

# 原水爆禁止国民平和大行進2017



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)
4613世帯
5月加入数 5月脱退数
6世帯 7世帯
出資金増資 (四日市地域)
104名 162回
2,439,400円
(5/31現在)

核兵器廃絶を訴えながら、広島を目指して日本全国を行進する「原水爆禁止国民平和大行進」に例年のように医療福祉生協をあげて参加しました。6月12日は富洲原～四日市市役所、13日は四日市市役所～追分～鈴鹿市役所へつないでいきました。梅雨の合間の日差しの強い日でしたが、両日で組合員・職員合わせてのべ30名程の参加がありました。職員は例年のようにおそろいの平和Tシャツを着て平和への願い・訴えをアピールしました。



## 原水爆禁止世界大会・長崎 参加者募集

★日 時★ 8月7日(月)～8月9日(水) 予定

★費 用(自己負担額)★  
大人2万円 子供1万円 程度  
\*残りは平和カンパにて補います

★応募資格★  
①平和を望む方ならどなたでも参加OK。  
(ただしみえ医療福祉生協の組合員であること)  
②壮行会、報告会や事前のカンパ活動  
(カンパ昼食のお手伝いなど)等に参加していただけること。

★募集人数・締め切り★  
若干名・7月中旬  
<人数調整の都合・カンパ状況等により  
お断りする場合があります>  
\*子供・孫と一緒に参加していただいてももちろんOKです。

その他、詳細はお問い合わせ下さい。  
組合員活動部・田村 もしくは  
事務長・桐山まで

小説の主人公の生き方とか、エンセイなどに助けられ、心の支えとなっているという人は案外多いのではないのでしょうか? また、同時に一生忘れられない、許せない言葉に苦しみ、痛み、消えない人も多いと思います。その痛みを是非周りの子供達に伝えて下さい。◆私は毎日多くの小学生に接しています。子供は安易に「死ね。ばか。」と言う時があります。言われた相手がどんなに悲しみ、傷つくかを伝えるのは近くの大人の責任です。真剣に何度も向き合えば子供に通じます。◆昨年「ヘイトスピーチ対策法」が施行されました。不当な差別的言動は許されないと、いう人道上当然な事が敢えて対策法となったのです。残念な事にいまだに、社会的少数者に対し、ネット・SNS上で、しかも匿名で不当な差別的表現が後を断ちません。心無い言動は人を死に追いやります。現実には多くの子供が自ら尊厳を絶つていきます。周りの子供達が平気で人の尊厳を傷つけることの無いよう、自分の言動に責任を持てる大人に育つよう、私たち大人が今できることはまだまだあると思います。

(久)



【2つの健康指標】

- ①適正体重、適正腹囲を維持する
- ②適正な血圧をめざす



【8つの健康習慣】

- ①生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- ②心身の過労を避け、十分な休養をとる
- ③禁煙にとりくむ
- ④不適切な飲酒をしない
- ⑤適度の運動を定期的につづける
- ⑥低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をする
- ⑦間食せず、朝食をとる規則正しい日常生活
- ⑧一日1回以上よこれを落としきる歯みがきをする

# あなたはいくつできていますか?

## 医療生協 8つの健康習慣



文：外来看護

☆生活リズムを整え 快適な睡眠をとる☆

睡眠は心身の疲労の回復に  
とって不可欠です。子供の成  
長や記憶、高齢期の精神状態  
にも深く関与しています。さ  
らに高血圧、脳血管障害、  
肥満に伴う睡眠時無呼吸  
症候群など生活習慣病と  
の関連が指摘されていま  
す。不眠はうつ病のよう  
なこころの病につながるこ  
もわかっています。



このように睡眠はこころと  
身体の健康状態を知る重要な  
バロメーターです。ストレス  
の多い今日、不眠で悩んでい  
る人が増えてきています。快  
眠を得るためには規則正しい  
生活と適度の疲労が必要で  
特に運動不足と過度のストレ  
スは不眠の主な原因です。厚  
生労働省は睡眠と生活  
習慣病やこ  
ころの健康  
が関連して  
いると発表  
しています。  
では一体何  
時間寝たら  
良いでしょ  
うか?厚生  
労働省の  
「国民健康・  
栄養調査」  
では:◇1  
日の平均睡  
眠時間は男  
女とも「6

