



組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙



人間ドックを上手に利用し「健康寿命」をのばしましょう



人間ドックとは

人間ドックは、生活習慣病をはじめとする体の異常を早期発見するのに役立つ総合的な健診です。日々の忙しさの中で、自分の健康に気をつかうことが難しい人もいかもしれませんが、人間ドックは、自分が必要だと思った検査を自分のタイミングで選んで受けることができます。オプション検査項目を「選ぶこと」が、健康寿命を延ばすことにつながります。



最新がん統計まとめ

日本人が一生のうちでがんと診断される確率は、男女とも2人に1人の割合に達します。診断されたがんの第1位は大腸がんです^(※1)。さらにがんは死因の第1位となっており、男性は4人に1人、女性は6人に1人ががんで死亡しています^(※2)。がんが早期発見できれば、治療方法も多くなり、体に負担のない治療が可能になります。

※1 国立がん研究センターがん情報サービス 最新がん統計より(2021年のデータ)

※2 厚生労働省「令和5年(2023年)人口動態統計」より

大腸がん検診

～当院1泊ドックで時間を有効に～

大腸がん検診は2日分の便を採取し、便に混じった血液を検出する検査です。便潜血陽性の場合、一般的には精密検査(大腸内視鏡検査)を行います。当院では、1泊ドックで大腸内視鏡検査が受けられます。自覚症状がない段階でも腸内を直接観察できるため、早期対応が可能です。当院の1泊ドックでは大腸内視鏡検査がコースに含まれています。前日準備や検査後に休める環境が整っており安心して受けていただけます。2023年度1泊ドック受診者(大腸内視鏡検査)683人のうち3人(1.47%)に大腸がんが発見されています。

※2023年度当院人間ドック受診者数7,964人のうち、便潜血陽性者数は566人で精検受診者は324人(57.2%)でした。そのうちの8人(0.1%)に大腸がんが発見されています。



おすすめオプション検査



骨密度検査～「見えない骨の貯金」はいくら？～

骨密度は「見えない骨の貯金」とも言われます。骨密度が低いと骨折のリスクが高まり、労働現場での転倒や高齢者の転倒による骨折は健康や生活の質に大きな影響を与えます。骨密度は、20歳前後でピークを迎え、40歳以降は徐々に低下していきます。特に女性は閉経後に女性ホルモンの分泌が減少し、骨密度が急激に低下するため、50歳前後からの検査が重要です。

「まだ大丈夫」と思っている方もぜひ、当院人間ドックでご自分の骨の貯金をチェックしてみてもいいかもしれません。

鶴岡協立病院 健診科 保健師 本間 愛

さくら

▼国会で選択的夫婦別姓法案が審議されている。既に28年前の1996年に法制審議会が、この制度を導入するための民法改正の答申を出している。しかし、自民党を中心に明治憲法の古い価値観の「家制度」に固執する勢力が、法改正の実現を拒んできた。昭和21年公布の日本国憲法は、個人の尊厳と両性の平等に反するとして、民法を改正して「家制度」を廃止している。実態は婚姻に際し、95%の女性が氏名の変更をしており、自らのアイデンティティの喪失とともに、仕事や社会生活上で、様々な不便や不利益を被っている女性も多い。生きづらい社会が、事実婚や未婚化の一因とも思われるが、一方で自分たちが動かなくてはと、地方議会に陳情、請願も増えているという。少子化対策も重要な課題だが、結婚の自由と個人の尊厳を傷つけない幸福追求権が保障される社会こそ、その有効な対策となると思われるが。(K・U)

味覚異常・嗅覚異常に関して

至誠堂総合病院
総合診療科 研修部長 兼 在宅支援推進担当部長

川瀬隆一



Q

食事の時、匂いや味が分からなくなった。
そういう病気になるようにするためにどうしたら良いか？どの科に受診し、どうやって治したら良いか？

A

匂いや味がしないという症状は、それぞれ嗅覚障害および味覚障害と呼ばれます。原因は多岐にわたります。(図参照)

味覚や嗅覚は舌や鼻で感じる感覚のため、これらの器官に直接問題がある場合もあります。たとえば、唾液の分泌が低下している場合や、口の中の状態が悪化している場合にも起こることがあります。このような場合には、耳鼻咽喉科や歯科での相談が必要になることがあります。

