

医療生協やまがたの現勢(2026年1月末)

- 組合員数 40,351人
- 班数 1,213班
- 出資金総額 2,726,563,508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

## 春に増えるこころの不調を防ぐには

鶴岡協立病院 健診科  
保健師 吉住留美

環境の変化に要注意!

春は、新しい職場や学校、人事異動や引越など、人間関係や生活環境の変化の多い時期です。自分でも気づかないうちに、緊張や不安などで気持ちが不安定になりやすくなります。さらに、寒暖差の激しい季節でもあり、気温の高低差に適切しようと体の緊張状態が続きます。このような状態が続くと、知らず知らずのうちに無理を重ねてしまうこととなります。こころも体も疲れがたまり、不調の原因になってしまいます。

こんな症状があったら要注意!

環境の変化によるストレスは体よりもこころが先に疲れてしまいがちです。次のような症状がある場合はこころのエネルギーが消耗したサインかも…。チェックしてみましょう。

- 寝つきが悪い
  - 熟睡できない
  - 夜中に何度も目覚める
  - すぐに疲れる
  - だるさが強い
  - 物事に集中できない
  - 食欲が変化し体重が大きく変動(急に痩せる、逆に太る)
  - 気分が沈んで憂鬱
  - いつもイライラしている
  - 理由もなく悲しくなり涙がでる
  - 何となく不安
- などなど…

環境変化のストレスに対応するために

こころの不調に気づいたら意識して、体を休める時間をもちましょう。また、バランスの良い食事をほどよくとり、睡眠は6時間以上をこころがけましょう。

次に、自分でできる対処法を紹介します。

自分でできるストレスへの対処法

【休息と睡眠】  
頑張りすぎず、十分な睡眠をとり、寝る前のスマホは控えましょう。

【食事】  
栄養バランスの取れた食事を心がけ、カフェイン・アルコールのとりすぎに注意しましょう。

【運動】  
無理のない範囲で体を動かす。ぶらぶら散歩で日光を浴びることも効果的。

【リラックス】  
深呼吸、瞑想、好きな音楽を聴く、ゆっくり入浴などで緊張を和らげましょう。

【気分転換】  
楽しいこと、好きなことに時間を使うことも大切。

【考え方を「ゆるめる」】  
他の人と比べないようにしましょう。家族や友人などに自分の思いを話すだけでも気分が楽になることも。

自分のこころを守るためには

「無理をしすぎない」

「がんばりすぎない」ことが大切です。

ストレスへの対処法は特別なことでもなく、自分なりの方法を見つけて習慣として持つことが大切です。

季節の変わり目に起こりやすいこころと体の不調ですが、適切に対処することで予防が可能です。自分の体調に気を配り、無理をせず、毎日の生活を気持ちよく過ごすことをこころがけ、春の心地よい気候を楽しみましょう。

こころが弱っていると

こころの不調が一時的なものであれば、自分で対処することで症状が軽くなりますが、症状が良くならない場合や、良くなってもすぐにぶり返してしまう場合、症状が二週間以上続くときは、一人で抱え込まずに医療機関を受診し相談しましょう。



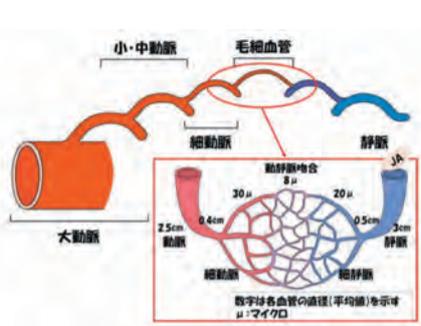
## さつ火

▼事前報道されていた以上に、自民党が圧倒的勝利で、憲法改「悪」の発議に必要な310議席を単独で確保した。県内3選挙区も、20時で当確報道がなされた。高市総理は、上越市で「憲法になぜ自衛隊を書いていけないのか。実力組織として位置付けるため憲法改正をやらせてほしい」と、9条へ自衛隊明記!の演説。しかし、NHKの日曜党首討論はケガを理由に欠席し、街頭演説でも改憲問題はほとんど触れていない。▼有権者は「古い政治家のイメージのある、中道の両共代表」より、若くて体の不調を乗り越え初の女性総理になった高市さんに、物価高や目の前の生活をどうにかして欲しいとの願いで、自民党に投票した面もある。▼参議院は少数与党だが、改憲派の「参政党や国民民主党」も含めた憲法審査会の動きに注目を。憲法九条に「自衛隊明記を阻止」するために、護憲派が「中道改革連合の中でも、平和の党と自負する公明支持層」をいかに引っ張り込むか綱引きが始まる。