女とも「6

時間以上7時間未満」と回答  
した者の割合が最も多く、男  
女共に約34%でした。◇睡眠  
の状況では、ここ1カ月睡眠  
で休養が充分にとれていない  
と思う人の割合は全体の約20  
%でした。  
平成21年、24年、26年  
の推移で見ると大きく  
増加しているようです。  
年齢階級別にみると40  
歳代で最も多くなっています。  
必要とされる睡眠時間はラ  
イフスタイルや加齢などで個  
人差があります。睡眠時間だ  
けで睡眠を評価することはで  
きません。睡眠の質も重要で  
す。寝入りの状況・夜間の覚  
せい回数・寝起きの状況など  
をチェックし、その改善をは  
かる工夫が必要です。厚生労  
働省の指針によると必要な睡  
眠時間は6時間以上8時間未  
満あたりが妥当とされています。  
生活リズムを整える中で  
7、8時間の快眠を得ること  
が大切です。また子供にとつ  
て必要な睡眠時間を確保する  
ことは生活習慣を改善するこ  
とにつながります。  
現代社会では夜間のゲーム  
やスマホのディスプレイによ  
る睡眠障害、夜型生活のまま  
学校生活を送ることの弊害が  
指摘されています。運動や仕  
事で適度に疲労感があり、ス  
トレスもなく、規則正しい生  
活を心がけて快眠を得られる  
ように…。大変難しいことで  
すが是非頑張りましょう。

全国の医療福祉生協では毎年秋頃に医療・介護評価(満足度調査)を患者・利用者さんに行い、サービスの質の向上に活用しています。

## 2016年度医療・介護評価 (満足度調査)

	合計 (件数)	(無回答を除く)					評点	前回	全国平均	前回の 差	全国平均 との差
		そう思う	どちらか といえば そう思う	どちらとも いえない	どちらか といえば そう思わ ない	そう思わ ない					
		10	5	0	△5	△10					
a 契約をかわす前に、契約内容を説明された	25	96.0	4.0	0.0	0.0	0.0	9.8	8.4	8.8	1.4	1.0
b 看護師の言葉遣いや態度には気配りが感じられる	26	84.6	15.4	0.0	0.0	0.0	9.2	9.3	9.0	△0.1	0.2
c 看護師の訪問時間は守られている	25	92.0	8.0	0.0	0.0	0.0	9.6	9.7	8.8	△0.1	0.8
d 看護師の看護内容に満足している	26	92.3	3.8	0.0	3.8	0.0	9.2	8.5	8.8	0.7	0.4
e 看護師の説明で、病気・検査・薬のことは理解できた	25	88.0	8.0	4.0	0.0	0.0	9.2	7.1	8.1	2.1	1.1
f 看護師には、わからないことを聞きやすかった	26	92.3	3.8	0.0	3.8	0.0	9.2	8.4	8.9	0.8	0.3
g 看護内容が家族にわかるように連絡票が工夫されている	25	80.0	4.0	8.0	0.0	8.0	7.4	8.4	7.6	△1.0	△0.2
h 看護師と主治医は、おたがいに連絡がとれていると思う	25	60.0	16.0	20.0	0.0	4.0	6.4	6.8	7.6	△0.4	△1.2
i 苦情や相談について、すみやかに対応できている	25	84.0	12.0	4.0	0.0	0.0	9.0	8.3	8.4	0.7	0.6
j 緊急時の連絡先や連絡方法について確認できている	25	72.0	20.0	8.0	0.0	0.0	8.2	8.6	8.9	△0.4	△0.7
k 緊急時にどの病院に行くかがステーションと確認できている	24	62.5	8.3	16.7	0.0	12.5	5.4	4.5	7.8	0.9	△2.4
l 全体として利用しやすかった	26	84.6	11.5	3.8	0.0	0.0	9.0	8.8	8.9	0.2	0.1
m この施設を知り合いに紹介したいと思う	25	84.0	12.0	4.0	0.0	0.0	9.0	7.2	7.5	1.8	1.5