一方で、糖尿病・貧血・慢性腎臓病など、全身の状態に関わる病気でも味覚や嗅覚に異常を生じることがあります。また、脳梗塞や耳の病気による神経障害でも生じることがあります。さらに、普段服用している薬が原因となることもあります。薬の影響は、服用開始から2〜6週間後に現れることが多く、中止後も改善に時間がかかる場合があります。そのため、薬剤が原因と考えられる場合は、主治医と相談のうえで、中止や変更を検討する必要があります。

このように、さまざまな病気や要因から起こる可能性があるため、まずは何でも相談できる「かかりつけ医」に相談するのがよいでしょう。

また、これらの病気に該当しない場合には、亜鉛不足が原因となっていることもあります。亜鉛は味覚細胞の維持に欠かせない栄養素で、牡蠣やレバーなどの魚介類・肉類、アーモンド、納豆といった食品に多く含まれています。これらを摂取する際には、亜鉛の吸収を助ける動物性タンパク質やビタミンC、クエン酸も

一緒に摂ると効果的です。

一方で、過剰な飲酒は亜鉛の排泄を増やすため注意が必要です。偏食や過度なダイエットも亜鉛不足のリスクを高めるので、バランスのよい食事を心がけましょう。こうした工夫によって、味覚障害の予防が期待できます。

食事での対策を行っても改善が乏しい場合は、普段からかかっている医師に相談し、原因を一緒に検討しながら治療を進めるのがよいと思います。参考にしていたければ幸いです。

味覚障害の鑑別

分類	主な原因・疾患	補足・例
1 嗅覚障害	・嗅覚障害 (anosmia) ・嗅覚低下 (hyposmia)	味覚が多くの嗅覚に依存しているため、間接的に「味がしない」と感じる
2 局所環境の変化	・唾液分泌低下 (シェーグレン症候群など) ・口腔カンジダ症 ・歯周病 ・軟部組織感染 ・放射線治療 (頭頸部) ・化学療法 ・火傷 ・外傷 ・舌手術 ・腫瘍 (口腔・脳)	味物質の伝達や味蕾への刺激が妨げられる
3 全身性疾患	・糖尿病 (1型・2型) ・悪性貧血 ・シェーグレン症候群 ・クローン病 ・慢性腎臓病	神経・代謝・免疫の異常が関与
4 神経障害 鼓索神経	・耳手術後 (鼓室形成術、アブミ骨手術など) ・ベル麻痺 ・急性／慢性中耳炎 ・真珠腫	鼓索神経は舌前2/3の味覚に関与
5 薬剤性	抗菌薬……アンピシリン、マクロライド、キノロンなど 神経系薬……抗パーキンソン薬、筋弛緩薬など 心血管薬……降圧薬、利尿薬、スタチン、抗不整脈薬 精神科薬……三環系抗うつ薬、抗精神病薬、抗不安薬など その他……抗がん剤、抗ヒスタミン薬、抗ウイルス薬、禁煙補助薬	長期内服歴がある患者は特に注意
6 その他の要因	・加齢に伴う味覚低下 ・亜鉛欠乏 ・義歯や金属修復物の影響	味蕾数の減少、亜鉛は味覚細胞の維持に重要

各事業に寄せられたご意見・ご要望への回答

意見

今年も無事に一泊ドックを終えることが出来ました。コロナの時、初めて来た時は過ごし方も違いましたが、気遣い頂きありがたかったです。

回答

お褒めの言葉を頂き、ありがとうございます。来年も御利用ください。(健診科科长)

意見

ドック室のスリッパが歩きにくいので改善してほしい。衛生面でも気になります。「滅菌済み」「使用したもの」が分かるようにしてほしい。

回答

ドックでは、検査のたびに靴の着脱が多くなるのでスリッパに履き替えて頂いております。また、ご自身の履きなれているシューズ等も可としております。ご了承下さい。消毒・洗浄は定期的に行っておりますので、その旨の掲示をおこない、安心して受診頂けるような環境を作っています。(健診科科长)

映画TOKYOタクシーのご案内

医療福祉生協の生活文化事業として鑑賞運動に取り組んでいます。

内容

人生の喜びを謳いあげる感動のヒューマンドラマ。



上映開始日 2025年11月21日より

出演 倍賞千恵子、木村拓哉など

・ご希望の方は本部組織部 (Tel 22-5769) まで

チケット料金 1,300円

部門紹介

部門や事業所を紹介しています

鶴岡協立リハビリテーション病院 2階北病棟

師長 菅井奈美

2階北病棟は回復期リハビリテーション病棟で、主に脳卒中後・大腿骨近位部骨折手術後・急性疾患 (肺炎や尿路感染症など) 後の廃用症候群の患者さんが入院している病棟です。看護師18名、介護福祉士10名が勤務しており、リハビリテーション科の療法士と協力しながら、患者さんの機能回復の手助けと自宅退院に向けた生活援助を行っております。