(菅野真治)

# 血管を若く保つ方法とは! ~中・小動脈と毛細血管をターゲット~

鶴岡協立病院院長 市川誠一



※10μ=1mmの100分の1 (Fig-1)

中・小動脈は図(Fig-2)の如く三層構造を成しています。例えば心臓の冠動脈の動脈硬化が進行すると、狭心症や心筋梗塞を惹起し生命にかかわる状態になりかねません(Fig-3,4)。

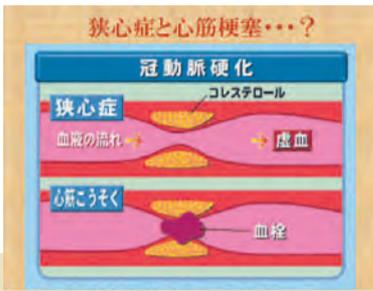
心臓から出た大動脈が中・小動脈へと分岐し脳や心臓などの臓器を灌流します。それはやがて10μ前後の毛細血管となり細胞達と酸素や栄養、老廃物等のやり取りをして静脈へと連なりやがて心臓へと還って来ます(Fig-1)。血管の老化の主な舞台となる中・小動脈と毛細血管について少し詳しく見てみましょう。両者の太さは1万倍程違い、構造の頑丈さも異なります。両者に共通していることは、血管の一番内側をタイルの様な形をした内皮細胞が「層」の細胞シートを形成していることです。

昨年の大晦日から断続的に北極圏寒波が襲来し、吹雪と積雪に悩まされている山形県です。そんな中「寒くなって血管の収縮が心配だ!」「血管を若くする方法が知りたい!」等の皆様の声の本誌編集に寄せられましたので、少しお話ししたいと思います。



(Fig-4)

- ・狭心症はまだ心筋が生きている状態...
- ・心筋梗塞は心筋が壊死に陥る。悲惨な死亡例も多い。



(Fig-3)

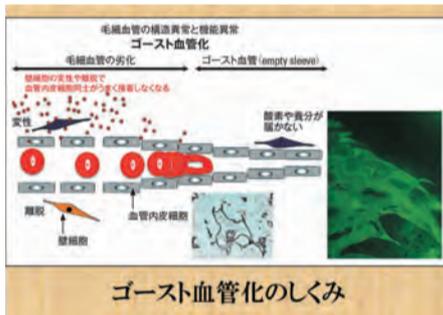


(Fig-2)

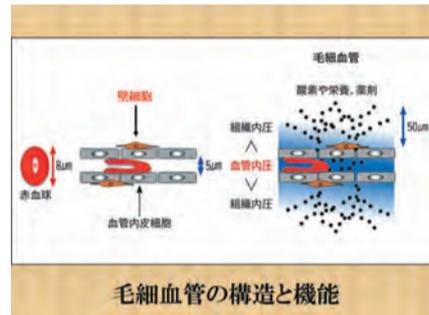
ゴースト血管化が多くなると、細胞へ十分な酸素や栄養を与えられなくなったり、老廃物や二酸化炭素の回収が巧く行かなくなつて来ます。つまり血管の老化に起因した様々な疾病に見舞われる結果になります。しめ、



(Fig-7)



(Fig-6)



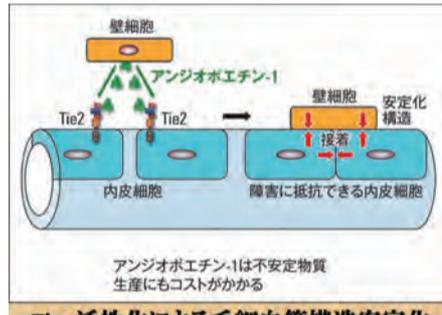
(Fig-5)



Tie2受容体活性化できるもの

多くの医療施設で運動療法と抗がん剤療法併用が... ヨガと抗がん剤療法を併せる施設もある... ※リラックスした状態でストレッチし血流をよくすると抗がん剤の効果が上がったというデータもある。

(Fig-9) スパイスです。



(Fig-8)

アンジオポエチン-1は加齢とともに減少します。そこで注目されているのが Tie2 を活性化させる働きをもつ食物エキスです。代表的なのはシナモン(桂皮)、ヒハツとルイボステイが、お手軽な例としておすすめですが(Fig-9)。自分はシナモンをコーヒーに、ヒハツを汁物に入れて飲んでいました。さて中・小動脈と毛細血管の両方を若く保つ方法などはあるのでしょうか?

