



いんぐ

幸せガブリ。



みえ医療福祉生活
協同組合・四日市地域
〒512-0911
四日市市生桑町1455
TEL (四日市地域本部)
059-330-0808
FAX (四日市地域本部)
059-330-0807
組合員数 (四日市地域)
4647世帯
1月加入数 1月脱退数
3世帯 12世帯
出資金増資 (四日市地域)
329名 941回
6,597,000円
(1/31現在)

デイサービスいくわと通所リハビリいくわにて節分行事を行いました。幸福や健康を祈り、デイサービスでは恵方巻きならぬロングふ菓子をはおぼったり、豆まきはもちろんお菓子まきもしました。通所リハビリでは鬼の面作りをしました。怖い面やかわいらしい面もありオリジナリティーあふれる鬼がたくさん登場しました。



四日市地域の方針・目標 【2015～2016】

組合員代表である地域委員と総代・支部長で、四日市地域の目指すべき姿を確認し、方針・目標として以下のフレーズを作りました。このフレーズに基づいて事業・活動を行っていきます。



◇地域に広がれ生協の“わ”！

一健康づくり、たまり場、フェスタ、各地域に広がる医療生協の支部、ポストさん（機関紙配付者）／医療・介護事業のサービス・特徴など様々な活動・事業をもっともっと広め、見えるようにしていこう。

◇笑顔いっぱい、おしゃべりいっぱい！

一仲間と一緒に健康づくりを取り組んだり、たまり場を作って楽しく元気な毎日が送れるようにしていこう。

◇もつともつと、PR！

一地域に医療生協あり。組合員増やし・担い手増やし、広く地域や行政に医療生協を知らせてつながりを強めていこう。

◇チームワークではばたこう！

一組合員と職員お互いの理解を深め、共に力を合わせて、医療生協の事業と活動を盛り上げていこう。

◇老いても楽しい我が家！

一四日市地域が力を入れているのは在宅医療・介護。お泊りできる新規事業を早いうちに整備し、老いても自分の地域で暮らし続けられるようにしよう。

終戦の年・昭和20年に名古屋で生まれた私は、物心ついてから8歳年上の姉から、米軍戦闘機より機銃掃射を受け殺されそうになったとか、空襲で中央線の線路の方へ逃げた人達は、線路が光るためか爆撃に遭い、多くの人が殺されたなどの話を聞いた記憶が今も残っています。名古屋での米軍機による死者、行方不明者は約8000名と伝えられています。◆一方、現在住んでいる四日市市では、『四日市にも戦争があった（四日市空襲の記録）』という本によると、昭和20年6月18日をかきわきに9回に渡る激しい空襲を受け、死者、行方不明者は800名を超え、罹災家は約10500戸、罹災者は49000名を超えたとのこと。特に一面焦土と化した市街地の犠牲者は多く凄惨な状況で、点々と横たわる死体は、全裸のままで頭髪は焼け皮膚はただれて、黒焦げの遺体も数多くあったと記録されています。◆戦争体験者が高齢で亡くなっていく中、我々の年代が戦争の悲惨さを子や孫に語り継ぎ、戦争ノーの声を上げていくことが今求められています。

(S.O)

ほんこ



最終回

血管年齢
測定

健康 楽学

けんけん がくがく

健康チェックをしながら楽しく学ぼう!



～医療福祉生協でできる健康チェック～

外来看護師/組合員活動部

血管年齢は健康状態を知る上での一つの指標になります。血管年齢とは「血管の老化度合いの目安を表す指標」のことです。血管の「張り」や「柔らかさ」を測定します。血管年齢が高い(張りや柔らかさが低い)と血管が固くなったり動脈硬化が進行していることを表します。最近の年齢が若くても血管年齢が高く出ることが増えてきているようです。

(もちろん逆もあります)測定すると「私は〇〇歳!」「あんたは?」とかなり皆さん盛り上がります。(あくまで年齢は目安です)

血管年齢は簡単な検査で調べることが出来ます。もっとも簡単な方法として【加速度脈波計】があります。中指を機器に入れて測定します。約20秒で結果が出るので簡単に血管の年齢を調べることが出来ます。この方法は指の脈拍を見て心臓から末端の血管までの血液のスピードを測定して血管年齢を測定・推測します。他には両腕の脈と両足首の脈を見て測定する方法もあります。しかしあくまで指標であり血管の動脈硬化などの問題があるかはチェック出来