回復期リハビリテーション病棟は、寝・食・排泄・清潔の分離を目指すところであり、

ベッドから離れて生活動作を行うことに力を入れています。また、看護師においては、患者さんの全身管理をする必要があり、

医師だけでなく病院で働く様々な職種の方々と連携をとりながら、患者さんの自立支援を行っています。

地域人口の高齢化が進み、様々な疾患を抱えながら入院されている患者さんが年々増加しているため、日々学習に励みながらがんばっています。



外国人介護労働者の採用に向けて

常務理事 中島崇博

近年、日本では少子高齢化の進行により、介護人材の不足が深刻な社会問題となっています。特に2025年以降は後期高齢者の急増が見込まれ、介護サービスの需要が一層高まる一方で現場では慢性的な人手不足が続いていきます。当法人でも、将来にわたり安定したサービスの提供と職員の負担軽減を両立するためには、新たな人材の確保が不可欠であると判断し、外国人介護労働者の採用を決断しました。特定技能制度などを活用することで、意欲的で優秀な人材の受け入れが可能となる中、山形県内でもすでに多くの法人が外国人介護人材を採用しており、地域としての受け入れ体制が整いつつあることも大きな後押しとなりました。私たちはミャンマーからの人材を次年度より受け入れる予定であり、すでに現地での視察や面接も実施しています。

今後は、受け入れ体制の整備に加え、職員向けの学習会や異文化理解の機会を設けることで、円滑な協働と安心できる職場環境の構築をめざしたいと思います。多様な人材が活躍できる環境づくりを通じて、地域福祉のさらなる充実に貢献するとともに、外国人職員が安心して働き、地域に根ざしていけるよう、業務と生活の両面での継続的な支援をすすめていきます。

日本への渡航が決まった
学生への講義風景

現地の住宅風景

にじいろ食堂

西部支部 伊藤典子^{ふみこ}

およそ9年前から、山形県民医連事務所から山大医学生さんへの「ランチ」会食提供の食事作り依頼があり、第一水曜日にボランティア活動が始まりました。以前は20数名ほどの参加で、会食しながら学習会・ミーティング、それはにぎやかでした。

ところがコロナ禍になり、会食は中止。2年間のお休みを経て、お弁当にしてお渡し出来ましたが、学生さんのリモート授業が忙しく、

組合員さんの皆さん、
食材提供待ってます！
よろしくお願いします。

だんだん少なくなってきてしまいました。しかし、今年「にじいろ食堂」の看板を事務所で出して頂いて、会食も始まり、少しずつ参加者が増えてきています。毎月のメニューは、学生さんの希望もお聞きして、季節感・郷土色も取り入れ色どりも大事にして、なんといっても「若い力」にボリュームもプラスして作って

ます。前日に買い物！当日は9時からゴー!!事務所の職員の心強いヘルプもあり、学生さんの昼休み時間に間に合う11時40分までに出来上がるようにしています。毎食皆さん完食はもちろん、おかわりもしてくれて、嬉しい限りです。

これから医療現場で活躍される学生さんに、少しでも力になれると幸いです。なんといっても「食は命」。県内外での活躍に、山形の会食がパワーとなることを願っています。



問い合わせ先

Tel 023-635-1374

山形県民医連事務所
医学生担当まで

「無料学習塾の取り組みについて

山形県民主医療機関連合会 事務局 佐藤百華



山形県民医連では、医学科奨学生と共同で「医学生による無料学習塾&なんでも相談室」を行っています。この活動は、とある関東出身の奨学生が打ち明けてくれた想いから始まりました。「大学生でも地域に貢献できる活動として、子どもたちの居場所づくりがしたいと思っています。子どもたちが将来の選択肢を増やせるような場所であり、自宅や学校とも違う第三の居場所になれば嬉しいです」という願いをもとに、歩みを進めてきました。

取り組みの先頭に立っているのは、山形で医師になることを志している2名の奨学生です。企画を開催するたびに近隣の学校へ持ち込んでいるチラシや依頼文も、すべて2人が作成しています。