出れるものから仕事や家事の合間に時間をつくって試してみてください。時間のない自分は早朝にためて全てやっています。私の患者さんでもレジスタンス運動を継続することで、効果を実感されている方も多いため、それぞれのレジスタンス運動に慣れて来たら、次第に回数や時間を増やすことも楽しんでみてください。また介護に頼らない身体づくりや認知症予防にも有効なことが判ってきています。継続を第一として是非試してみてください。必ず効果が実感できます。

どちらの血管にも共通して存在するのは内皮細胞ですが、運動によって血流が増加し内皮細胞を刺激すると NO(一酸化窒素)が分泌されます。NOには①血管を拡張し血流を良くして血圧を下げる。②内皮細胞機能を高め動脈硬化を予防する。③傷ついた血管を修復/プラークの安定化をする。④血小板凝集抑制機能があり血栓を予防する。...といった素晴らしい作用があります。運動によって NOを内皮細胞がたっぷり分泌することで血管を若く保てるのです。そして血管は何歳からでも鍛えられる

のもうれいところ。もちろん乱れた食生活、肥満や喫煙は内皮細胞を直接傷害しますから良い生活習慣を保つ努力は惜しまないでください。NOを分泌させる運動には、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動と、筋肉を硬直し血管を圧迫し、緩める事で血流を加速し NO分泌を増やすレジスタンス運動の二種類があります。今は吹雪の季節ですから、当地での戸外での有酸素運動は難しいので、フレイル予防にも抜群に有効な室内で出来る「レジスタンス運動」を紹介します。

**部門紹介**

部門や事業所を紹介しています

**鶴岡協立病院附属クリニック事務課** 課長 山本 梢

当課は、臨時職員・派遣職員を含む合計13名の職員で、受付・予約・会計などの窓口対応をはじめ、医師の書類作成補助、予防接種対応や、その他のご相談・ご依頼の対応などを行っています。

遠方から来ている医師も多く、曜日毎に診療を行う医師が変わるため、お電話などのご相談に対しては、適切な環境で医療を受けて頂ける様、看護科と協力しながら丁寧な対応を心がけています。

また、実際に医師や看護師が行った医療行為を適切に保険請求するなど、経営の維持に関わる重要な業務も行っていきます。

事務職員として、医師や看護師、他の医療従事者が協力して医療の提供を行えるように全体のコーディネートを行う役割もあります。

今後も親切丁寧な対応を行いながら、ご来院の皆様と関わっていけるよう頑張っていきますのでどうぞよろしくお願いいたします。



スタッフ一同

◎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。

医療生協やまがた  
〈第1期〉

# 健康体操サポーター7名が誕生!



健康運動指導士 釘持 亘

医療生協やまがたの班会活動では、運動・ストレッチ体操などの健康づくりのニーズがとても高く、本部組織部の健康運動指導士だけでは依頼に対しての対応が難しい現状です。各支部からの運動要請依頼が増える中で、組合員の皆様の健康づくりを広げていく為にも、運動指導を行える組合員の養成講座を開講しました。第1回健康体操サポーター養成講座を受講終了された組合員の方を紹介します。4月以降の各支部で行われる健康体操にお邪魔し、指導を行っていきます。よろしくお願いします。

## 庄内地域

第5学区支部… 小林千賀枝さん  
第6学区支部…… 今井和美さん

## 村山地域

天童支部 ……… 南雲和子さん  
天童支部 ……… 高橋待子さん  
寒河江支部 …… 松浦 薫さん  
東部支部 ……… 大谷祐子さん  
東部支部 ……… 政野未季さん



2026年度も、第2回健康体操サポーター養成講座の開講を考えていますので、運動が好きな方や体操指導に興味のある方は是非ご連絡ください。(組織部 Tel 0235-22-5769)