ません。血管年齢の老化の原因は主に3つあると言われています。①「高血圧」②「高血糖」③「中性脂肪・コレステロール」です。他にもタバコや塩分の過剰摂取、ストレスなども血管を老化させるようです。ストレスでイライラしている時はタバコをいっぺんに3本位吸っているのと同じような負担がかかるそうです。「血管年齢が実年齢より高いと動脈硬化が進みやすく脳卒中や心筋梗塞になるリスクが高くなる」ことがわかっていきます。その予防としてはやはり日常の生活習慣の見直しが必要ですね。班会などで機会があればぜひ一度測ってみてくださいね。



(参考文献・日本医療福祉生協連 健康チェックサポーターテキストほか)

バレンタイン行動。



全国の医療福祉生協では、2月のバレンタイン前後で『虹のバレンタイン行動』に取り組んでいます。主にこの行動では社会保障の充実を訴えます。私たちのいのちやくらしを支える社会保障がどんどん改悪され、将来の不安は大きくなるばかりです。医療福祉生協へ声を結集させ、私たちの声・行動を大きくしていきます。



医療福祉生協連

2016年

虹のバレンタイン
行動誰もが安心して
くらし続けられるために

～社会保障の充実を～

医療・介護など国民のくらしを支える社会保障が改悪され、将来の不安は大きくなるばかりです。調査でも「医療と介護が不安」とする回答が多数示されています(生命保険文化センター「平成25年度版 生活保障に関する調査」等)。医療福祉生協は「誰もが安心してくらし続けられるまちづくり」をめざし、社会保障の充実を求めます。

医療・介護の負担増で大ピンチ!?
いのちを守る社会保障の充実を!

すでに決まっている制度「改正」 → 今後予想される制度「改正」

「入りたいくても入れない!」

特別養護老人ホームへの入所条件
「要介護3以上」にせざる! 多くの介護難民が

「介護サービスの
利用料2倍化」

2015年8月より、一定以上の所得者は介護サービスの利用料1→2割負担へ。サービス利用を控え、状態悪化も...

「介護保険から
外れる!」

軽度者(要支援1・2)は訪問介護・デイサービスをボランティアへ移行



消費税8%への引上げ
増収分8.2兆円

そのうち「社会保障の充実」には
1.35兆円しか使われていない!



2017年4月には消費税10%へ

「75歳以上の
患者窓口負担増」

1割→2割へ

2019年度以降、段階的に
75歳以上の医療費を
原則2割負担へ

「入院時の
食事代も負担増」

1食260円→460円へ

段階的に引き上げ。

1ヶ月で18,000円の
自己負担増!!「介護サービスの
利用料
原則2割負担へ」

所得の制限を撤廃して

原則1割→2割へ

(財政制度等審議会資料より)

「湿布が自費に!」

湿布など市販品類似薬が
全額自己負担へ

※市販品類似薬
＝湿布・目薬
ビタミン剤
うがい薬等

(財政制度等審議会資料より)



地域委員会だより

【2016年 2月18日・ひまわりにて開催】

◇医師確保の課題 アンケートの実施◇

組合員が期待する医師像・「こんな医師がいいね」アンケートの実施
→ 医学生・研修医等に発信（期待の声を届けよう！）

◇第3回 組合員・職員活動交流集会 結果/反省◇

概ね高評価。シンポジウムの中の認知症家族の話は印象に残った。
組合員以外の方も参加され、シンポジウムへの評価の音が聞けた。
演題—シンポー分散会の流れだったが、焦点・テーマがぼやけたか？

◇第2回 みえ医療福祉生活協同組合員活動交流集会（全県）準備◇

◇2015年度総括 2016年度方針 について◇

重点課題を議論。◇活動の見える・見せる化の重要性。◇自治会・自治
体等他団体との協同。◇担い手の発掘、人材（職員も含め）の確保。等

◇前進座「怒る富士」公演（6/5・津）に向けて◇

募集を開始。医療福祉生活協の組織・協同強化のための結集が狙いの取り
組みになるように。

★次回は 3月17日に開催されます。

【地域委員会とは？】

四日市地域の組合員さんの代表（主に各地域の支部）と職員が月に1回集まって、
四日市の事業活動や組合員活動について報告・情報交換・議論を行っています。組合
員と職員の協同で事業・活動を進めていく上での大事な会議です。