学生たちの頑張りが見え、開催6回目には生徒18名、医学生スタッフ10名が本企画に参加しました。生徒からは、「勉強で分らないところをすぐに教えてもらって良かった」、「どんな話も聞いてくれて嬉しかった」という声が寄せられています。活動のきっかけになった奨学生は、山形県医師会へ提出した小論文の中で、「学校の教師や子どもを預ける保護者からの信頼や期待を感じ、社会における医療者の役割や責任を実感した」と振り返っています。この論文は、医学学生会員部門で優秀賞を受賞しました。

本活動は地域と学生の双方に、大きな意義のある企画へ成長しました。これからも奨学生たちが様々な活動へ積極的に取り組めるよう、私たち職員も応援していきます。

◎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。



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます



大高研道教授

大高研道教授
動画

第8回

ふれあいまつり



▲動画はこちら



実行委員長

荻原一男さん

晴天に恵まれた中、11月13日と14日の2日間に渡り、鶴岡市中央公民館で国際協同組合年第8回ふれあいまつりが開催されました。

展示コーナーに470点程の沢山の展示品、2日目に開催された、特別記念講演とステージ企画には370人程の方が参加し大盛況となりました。

特別記念講演は明治大学政治経済学部大高研道教授をお招きし「協同組合が切り開く未来への希望」をテーマに講演を頂きました。

協同組合の歴史と存在意義、鶴岡の協同組合の発展、そして何よりも自らの生活を守っていく上で生活協同組合があるということを教えて頂きました。



羽黒高校合唱部



結美の会



ナベアフラレ



オカリナグループ山査子



ザミがわダンサーズ



なごみの家



歌声すまいる



朝日大黒舞グループ



朝日大黒舞グループ

アウシュビッツ
強制収容所 写真展

石塚桃心さん

▲スピーチと
写真展の様子

羽黒のみなさん



カズプロダクション



羽黒高校チアリーディング部



山下美恵子さん



司会



藤沢大黒舞グループ



フラハーラクウレイ

今回のふれあいまつりには、羽黒高校の生徒さんによるチアダンスや合唱を初め、鶴岡第二中学校3年生の石塚桃心さんによるスピーチ「命の叫びを伝える」が発表されました。石塚さんは、夏休みに訪れたアウシュビッツ強制収容所（ポーランド）で撮影した写真の展示会を帰国後に開催。自身の言葉で解説と感想が添えられたスピーチには、「実際に訪ねてみた時の衝撃と歴史を知ったこと、このことをいろんな人に知ってもらいたい」と話され、会場を感動に包み込みました。

2025

健康フェスタ in 村山を開催

天童支部 南雲 清



動画はこちら

10月31日、山形県体育館を会場に「2025健康フェスタin村山」が開催され78人が参加しました。開催に向け各支部選出の実行委員会を結成し、企画から当日の運営まで実行委員を中心にすすめました。ブース体験会を前後半に分け、休憩タイムとスタッフの交代によりみんなが体験会に参加できました。

準備運動、記念撮影の後、自由にお目当てのブースを回り、ニュースポーツの体験です。ボッチャに輪投げに新企画のラダーゲッター、健康チェックに介護相談コーナーと盛りだくさん。各ブースから歓声と拍手が館内に響きます。

今回の目玉は、協立リハビリ病院の大長省博先生考案の「パス&ゴールヘシュート」。何気なく行っているボールを蹴る・受止める動作は、フレイル予防に片足バランスがいかに重要かを体験し確認できました。健康運動指導士の姿勢改善エクササイズにも、順番を待つ列ができる人気。一番の盛り上がりは、支部対抗による「靴下玉入れ」でした。開始の合図に童心に返り夢中で動き回る姿に、周りで見守る人からも声援が飛び交いました。

フィナーレは、寒河江支部「歌声班」と東部支部「オカリナ班」の伴奏で3曲を合唱し閉会となりました。

地域の健康づくり活動の一助になればと始まった健康フェスタは、村山地域組合員交流のなくてはならない一大イベントです。



班・支部活動交流



茅原5班は、10月22日に「おたつしや健診」を行いました。「家でおたつしや健診をやりましょう」と場所を貸してくれた方に感謝しながら、「片足立ちなんて出来なくなつた」「急いで歩けない」「普段通りでいいんだよ」とみんなで声をかけ合いながら計測を進めました。尿塩分チェックでは、数値が高く出た人もいて、「気をつけているけれど、まだダメだね」の声が聞かれました。班会は久しぶりでしたが、月に一度公民館での茅原合同健康体操にはほぼ参加していて、毎回楽しみに体を動かしています。これからも食事や健康に気をつけながら、ご近所の仲間と明るく楽しく続けていきたいと思います。