◎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。

## 熊の出没と 注意しながら 健康づくり

朝日猟友会 渡部力雄さん



昨年は、熊の出没が多い一年となりました。令和5年に続き多く捕獲しました。一日に2頭、3頭の解体の日もあり、仕事に少なからず影響があったことは否めません。

さて、熊も山にいる分には何も問題はありませんが市街地に出没しては大騒ぎになってしまいます。

外出するにも影響を及ぼすことになり。そこで本題ですが、鶴岡市農山漁村振興課の小野寺レイナさん(博士)に外出時の注意点をお聞きしました。「川べり、高速道路の法面近く、生け垣や藪のあるところ、早朝や夕方(夜)」は避けましょう。また犬の散歩で、犬が熊を先に見つけて吠えたと熊も驚いて襲い掛かることもあるそうです。可能であればラジオや熊よけの鈴などを持つ、単独での行動は避けるなどして楽しく運動してください。結びに耕作放棄地や温暖化などの状況を作ってしまったのは我々です。まだ遅くないです。一人ひとり地球環境を考えてみることも大切かも?



## 各事業所に寄せられたご意見・ご要望への回答

### 投書

協立病院の正面玄関が入口と出口に分かれています。車いすやストレッチャーでの受診だと、せまくて入りづらいです。もう少し出入口の掲示板を奥側にいただけると助かります。

### 回答

ご意見ありがとうございます。入口付近には、自動検温機や手指消毒のアルコールの設置、感染対策の注意喚起の案内板などがあり、なかなかゆったりとしたスペースを確保することができず、ご不便をおかけしております。分岐ポールを後方部へ移動し、パーティションの移動もしたので少しは改善になったかと思われ。ご不便がありましたら、受付にお声掛けください。(鶴岡協立病院 外来事務課課長)

### 投書

協立リハビリテーション病院の駐車場に入る所に大きな穴がありました。危ないし見栄えも悪いので舗装して修復する予定はないのでしょうか?

### 回答

駐車場入り口の穴に関して、昨年の春にアスファルトを使い補修を行いました。徐々に壊れ元のように穴が開いてしまいました。現在、業者に改修を依頼しており、雪がとけ次第、改修予定となっております。(鶴岡協立リハビリテーション病院 事務長)

## 安定した事業運営を支えて頂く特別増資にご協力をお願いいたします

国による社会保障費削減政策がすすめられることで、経営難と人手不足など病院・介護事業所を取り巻く状況が厳しさを増しています。だれもが安心して医療・介護を受けられる受療権を守るため、また、このような情勢のもと地域のいのちと健康を守る運動を前進させていくために特別増資へご協力をお願い申し上げます。

物価高騰など生活が大変な厳しい中ですが、ご協力を何卒よろしくお願い致します

1口  
500円

# 「あの人この人に聴きたい “健康と幸せ”の秘訣」インタビュー

NO. 10

医療生協の健康観に基づき「地域まると健康づくり」を進めていく中で、一人ひとりが考える健康観は多様であると思い、多くの方々の健康観について何う企画を、インタビュー形式で実施しています。



第一学区支部 佐藤勝士さん(93歳)

## ◆医療生協の健康観◆

昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる。



▲動画はこちら

## 健康と幸せについて

私は3月9日生まれて今年93歳になります。健康の定義そのものが医療生協の唱えているものと同じで「心も体も健康であるということ、また、社会活動と相まって暮らしていくこと」を医療生協から学び実践してきました。

## 生い立ち

生まれは1933年、日本が国際連盟を脱退した年でもあり、満州事変から始まる15年戦争の真只中に生まれ育ち、1945年の終戦の年に小学校を卒業した年代。12歳の少年にしてオカシイ...とは思っていた。大本営の発表とは裏腹に、本土は空襲にさらされ、昼も夜も警戒警報・空襲警報のサイレンにおびえていた日々。切り札だったムサシヤヤマトの話はとんと聞こえてこなかった。

忘れもしない8月10日、大山から見た西郷・湯野浜方面がグラマン戦闘機B29爆撃機に空襲された時の恐

ろしい光景。頭上を通り過ぎた飛行機は安心なので、グラマンの行方を眺めていたら翼がキラッと光った瞬間の急降下、少し間をおいて機銃掃射のすごい音が聞こえてきた。後で知ったことだが、砂山にいた人たちが狙われたとのこと。それを皮切りに一方的にドンパチが続いたが、迎え撃つ機影はなかった。この空襲で小学校児童を含む数名が死傷したことは数年後に知った。損害は何でも隠す時代だった。