### 連携・緊急時対応を綿密に。

今回の訪問看護の満足度調査の結果は、全体を通して昨年度より評価が上がっていることに、スタッフは一安心するとともに、今年度も更なる向上に努めていきたいと思われました。しかし、h)「看護師と主治医はお互いに連絡がとれていると思う」という項目で、【どちらともいえない】が20%と高く、その原因は、どのように主治医と連絡を取っているのか、利用者さんに理解していただけていないのではないかと判断しました。私たちは毎月主治医に利用者さんの状態を報告書で提出し、異常なことがあれば直接主治医に連絡をとり情報を共有しています。また、j、k)「緊急時の対応」についての評価が低い結果でしたので、緊急連絡先の用紙を作成し利用者さん宅に保管できるようにしていきます。



今回のアンケートは回収率が約50%と低い結果でしたので、今後はハガキをお渡しする時に、評価項目について説明をし、提出してもらえるように声かけをしていくことを心がけ、より正確な評価をしていただけるよう働きかけていきたいと思えます。

# 地域委員会だより

【2017年 6月15日・ひまわりにて開催】

(総代会・<6/25開催>に向けて)

四日市からの発言内容・協同の力(利用結集)で経営改善を進める。  
・平和活動に関わって の2テーマを決定。

(四日市地域方針作成)

総代会を受けて、四日市地域の2ヶ年方針を7/20に作成する。  
これまでの2年間の総括を土台に討議し、テーマ(方針)を作成予定。

(ボランティア組織に向けて)

枠組みの構築も必要だが、まずは組合員のボランティア登録を進める。  
7月号機関紙に登録募集チラシを入れてスタートする。細部の検討は  
今後、ボランティア登録者/地域委員会等で随時行っていく。

★次回は 7月20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。

# 集まる♪つながる♪広がる

～地域の取り組み紹介～

日永支部(日永地区)

「寺子屋・日永」

◇3月に1回程度開催 曜日不定◇

シリーズ  
その57

四日市市主催の梅ちぎり  
が6月4日に南部丘陵公園  
で開催される、と聞いた仲  
間の一人が、あすなろう鉄  
道(旧近鉄内部線)の歴史  
と梅ちぎりを兼ねて寺子屋・  
日永をしようと思つた。思  
い  
10時、梅ちぎり日和の上  
天気、あすなろう鉄道・西  
日野駅に6人、現地参加の  
2名を加え8名が約1時間  
梅ちぎりに専念。集結した  
人の中には3個の収穫に満  
足そうな人もいました。食  
事の時間にあすなろう鉄道  
の職員が通り掛かり、一緒



に写真を撮り、その方に鉄  
道の歴史を教えて頂きまし  
た。食事をしながら四日市  
の歴史から日本の歴史まで、  
参加者の一人の東さんに教  
えてもらいました。思いが  
けない程、勉強した寺子屋・

日永でした。  
(旧近鉄内部・八王子線は  
大正元年に八王子線・大正  
3年に内部線が開通し、平  
成26年にあすなろう鉄道に  
なりました)  
(日永支部・稲垣)  
\*【寺子屋・日永】班会と  
は、学習会や教室の事です。  
子供の頃に、お寺で夏休  
みの宿題をみんなでワイワイ  
ガヤガヤした雰囲気はイメ  
ジしてください。堅苦しく  
なく、楽しく勉強が出来れ  
ばという思いが入っている  
【寺子屋・日永】です。

## 知っとくポイント

くらしまちづくり委員会

## あらためて 原発再稼働に反対!

60年前に導入が始まった原子力発電。再稼働賛成か反対かは政治  
問題かもしれないが、その根拠は「原発」という存在を考える事  
にあると思う。原発は核分裂のエネルギーで膨大な熱を生み出し発電  
する。同時にこの過程で多量の放射線を出し、原発プラントそのも  
のを放射能汚染する。さらに冷却水、空気、交換する配管やボルト、  
作業員の服や手袋など多くの廃棄物も出す。使用済み燃料は“高レ  
ベル放射性廃棄物”として、地下深く封印する必要があるほど毒性  
が強い。300年電力会社が管理し、その後10万年は国が管理す  
るといふ。現在封印する場所も決まっていな、封印する技術も確  
立していない。