知っとくポイント
くらしまちづくり委員会医療費控除を申告
してみましょう

医療費控除とは病気や怪我のために病院や診療所へ入院や通院した際、主に
治療にかかった費用等を申告したら税金の一部が戻ってくる制度です。自分だ
けではなく生計を共にしている家族分を含めた医療費の総額の10万円を超え
た部分で上限200万円までが対象です。病院に通院した場合、通院にかかっ
た交通費も対象になりますが、医師の指示によらない差額ベッド代や予防注射
の費用等は対象になりません。介護保険サービスでは訪問看護や通所リハビリ
テーションの利用費なども対象です。対象期間は確定申告する
前年の1月1日から12月31日分までで、5年間遡ることが
出来ます。気になる支出がある場合は税務署へ事前確認するこ
とをお勧めします。



◆医療費控除の算式◆

（医療費－医療保険または損害保険などで給付された額）－10万円が所得
の5%の低い額＝医療費控除額（最高200万円まで）

*医療費控除額がすべて還付される金額ではありません。税金がかけられる
所得（課税所得）から差し引くことができる金額ということです。
所得が圧縮される（様々な控除を申告すると）と税金が少なくなることに
ありますので、上手に制度を利用しましょう。（窪）

知らせる役割

外来事務 平山 政資



私には衝撃的
な質問でした。
そこで感じた
のは、私たち
職員が当然と
感じていたこ
とや、きつと
患者さんも知
っているのだ
ろうと物事を
考えているこ
とではないか
という事です。

賢い患者に

その方は国民健康保険加入
者で四日市市の胃がん検診対
象の方でしたが、市ががん検
診推奨を行っていることも知
りませんでした。このような
行政が行っている制度などは
実際に必要になってはじめて
知ることがたくさんあると思
います。例えば、肺炎球菌の
予防接種には定期予防接種と

今回、患者さんの一言で改
めて患者さん、組合員さん
に情報を発信していくことの
大切さを感じました。誰もが
必要な時に医療・介護が受
けられるように社会保障の充
実を求め行動していくことは
医療福祉生活協の役割です。
これからは地域のみなさんと
少しでも暮らしやすいまち
づくりを目指して活動してい
きたいと思っています。

情報の発信

しく知らなかったと思います。

集まる♪つながる♪広がる

～地域の取り組み紹介～

シリーズ
その43

(たまり場・カフェ)

「パラダイス190（いくわ）」

◇毎月第3土曜日開催（ひまわりにて）◇

ちよつと寄つて、お茶と
軽い食事とおしゃべりがで
きる場所。パラダイス19
0と書いて（いくわ）と読
みます。生協の各地域の支
部活動の枠を超え、組合員
とその他の方達も気軽に立
ち寄れるカフェです。まず、
テーブルのセッティングや
コーヒーの準備です。その
日の食材をカットして、主
にホットプレートで料理し
ます。これまで、餅ピザ・
パエリア・和風パスタを作
って美味しく食べました。作
りながらしゃべることが、
話すきっかけも多くなり、



お客さんという立場でなく、
参加者（参画）になります。
もちろん後片付けもみんな
で行います。食事の後はハ
モニカに合わせて歌を歌
たり、三味線の音色を聞い

て盛り上がった、と聞くと
とてもうれしくなります。
是非一度来店してみても下
さい。参加費は材料代等で3
00円負担していただいで
います。

（くらしまちづくり委員会・高村）



思い込み

「ここでは胃カメラできる
の？」つい最近、定期的に受
診されている患者さんに聞か
れた質問です。みなさんご存
知かと思いますが、いくわ診
療所では、ほぼ毎日胃カメラ
が行われています。今年度の
四日市市、菰野町の胃がん検
診も357人の方が受けられ
ました。当然いくわ診療所の



患者さんは
知っている
ことと思
込んでいた

接種費用の一部を助成する任
意接種の2種類のサービスが
あること。四日市市の子供の
医療費助成の内容が平成27年
9月診療分から通院・入院と
もに中学校終了前までに拡大
されたこと。しかしその医療
費は三重県では一旦窓口で支
払つてのちに戻ってくる償還
払い方式であるのに対して、
全国38都道府県では窓口負担
無料を実施していること。介
護サービスを受けたとき、
まずどうすればよいのかなど、
きつと数え上げればきりがな
いと思います。こんなことを
書いている私自身も、今の仕
事とは別の職についていたら
きつと冒頭にかいた患者さん
同様、胃がん検診があること
を知らなかったり、制度を詳
しく知らなかったと思います。

いんぐ クイズコーナー

今月はこれ!!

この車の駐車場は何番?

16	06	68	88		98
----	----	----	----	---	----

*あたまたの柔らかい人は数秒で答えられるはず!