翌日、砂浜に落とされた爆弾の跡を見に行つたが、穴は砂で小さくなっていた。

## 暮らしたなど

戦中戦後、日本国中は食糧難に苦しんでいたが、自分の家は貧乏のどん底にあつて特にひどかった。

小学校高等科2年を卒業する時、戦後の教育改革によつて発足した新制中学校3学年に入れてもらったことは有り難かった。第一期生として卒業した15歳から44年間、休みなく働くことになる。

高校は働きながら学ぶ定時制の夜間高校で学び、21歳で卒業。

私は4兄弟で4番目。3人は兵隊に行き、1、2番目はフィリピンで戦死し名前だけ届いた。3番目は本土決戦のため満州から九州に配属されたことが幸いし、ソ連抑留の憂き目を免れ、12月頃たくさんの荷物を背負つて帰ってきた。その荷物の中にあつた牛肉の缶詰の美味しかったこと。軍隊の食料豊富を思い、我が家の「かて飯」の生活を思い比べたものである。

## 学校生活は？

奉安殿(天皇の写真と教育勅語を納めていた建物)はこの学校にも



20歳、バスケット大会で優勝時の写真(前左)

## 私のスポーツ人生

終戦の年、仲間を集めバスケットボールを始めた。翌年高等科2年の時、全庄内学童大会で優勝、山形師範(現山大教育学部)主催県大会優勝。

しかしながら、終戦の8月15日、二重橋前で涙ながらに皇居を伏し拝んでいる大衆の映像を見たことがあるが、田舎の少年には挫折感もセンチメンタルな感情も持ち合わせていなかった。

その時初めて山形に行つたが、余目・新庄での乗り換えが大変だったりして県都を遠い存在に思えた。とにかく小さい頃からから身体を動かすことが大好きだった。シューズなんて持てない時代だから裸足で砂利道を走り回り、砂場では空中転回、鉄棒に跳び箱、逆立ち、バク転もできた。運動会の障害物競争では負け知らずだった。バスケットを始めた頃「牛若丸」と呼ばれたりもした。また、85歳まで地域のバレーボールを前衛でやっていた。

私は30歳で中学校社会科の教員となり、温海中を振り出しに退職するまでの29年間、部活はほぼバスケット部を担当。(温海中2年、鶴一中10年、鶴引中8年)

一中に赴任したのは35歳の時、バスケットを教える先生がいないうので、生徒たちだけで強くなりたいと頑張り、何とか県大会には出たいと言う。県大会に出るには、まず地区大会を勝ち抜かねばならないわけで、そのこと自体が至難のわざ。一朝一夕にはいかないわけで、私も3年目にしてようやく叶い、4年目にして県大会の決勝まで勝ち進むことができたことは、良い選手に恵まれ、ラッキーだったというよりない。私が転任した後もよい指導者に恵まれ、県大会では三度も優勝し、全国大会ではベスト8と健闘したこともあつて、一中のバスケット部は有名になった。

定年退職後、鶴岡バスケットボール協会の副会長として10年間、顧問を約20年間勤めあげて現在に至っている。今、協会八十年記念誌の編集を前に私のバスケット人生も終わろうとしている。

## 家族について

家内は大東町の寺の生まれ。65年

ばかり一緒に暮らしてきたが、先立たれてしまひ今は一人暮らし。

長男は、嫁が東京に勤務している関係から東京住まい。次男は酒田。娘夫婦が近くに住んでいるので、私の様子を見に来てくれている。生協も近いので、天気の良い日は歩いて買い物に行つている。



## 健康と幸せについて

健康の定義は体だけでなく、心も健康にということ。心の持ち方については、自分なりに年を重ねることに考えてきた。40年間働いてきて59歳で退職。「三かく」が大事だと思つた。「三かく」とは、汗をかき、字を書く、恥をかき健康を保持する気持ちの上で大事だと思つた。それに加えて、義理も欠かぬ体がちませんので、私は「四かく」にしている。花鳥風月をめでて穏やかに暮らすもいいが、それだけではなく、世の中の情勢を知り、言いたいことは声を大にして言いたい。