第3学区支部 茅原5班

菅原律子

おたつしや健診を
やりました！

10月27日、秋晴れとはいきませんでしたが、健康お楽しみ会をおこない、十二名が参加しました。「わらび庵」での天ぷらそばとお餅が凄く美味しかったです。久々の交流会で、帰りには庄内空港のコキアの見学をしました。紅色とこげ茶色は何とも言えない感動でした。将来は、ほうきとして作られるとのことでした。今回初めて活動に参加された方もいました。とても楽しそうにっていて、私たちも仲間が増えて嬉しい気持ちでした。また、ぜひ楽しい交流会を定期的に開催したいです。一日楽しく一緒に過ごした皆さんに感謝です。



加茂支部

運営委員 佐藤芳子

健康お楽しみ会



活動の様子

立川支部

支部長 加藤興治

健康について
興味関心を持ちながら

活動の様子



わが家の★アイドル

最近
ちよっぴり人見知り
ヤンチャで
泣きべそな女の子です

つきは
佐藤 月春 ちゃん(1歳7ヶ月)



温海支部 田原勝江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。



今月のひと

組合員と共に

第6学区支部 矢島祐子さん



第6学区支部の8人のなかの一人、2年前に一緒に運営委員になりました。協立リハビリ病院で共に働いた仲間でもあります。「大丈夫？心配ないからね」と、患者さんに声をかけていた看護師でしたので、組合員さんのなかにも記憶に残っている人だと思えます。頼まれたことには「いいよ」と快くひきうけてくれるので、看護師不足の現在も働いています。活気ある声掛け、会議でもアイデアや提案が多く出されるので、活発な協議ができる存在である人です。ともに第6学区支部を楽しく盛り上げていく強力な仲間です。支えてくれた地域や組合員に少しでも恩返しできるよう、一緒に頑張りたい人です。ただ無理しないでね。

運営委員 今井和美

私の健康づくり

vol.148

健康でいるために

第1学区支部 佐藤陽子さん



人生百年時代と言われる中で、誰しも健康で長生きをしたいと思っています。その健康をどうやって維持していくかがとても悩ましいことです。私も数年前に突然ひざ痛で歩けなくなり、そのうち治るかなと放置していたら、ますますひどくなり、ひざ痛にこれがいよいよと言われれば、それを試すなどしてみました。膝周辺だけを何とかしても、どうにもならないと感じ、結局全身を鍛えることが一番だと思い、今はほぼ毎日水泳、水中ウォーキング、筋トレをしています。そして、脳を衰えさせないために趣味を持つこと。いろいろな趣味をすることで、いろんな人と出会う会話ができ、これも健康づくりには大切ではないかと思っています。医療生協第1学区支部の健康体操、健康麻雀にも毎回参加し、大いに刺激を受けています。

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

私の趣味・特技はさて何だろうと思った時に、毎日の食事作りか？それとも、下手の横好きでなんでもかんでもやっている運動か？「ミニテニス」「ボウリング」「グラウンドゴルフ」「月二回の鈴ばん体操」週に月・火・水・金・土と出かけています。それが楽しくてやめられません。何ひとつ完璧な物は無いけれど、仲間と先輩と身体



北部支部 吉田美恵子さん

頑張ってます。



を動かし汗を流し、会話をし、笑いの絶えぬひとときを大事に夢中になって楽しく頑張っています。いつまでも続けられますように。

ネットワークやまがたは、みなさんの声で作られています。ご意見をお送りください。

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
12月号「機関紙編集委員会」行き

Eメール

smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



10月号の答え

B D G J M

【〆切】12月31日



10月号の当選者 おめでとうございます！

野村喜美子さん(鶴岡市)、阿部武美さん(鶴岡市)
PN. マロさん(鶴岡市)、大野貴恵さん(鶴岡市)
PN. アコちゃんさん(山形市)、深瀬久子さん(山形市)
PN. トマトミニさん(山形市)、柴崎ぬいさん(山形市)

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ふたば

Tel 0235-28-1717

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。



塩と上手におつきあい
すこしお



レンコンとブロッコリーのサラダ 豆腐ドレッシング

1人分 熱量312kcal / 塩分相当量0.9g

材料(1人分)

レンコン	20g	A	絹ごし豆腐	40g
ブロッコリー	50g		オリーブオイル	7.5g
レタス	60g		マヨネーズ	7.5g
ベーコン	15g		※減塩ポイントを参照	
卵	1個		塩	ひとつまみ