300年前は江戸時代、地殻変動で2万年によやく今の日本列  
島の形が出来たとされている。今後300年、10万年と誰が安全  
を担保出来るのだろうか。老朽原発の廃炉については、国内で4基あ  
るが終了したものはない。イギリスでは廃炉に90年間要する(福  
島の3分の1程度の出力)と言われている。原発そのものが放射能  
汚染されている為、廃炉作業中も部材の劣化で放射能が外に漏れな  
いよう通常に近い状態で機械を動かす必要があるという。福島原発  
事故以前に稼働していた原発は54基、現在は4基が稼働。30年  
以上経った原発も動かしている。廃炉にはとても  
長い時間と多くの費用、新たな技術が必要だ。確  
かに動かしたほうが金になるだろう。でも、安全  
面でも、技術面でも、環境面でも、原発は動かさ  
ないほうが良い。それに電気は足りているのだから、  
危険な選択をする理由はない。(大西)



## 社会保障とは何か

私たちの仕事は主に診療報  
酬の算定をして、支払基金・  
国保連合会といった患者さん  
それぞれが加入されている保  
険者の代行機関に請求する業  
務を担っています。この仕事  
に携わって...というよりは、  
いくわ診療所で働くことになっ  
てから、社会保障とは何かを  
考え学ぶ機会が増えました。  
ただ業務をこなすだけでなく、  
その仕事の根幹  
には国民皆保険  
制度という国  
が保障すべき  
社会保障制度  
があると知り  
ました。

医療生協の外来事務  
外来事務  
主任 江崎 幸子



## 制度改悪と署名活動

入職してかれこれ10年が過  
ぎましたが、その間に75歳以  
上の方を対象にした後期高齢  
者医療制度の導入がありまし  
た。その制度により、窓口3  
割負担の新設、扶養は認めず  
対象の方すべてに保険料が課  
せられるなどの大きな医療制  
度改革がありました。また、  
平成26年4月以降70歳の誕生  
日を迎えた方は、以前は窓口  
1割負担でしたが、2割負担  
へ変わり、窓口負担増となっ  
ています。制度が変わった当

初は、誕生日を迎えた方々か  
らは、誕生日をいつ迎えたか、  
ほんの数日の違いで負担割合  
が違うなんておかしいといっ  
た声や、1割って大きいねえ  
と嘆く方もみえましたが、最  
近ではそんな声も聞かれず、  
制度が始まって約3年が経っ  
た今では診療所で2割負担の  
方の受診人数は月約70名とな  
り、制度改悪を実感していま  
す。国民皆保険制度が崩壊す  
ると言われるなかで、この間  
私達は、社会保障制度改悪の  
反対署名を受付で取り組み、  
患者さんに声をかけて署名を  
集めてきました。また、来年  
の4月に国民健康保険の広域  
化(市町村単位から県単位へ)  
が実施されることにより、多  
くの方の国保保険料が負担増  
になることが予想されます。  
診療所の入口に国保広域化に  
ついての情報を掲示してあり  
ます。是非ご覧ください。

病気になるれば、医療を受け  
るといふ当たり前のことが、  
今の社会情勢のなか、生活が  
困難で受診することさえでき  
ない方が増えていると聞きま  
す。私たち外来事務職は多く  
の方に情報を知っていただけ  
るよう、学習をし、発信する  
ことに引き続き取り組みます。

# いんぐクイズコーナー 今月はこれ!!

## 調子にのって…都道府県だらけクイズ③

\* (注意) 決してまじめに考えないように!

- ①危険な土地だらけの都道府県は?
- ②他の県に必死に呼びかけている都道府県は?
- ③カニのことをワニ、イカのことをイワと呼ぶ都道府県は?

E X>すべてって転んで泣いている子がいる都道府県は?  
大分県(「おお痛!!」けん) という風に。

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

いくお診療所内 「いんぐ編集室」

249号(5月号)の答え

- ①京都府(今日、豆腐) ②岐阜県(義父)
- ③岩手県(祝って!) でした。 難しかったですか?

# 健康チャレンジウォーキング 2017

【7月、8月の予定】

★第7回★ 7月14日(金) こもの県民の森  
例年人気のコースになっています!  
8月はお休みです  
暑さに負けないように気をつけましょう!

いずれも10:30~ 現地集合/雨天中止  
(ご自分で判断下さい)

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

健康チャレンジウォーキング  
オリジナルタオルあります!