## 医療生協に期待すること、やりたいこと

医療生協の方針にはすべて賛成なので、署名など、出来ることはやっていきたい。自分なりに、班会や集まりで工作手品を披露したりもできるので声をかけてもらいたい。



# 一泊ドックが更に充実しました!

鶴岡協立病院 健診科  
石塚玲子

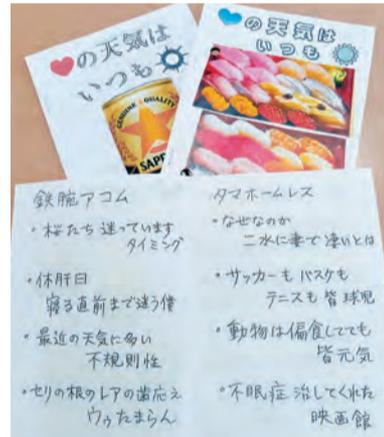
いつも当施設の健診をご利用いただきありがとうございます。このたび、当施設では皆様の健康管理をより充実させるため、一泊ドックの標準検査セットを新たなセットに組み替えることにしました。

近年、食生活の変化などで疾患の様相が大きく変わってきています。中でも、癌は肺・大腸・前立腺・乳房などで急増しています。また、女性は骨粗しょう症から胸腰椎圧迫骨折・大腿骨頸部骨折が多く発症するようになりました。これらの疾患の変化に対応するため、これまでオプション検査として別途料金で実施していた検査をあらかじめ標準セット検査に組み入れることにしました。具体的には、胸部ヘリカルCT検査・前立腺がん(PSA)検査(男性のみ)・骨密度検査(女性のみ)・体組成測定をすべて標準セット項目に組み入れました。また、コロナ禍で中止していた肺機能検査も復活させています。一方で、糖尿病リスクを判断する「ぶどう糖負荷検査」は、空腹時血糖とヘモグロビンA1cで判断することにいたしました。これらセット項目の変更に伴い、一泊ドック基本料金を12,826円値上げさせていただきます。

新たな充実した一泊ドックを「自分らしく、生きるための投資」として、是非ご利用ください。

《新規追加項目》	胸部ヘリカルCT検査 および冠動脈石灰化スコア	胸部単純レントゲン写真では発見できないような小さな肺がんの発見に偉力を発揮します。さらに冠動脈に沈着した石灰化の量を数値化することで冠動脈疾患のリスクを判断します。
	前立腺がん検査(PSA検査) 男性	血液中のPSA値を測定して前立腺のリスクを判断します。
	骨密度検査 女性	骨の密度を測定し、骨粗しょう症かどうか判断します。
	体組成測定「In body」	四肢・体幹ごとの筋肉量や体脂肪率、体水分量など体の中身のバランスを計測します。

## 班 支部活動交流



我が行メ班は、3月から10月までは、毎週火曜日にグラウンドゴルフを皆で楽しみます。たくさん歩くので、それだけでも結構、体が丈夫になります。おしゃべりをしながら、プレーを見て笑い合いながら楽しく活動しています。そして、2カ月に1回は公民館で班会をします。健康チェック、増資、健康な体づくりに関わる色々な学習等々。行メ班ではその他に、川柳を楽しむ時間を設けています。いろいろな人が作った川柳を小冊子にまとめ、皆に配布します。そして、それを読みながら社会問題に目を開き、楽しみ、笑い合うのです。脳への良い刺激になります。1月13日の『おらほネット』に投稿したので見てください。



健康、運動、そして笑顔  
田川・湯田川支部 行メ班  
班長 後藤 隆

2025年2月に大山支部さくら班は誕生しました。何かをして集まりたい。たまり場以外に集まる場所を作りたいという事で、はじめは体操をしたり、ゲームをしたりで楽しんでいました。そのうち皆さんから「調理実習やってみよう」という声が上がって、組合員さんを講師に毎月季節に合った調理実習を行っています。今回のメインは胡麻豆腐。「こんな簡単にできるんだ」「手作りりはやっぱりおいしい」と大喜びでした。「今度和菓子でも作ってお茶会でもするが」「私抹茶煎れてあげる」など自分のできることをお手伝いしてくれる方もいらしていて、とても楽しい班会になっています。



胡麻豆腐から広がる仲間の輪  
大山支部 さくら班  
班長 佐藤ふみ・足達孝子

また、去年の夏には酒田にアジサイを見に行くお出かけ班会、昼には酒田港でランチをして最後には酒田に新しくできた、いろは蔵パークで買い物をして帰りました。これからも元気に楽しく活動できるように、定期的な体操や軽スポーツなど健康づくりをみんなで行っていききたいと思います。