クイズの答えと「いんぐ」の感想や近況などを書いて、診療所の待合室のポストまたは、下記の住所へ送ってください。＜クイズ正解者の方より抽選で3名の方と「ポスト」掲載の方に図書カードをプレゼント。＞
宛先 〒512-0911 四日市市生桑町1455

いくわ診療所内 「いんぐ編集室」

233号(1月号)の答え

- ①耕転機(幸運) ②秘書(避暑) ③バター(バタッ)、どて煮(ドテッ)等 ④コンドル(コンとドル) ⑤コトリ(小鳥)

健康チャレンジウォーキング 2016

【3月、4月の予定】

- ★第3回★ 3月30日(水) 伊坂ダム
さくらはもう満開になっているかな?
★第4回★ 4月27日(水) ふれあい牧場
ポカポカ陽気の中でウォーキング!

いずれも10:30～ 現地集合/雨天中止
(ご自分でご判断下さい)

◆詳細・資料(地図/スタンプ帳)等は
生協本部(田村)まで 330-0808

パラダイス190 (いくわ)

*みんなで作るたまり場
(しゃべり場/相談場所に)
一度のぞいてみて下さい。

◆次回は3月19日(土)
毎月第3土曜日 10:00
～14:00
ひまわりにて(診療所北側)
◇軽食・コーヒー代 300円
★詳細お問い合わせ 杉本・寺崎まで

『子ども・一人親家庭・障がい者の医療費窓口無料を求める要望書』の署名

三重県の医療費窓口無料の実現に向けて多くの声(署名)を集めましょう。みなさんの声は、三重県医連を通して、三重県知事に届けます。福祉医療費助成制度のなおいっそうの充実を目指し、共に頑張りましょう♪
◆取組期間:～4月25日まで
◆現在筆数:659筆
◆募金:6810円
生協本部 田村まで

「いんぐ」を毎月楽しみにしています。健康楽学はとて
も分かりやすいと思います。
骨格筋率(体に占める筋肉の割合)の大切さが身にしみて

四日市の義母宅に行くついでにクイズをこども達と楽しんでいきます。
(9月 長島町・Tさん)

我が家の愛犬、チワックスも5才と5ヶ月になり大人になりました。もう物をむやみにかじったりせずお利口さんになりました。ただゲージの中に居るのがやや苦痛な様です(吠えませんが...)。
(9月 尾平町・Oさん)

夫がのどの癌で入院して約4ヶ月。夫は13kgやせ、私も3kgやせてしまいました。やはり食事の品数が減り、間食もあまりしなくなり、プールも休んで筋肉が減ってしまっただけです。もう少し食べて体力を付けなくては!
(4月 菰野町・Oさん)

紙面の都合で掲載できなかった声を紹介します(2015年度分)。お寄せいただきありがとうございました。



ポスト

分かる年齢になりました。頭と同様で筋肉もできるだけ使うように心がけています。毎朝の英会話・ランニング・畑仕事等、継続は力なりです。
(8月 桜町・Oさん)

第44回 患者塾

テーマ:男と女を科学する
講師:徳力康治さん(理学療法士)

～男と女の脳の構造の違いを分析～
得意・不得意の点を理解し、上手に付き合う秘訣とは...

☆日時☆ 3月24日(木) 13:30～15:30
☆場所☆ ひまわり

〈主催:生協利用委員会〉



募集

介護職・送迎運転手・ヘルパーが人手不足です。
是非ご応募・ご紹介をお願いします!!

- ①介護職員(常勤・パート) 随時募集中
②送迎運転手(パート)
③ヘルパー(常勤・パート)
④医師(常勤・パート)

＜お問い合わせ＞ みえ医療福祉生協・四日市地域
いずれの応募も 330-0808 桐山まで

【介護保険関連事業】

◎在宅療養の相談はまず左記へ

休診時の急病については医師会の応急診療所をご利用下さい。
電話(353) 1759

日・祝日・木曜日休診
午後診は休診とさせていただきます
(往診時間にあてています)

	月	火	水	木	金	土
午前9時～12時	○	○	○	×	○	○
午後4時～7時	×	×	×	×	×	×

四日市市生桑町1455番地
電話(333) 6471

【いくわ診療所 診療時間】

居宅介護支援事業所いくわ	月	火	水	木	金	土
電話(333) 9時15分～16時30分	○	○	○	×	○	○
訪問看護ステーションいくわ	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分
ヘルパーステーションいくわ	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分
通所リハビリいくわ	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分
デイサービスいくわ	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分
年中無休	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分	電話(333) 9時15分～16時30分