:00~12:00・13:30~17:00) ・医師の都合により、休診・診療日時の変更がある場合がありますのでご了承ください。
 ※小児ポツリヌス外来 成田(第1金曜日 9:00~12:00)
 ※ポツリヌス外来 寒河江(第2・4金曜日 9:00~12:00)

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	火・木	土・祝
9:00~21:00 (プール 9:30~18:30)	9:00~17:00 (プール 9:30~17:00)	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

木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(Tel 0235-23-6060)まで。

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

鶴岡協立病院 皮膚科外来終了のお知らせ

この度、2024年12月31日をもって、皮膚科外来の診察を終了させていただきます。ご理解とご協力の程宜しくお願い致します。

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					
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		
午後 3:30~6:00	通常外来			通常外来	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。