気の合う仲間と楽しく過ごす時間  
温海支部 浜温海1班  
班長 田原勝江

浜温海1班では定期的に班会活動や毎年お楽しみ新年会を開催しています。班会では健康体操や脳トレ体操、軽スポーツのワナゲやボッチャなど定期的に活動してきます。今年度はカラオケ班を結成し、年に数回ですが、みんなでカラオケを楽しみました。毎年行う新年会では寒鰯汁や地元料理を食べに行っています。温海にはおいしい料理を提供するお店や民宿がたくさんあります。

## わが家の★アイドル

働く車が  
大好きです



つばさ  
**伊藤 翼くん**  
(2歳5か月)

朝日支部 伊藤まつ子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

多様な趣味を共に歩む!



櫛引支部 **佐藤小由紀さん**

去年、下通班を結成して、今年から新メンバーに加わった小由紀さん。  
以前までは東京で働いていたのですが、母親の介護で鶴岡へ戻ってきたとのことで、今、公民館の会計担当をしている関係上、地域周りがまだわからず大変だと話しています。  
去年、股関節の手術をしたようで無理をしない程度に畑仕事もして、冬場は音楽や読書を楽しんでいる趣味多彩な方です。人の顔を覚えたいとのことだったので、様々なイベントがある時には声掛けしていこうと思っています。

下通班 三浦克美

## 私の健康づくり

vol.151

### 「ボッチャがくれた私の元気時間」



西郷支部 **本間 静さん**

自分の健康づくりのために、何にでも好奇心を持ち何でもやってみようと思っています。今はボッチャに挑戦しています。身体障害者福祉協会の会員にもなっていて、ボッチャの大会にも出場しています。また、班会で行っているゲームも楽しみで参加しています。頭も体も動かすのでとてもいい運動になっています。最近汗をかき始めるほどの運動はなかなかできなくなってきたので、ボッチャはちょうどいい運動になっています。みんなとおしゃべりしながらガヤガヤするのが健康づくりの原動力にもなっています。もう少し続けられるかな?



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

班会で班長さんより、みんなでこの冬帽子を作ろうと話になり、作り方を聞き、毛糸を買ってきてもらい始めました。そこからあつという間に8年が経ちました。春には家庭菜園でいろいろな野菜を育てることも楽しみの一つです。冬になると編み物をし、「この冬は何を作ろうかなあ?」と



豊浦支部 **加藤ふぢ江さん**  
楽しい編み物と家庭菜園

毎日楽しく過ご  
ごしています。



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つのちがいさがし

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  
3月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



### 1月号の答え

フクワライ

【切】 3月31日

### 1月号の当選者

おめでとうございます!

PN.わんこさん(鶴岡市)、PN.ようしんさん(三川町)  
PN.かんちゃんさん(鶴岡市)、PN.あずきもちさん(鶴岡市)  
PN.ねこあつめさん(庄内町)、PN.Y・Mさん(山形市)  
柳橋希子さん(山形市)、秋山幸子さん(山形市)  
山口由美子さん(天童市)、PN.夏みかんさん(寒河江市)

## 介護相談の 窓口一覧

協立ケアプランセンター  
ふたば  
TEL 28-1717

介護療養型老人保健施設  
せせらぎ  
TEL 28-2160

小規模多機能型居宅介護事業  
かがやき  
TEL 66-4770

小規模多機能施設  
くしびき  
TEL 57-4898

グループホーム  
和楽居  
TEL 33-8931

住宅型有料老人ホーム  
はーとふる海老島  
TEL 29-1056

住宅型有料老人ホーム  
協同の家 虹  
TEL 023-674-0362

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



## 豚バラ肉と新玉ねぎのさっぱり炒め

1人分 熱量196kcal / 塩分相当量 0.8g

三月は、春の訪れを感じる食材が豊富な季節です。そこで今回は新玉ねぎを使った簡単で短時間でできる、おいしいレシピをご紹介します。

### \*材料\*(2人分)

豚バラ肉 薄切り .. 80g	ピーマン .. 15g	黒コショウ..... お好みで
新玉ねぎ .. 100g	サラダ油(炒め用) .. 4g	<付け合わせ>
人参 .. 30g	味ぽん .. 20g	レタス .. 40g
		ミニトマト .. 40g