作り方

- ① ブロッコリーをゆでる。ゆで卵を作る。
- ② レンコンは皮をむき5ミリ幅に切って水にさらす。
- ③ レタスは洗い、一口大にちぎる。ゆで卵は1/4に切る。
- ④ ベーコンは0.5~1cm幅に切りフライパンで焼き、取り出したら同じフライパンでレンコンも焼く。
- ⑤ ドレッシングはAを混ぜ、最後に塩で味を整える。
- ⑥ 皿にサラダを盛り完成。

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科 調理師 奥井結奈

減塩Point

- 豆腐ドレッシングは、マヨネーズを豆腐でのばし、塩分を抑えながら、まろやかでコクのある味に仕上がっています。また、少量のベーコンでも炒めて香ばしさを出すことで、塩味とともに全体に広がり、調味料を減らすことができます。
- レンコンやブロッコリーの自然な甘みとシャキシャキ感を活かすことで、「味の濃さ」よりも、「食感」により、満足感が得られます。

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—

10年ぶりくらいに、先日大学の同期が温泉旅館に集まりました。60歳を越えたおじいちゃんたちですので、話のテーマは自身の健康や医者通い、そして親の介護でした。(鶴岡市 60代)

健康フェスタに参加しました、童心にかえり楽しい時間を過ごすことができました。(山形市 90代)

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。

予防接種の副作用について知りたい。(山形市 70代)

予防歯科の話しがよかった。歯磨きなども昔と今では、だいぶちがうので、なかなか昔のままになっていて、大事なお話でした。(鶴岡市 60代)

1日にして筋肉はつかないと思いました。(天童市 70代)

おらほネット投稿写真紹介



月山道路の紅葉 P.N. みーちゃんさん



銀杏の黄葉 P.N. 安室波平さん

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♪



大きな虹 P.N. チビタイガーさん



ドウタン 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。

熊にご注意下さい



鶴岡市内でクマの目撃情報が相次いでいます。市街地でも報告されており注意が必要です。特に早朝や夕暮れ時などは周囲に注意し、また自治体からの情報を参考にしましょう。

健康寿命をのばそう!

赤川河川敷ウォーキングを開催しました

10月2日(木)、晴天に恵まれ秋の涼しい風が吹く中で開催。正しいウォーキングフォームをみんなでおこない、赤川の河川や月山を眺めながら歩くことができました。



正規職員を募集しています!

看護師・准看護師・薬剤師・介護福祉士・介護職
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
臨床工学技士・管理栄養士・調理師

上記以外の職種も募集しております。詳しくはホームページをご確認ください▶



最大20万円の支給!!

再就職支度金

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。

【対象職種】 看護師・准看護師・介護福祉士・介護職・臨床検査技師

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▶



◎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。

12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	石関	川崎	小田嶋 9:00～10:00 堀内10:00～12:00	堀内(第1・4) 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・4・5)		藤本(第2)	市川(第1・3) 細川(第2・4)	村田(第1・2・3・4)
	産婦人科 9:30～12:00 ※予約制	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 2:30～5:00			
	産婦人科 4:00～6:00 ※予約制	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)12/10	高橋(美)	辻本 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30～14:00			土谷 12/3・17 内藤 12/10・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)12/10 川崎 3:00～4:30(神経内科) 高橋(美)5:00～6:00(12/3・17)	神谷 2:00～4:00 (神経内科)12/11 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	茂木	茂木 9:00～10:00 大長 9:00～12:00 鈴木 10:00～11:30	茂木	茂木

※高次脳外来 丹治(第2金曜日 9:00～12:00・13:30～15:00)
※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 鈴木(水曜日 11:30～12:30) 寒河江(第4水曜日 9:00～10:30・14:30～15:30)
※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。

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	9:00～17:00	9:30～17:00

※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

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。

無料・低額診療のお知らせ

医療費でお困りの方は、まず医療生協やまがたにご相談ください。医療生協やまがたでは、社会福祉法に基づく「無料・低額診療」制度、医療費の患者負担分を減額または免除する事業を実施しています。詳しくは、下記までお問い合わせください。

鶴岡協立病院相談室 Tel 0235-24-6488	しろにし診療所 Tel 023-643-2017
鶴岡協立リハビリテーション病院 Tel 0235-78-7511	介護老人保健施設せせらぎ Tel 0235-28-2160

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

朝8時から夕方6時まで
となります。

木曜日はこれまで通り
終日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います。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