是非ご購入下さい。  
1枚500円(カンパ込)



### 最終回



## いんぐ読者参加企画。

昨年末に行った読者参加企画の紹介を掲載していきます。ご参加いただきありがとうございました。(機関紙編集委員会)

### 医療福祉生協・いんぐへひとこと等お願いします。

#### <医療福祉生協へ>

- ・他の病院にない親しみとぬくもりがあります。病気になるためにいく病院です。
- ・とても良い所だと思っていますが、交通の面でどうしても…。(行きにくい/足がない)
- ・もっと医療生協の良さをPRしましょう!
- ・泊まれる施設が欲しいですね。

#### <機関紙・いんぐへ>

- ・毎号隅から隅まで読みます。クイズに応募するのが楽しみです。
- ・いつも参考になる記事ありがとうございます!
- ・限られた紙面で効率よくまとめられていますね。
- ・いつも身近にある「いんぐ」でありますように。

一沢山のお声をありがとうございました。また年末に企画しますのでご参加下さい。(機関紙編集委員会一同)

# 健康づくりチャレンジ 8月~ スタートしますよ!!

みえ医療福祉生活協同組合

**健康づくり Challenge 2017**

誰でも願う、ステキに、健康に、生きること。  
じやがらから、おちの健康づくりを応援したい、そんな思いから健康づくりチャレンジは生まれまし。

参加費無料!!どなたでも参加できます☆  
期間:2017年8月1日~10月31日

①エントリー:申込みハガキに記入して提出。  
②チャレンジ:コースを決めて2か月間チャレンジ。  
③結果報告:結果報告ハガキに記入して提出。  
報告期限:11月30日(木)消印有効

## 健康づくりチャレンジ キッズシート

お申込み・お問合せ 平日 9:00-17:00  
みえ医療福祉生活協同組合  
桑名 TEL 094-23-0313 桑名市伊賀町 25-2  
四日市 TEL 094-330-0808 四日市市生桑町 1455  
龍山 TEL 094-219-8668 津市龍山津島 1548  
伊勢 TEL 0946-24-7141 伊勢市津口 4-2-13  
尾張 TEL 0947-22-0400 尾張市小山原町 30-15

お申し込み期間 8月~10月 30日(金)まで  
毎月11日(日) 毎月15日(水)

キッズチャレンジもご用意しています。お子さん・お孫さんと一緒に取り組みましょう!  
資料・詳細は組合員活動部まで

## 募集

是非ご紹介・応募ください!!

おかげさまで随分と職員の不足が補えました。現在厨房(栄養士・パ)を募集しています。是非ご応募・ご紹介をお願いします!!

◇厨房・栄養士(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

## 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 7月15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 生協本部まで

## 大人気 折り紙教室

### 第31回

☆日時☆ 7月14日(金)  
10:00~  
☆場所☆ ひまわり  
☆参加費☆ 100円(材料費)  
☆連絡先☆ 加藤みはる  
(尾平 332-5841)  
もしくは 生協本部  
(330-0808)

### 【介護保険関連事業】

◎在宅療養の相談はまず左記へ

居宅介護支援事業所	訪問看護ステーション	ヘルパーステーション	通所リハビリ	デイサービス	年中無休
月々金 9時~16時 30分	月々金 9時~17時	月々金 9時~16時 4	月々金 9時~12時 8	月々金 9時~16時 6	電話 (3333) 9時15分~16時30分
月々金 9時~16時 30分	月々金 9時~17時	月々金 9時~16時 4	月々金 9時~12時 8	月々金 9時~16時 6	電話 (3333) 6時~7時
月々金 9時~16時 30分	月々金 9時~17時	月々金 9時~16時 4	月々金 9時~12時 8	月々金 9時~16時 6	電話 (3333) 7時~8時
月々金 9時~16時 30分	月々金 9時~17時	月々金 9時~16時 4	月々金 9時~12時 8	月々金 9時~16時 6	電話 (3333) 8時~9時
月々金 9時~16時 30分	月々金 9時~17時	月々金 9時~16時 4	月々金 9時~12時 8	月々金 9時~16時 6	電話 (3333) 9時~10時

◆救急医療情報センター◆  
(受診可能な医療機関の案内)  
電話 (353) 1199

◆医師会の応急診療所◆  
電話 (353) 1759

◆救急医療情報センター◆  
(受診可能な医療機関の案内)  
電話 (353) 1199

日・祝日・木曜日休診 【予約制】  
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	×	×	×	×	×	×

【いくわ診療所】  
四日市市生桑町1455番地  
電話 (333) 6471