### \*作り方\*

- 1 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。新玉ねぎは5mm幅のくし形切りにする。人参とピーマンは短冊切りにする。
- 2 肉に火が通ったら新玉ねぎと人参・ピーマンを加えて炒め合わせる。
- 3 全体に火が通ったら、「味ぽん」をフライパンに回し入れ、サツと混ぜ合わせたら火を止めて予熱で炒め合わせる。器にお好みでレタスやミニトマトを添え、盛り付ける。※お好みで仕上げに黒コショウを加えるとより美味しく仕上がります。

レシピ 鶴岡協立病院 調理師 宮野 均



### 減塩Point

塩や醤油・味噌を使わずに、味ぽんのみで味つけをすることで、塩分をひかえた、さっぱりとした味に仕上がります。

すこしおレシピを作ってみよう!

## すこしおチャレンジ結果

2025年9月1日から2025年12月26日まで取り組んだすこしおチャレンジは28チーム113名の参加申し込みがありましたが、最終的には23チーム108名が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1g(9.9g→8.9g)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た結果です!これからも班会やたまり場では是非継続的に減塩に取り組んでいきましょう。

### 平均優秀グループ

- 1 大山支部 馬町A 5g
- 1 大山支部 馬町B 5g
- 1 大山支部 馬町C 5g

### 減塩優秀グループ

- 1 豊浦支部 由良6班 15.75g → 8.25g (-7.5g)
- 2 三川支部 かつむりA 11g → 7g (-4g)
- 3 羽黒支部 市野山班 11g → 8g (-3g)

1g以上  
減少した  
チーム  
(14チーム)

由良6班/かつむりA/市野山班/まるちゃん/アジサイ班  
みずほ班/喜楽班3/りんどう班/中山合同班/かつむりB  
なの花/菱津/リーラ班/山形南部2班

感想

- ・塩分に気を付けているつもりでいるが実際はかなりとっていた。
- ・チャレンジに参加しチェックすることで気付けることができた。
- ・普段から意識している。元気に長生きするためにすこしおが定着している。
- ・なるべく成分表を見るようにした。ラーメンのスープを飲まないようにした。

## 「保険証を返せ」国民の受療権を守るたたかいは重要な局面

だれでも安心して医療を受けるため、健康保険証がもれなく届く体制は、いのちと健康を守る医療制度の根幹です。国はおととし12月からマイナ保険証の本格運用を開始し、昨年12月で期限切れとした保険証でも、今年3月末まで通常の負担割合(3割など)で受診可能としました。また、マイナンバーカードを取得していない方など、加入している医療保険者から交付されている「資格確認書」で受診可能としています。国民の7割がマイナ保険証登録をしていますが、マイナ保険証の利用率は昨年10月で37%に低迷しており、多数の人が従来の健康保険証で受診しているのが実情です。マイナ保険証の有無にかかわらず、すべての健康保険加入者に資格確認書を交付することが要望され、東京の渋谷区、世田谷区では国保加入者全員に交付することを決めました。全国での「保険証を返せ」の一点共同を拡大し、保険証の復活を求める意見書採択運動とともに、すべての加入者への資格確認書一律交付を求める運動が課題となっています。



山形県社会保障推進協議会 事務局長 工藤 剛氏

## 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



地域医療を支える  
仲間を募集しています!

## 病院勤務の介護福祉士

大募集中!

医師・看護師・リハビリ技士と連携しながら、患者さんの回復のために介護業務をしていただきます。年間休日120日以上、職員互助会制度などの福利厚生も充実しています。経験者は再就職支度金10万円支給します!詳しくは、ハローワーク求人票または、総務部までお問い合わせください。

勤務地 鶴岡協立病院 病棟/鶴岡リハビリテーション病院 病棟  
資格 介護福祉士/介護職 雇用 正規職員(夜勤のできる方)

【お問い合わせ先】 本部総務部 人事課 Tel 0235-23-9142



医療生協やまがた  
求人ページ

◎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。

# 3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2) 武田(第1・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・5)			市川(第1・3) 細川(第2・4)	村田(第1・2・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 2:30~5:00			
	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			循環器科外来(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)3/11	高橋(美)	辻本 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 3/4・18 内藤 3/11・25		
	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)3/11 川崎 3:00~4:30(神経内科) 高橋(美)5:00~6:00(3/4・18)	神谷 2:00~4:00 (神経内科)3/12 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「マイナ保険証」または「資格確認書」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