

北毛保健生協組合員現勢

2015年3月末現在
組合員……………16,950人
出資金……………6億7943万円
1人平均出資金……40,084円

組合員自身の力で組織を
大きく強くしましょう！



発行所

北毛保健生活協同組合

〒377-0005 渋川市有馬237-1
TEL 0279-24-2141 FAX 0279-24-8873
発行責任者 高野昭夫
編集責任者 ぐらしと医療編集委員会
印刷所 上武印刷株式会社



4/8 桜満開のばんどうの湯で行われた北橘支部の青空健康チェック

WHO世界保健デー

健康づくり

食生活の改善は生活習慣病の予防だけでなく健康増進にとっても大切な事です。しかし社会構造が変わり、国民のライフスタイルや価値観、ニーズの変化に伴い、食をとりまく環境は大きく変動してきました。

小さなことから

煮物や味噌汁を作るときどんな形でだし汁を作っていますか？多くの方が市販

4月～6月の3ヶ月間を北毛保健生協では健康づくり、まちづくり期間と設定し、1. 減塩（1日6g未満）、2. 禁煙への取り組み、3. 健康ウォーキング、4. 健診、健康チェックを強化し、支部・班会を中心に健康づくり、まちづくりをすすめます。

健康づくり まちづくり そして暮らしやすい地域づくりを

まちづくり

～北毛保健生協 外来送迎サービス～

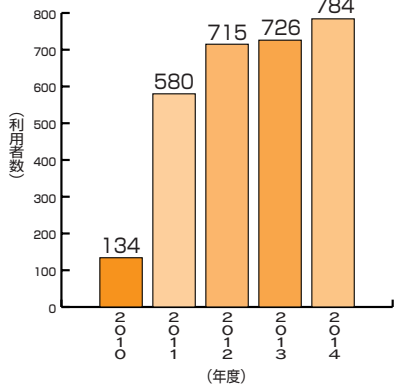
生協の外来送迎サービスは2010年10月から始まり今年で5年目をむかえました。通院のための送迎サービスを行うことにより、組合員の利用を進めると共に、多様な交通手段の提供によって医療を受ける機会を広げることを目的としています。

利用者数は2010年から毎年増え続け、2014年は784名の利用がありました。『毎月の通院に欠かせない交通手段』と、利用している方々からも感謝の声があげられています。

これからもみなさまの役に立てるようなサービスの提供が出来るよう環境を整えて行きます。

詳しくは、病院、診療所受付、または北毛介護福祉センター大前までお声かけください。

問い合わせ：23-1165



のだしの素を使用しているのではないのでしょうか？
ご存知の方もいるかとは思いますが、だしの素には、塩が入っています。
一般的のだしの素大さじ一杯には2.5gの塩が含まれていると言われています。
いくら塩や醤油を減らして料理していても、だしの素を大量に使っているのは減塩料理とは言えないということになります。

現在の食塩無添加のだし
の素や、鍋でそのまま使えるだしパックなどがスーパーで多く売られているので血圧が気になる方などはそちらを使用したほうが良いでしょう。
毎日の食事に気を使うのはとても大変なことです。が、無塩だし汁以外にも酢や香味野菜などを利用しておいしい減塩食にチャレンジしてみてもいかがでしょうか。

（栄養科）

総代選挙のお知らせ

北毛保健生活協同組合定款第44条、45条及び総代選挙規約にもつき、下記、総代の選挙をお知らせいたします。

- 記
○立候補受付期間 2015年6月1日～6月26日
○立候補受付方法 立候補者は総代選挙管理委員長に所定の届出書を提出します
○候補者資格 2015年3月31日現在、組合員本人であること

○選挙区域並びに総代定数

選挙区域	総代定数	選挙区域	総代定数
榛東	13	小野上	6
吉岡	22	伊香保	5
有馬	11	北橘	12
半田	10	赤城	24
八木原	10	高崎市	4
豊秋	23	吾妻郡	5
市街地	30	職場	4
金島	25	計	233
子持	29		

- 総代の任期 2年間
○問合わせ先 北毛保健生協事務所（電話24-2141）

2015年5月1日
北毛保健生活協同組合
総代選挙管理委員会
委員長 原口利男

地域区分理事候補推薦申し出の公告

第54回通常総代会開催にあたり、定款第18条、第19条及び役員選任規約（以下規約）にもとづく理事候補の推薦申し出に関して下記、公告いたします

- 記
○理事選任を行う通常総代会
・日時 2015年6月20日（土）午後1時30分
・会場 アネーリ渋川 2階（渋川市金井1298）
○区域別理事の定数
榛東1 吉岡2 有馬1 半田1 八木原1 豊秋2
市街地3 金島2 子持2 小野上1 赤城2
北橘1 伊香保1
○申し出の資格 2015年3月31日において組合員本人であること
○申出受付期間 2015年5月1日から5月12日までの期間
○申出受付の方法 所定の推薦申出届書に記載の上、当人の署名を付して組合に提出します
○理事の選任 第54回通常総代会において、定款、規約に則り行います

以上

2015年5月1日
北毛保健生活協同組合
理事長 高野昭夫

健康づくり

平成27年度 人間ドック予約受付中！

意欲的に楽しく長生きするために、自覚症状だけに頼るのではなく、年に一度は健康診断を受けましょう。

北毛病院では人間ドックのご予約を随時受付けています。お電話または病院内健診科受付でお申し込みください。

毎年5月～10月は大変込み合いますので、早めのご予約をお願いいたします。

人間ドック料金

		消費税	税込料金
通常料金	35,000円	8% 2,800円	37,800円
組合員料金	20,000円	8% 1,600円	21,600円

※自治体により人間ドックの助成制度があります。
詳細につきましては、各自自治体にお問合せ下さい。

【オプション検査】

胃カメラ検査	1,500円
骨密度検査	1,500円
腹部内臓脂肪CT検査（組合員）	1,000円
〃（組合員以外）	2,000円

健診科 直通 TEL:0279-25-2079



物干し竿に干された洗濯物、高く揚げられ、風に揺れる。サスマタという代物で1段2段と干しあげられた洗濯物からポタリポタリ滴が落ちる。

青い空の中にヒラリ、ユラリ。洗濯物に青が似合っていた。長年使っていた洗濯機がご機嫌を損ね、動かなくなった。しばらく手洗いでしのいだ。洗う、すすぐ、絞る、乾かす。洗って、すすいで絞ってハンガーに干す。

水分が降りてくる。やがて裾の方に水が溜まる。ポタポタポタポタリ。

しかし、こんな状態が許されるのは日々でる小物とタオル、ハンカチ程度まで、大きいサイズになると雫の量が半端ではないし、乾きがやたらと悪くなる。

洗濯機はいい。大物、小物の区別が無く引き受けてくれる。洗濯終了のブザーがなると洗濯物はすぐにでも着られるような程になっている。

室内干しのリングに吊るされた洗濯物の向こうにはあの雫も青い空もない。想いと現実はこのなにも違うものだった。

（宮澤）

・診療科、売店、トイレ、エレベーターなどの案内表示について

・自動再来機、自動精算機など新しい受付まわりについて

3月23日より新病院での診察が開始されました。今回は生協コーナーの組合員さんが利用した方の意見を聞きとりました。その中で多かった意見を紹介します。

新病院を利用しての声

みなさまの声をもとにより良い病院を目指します

・生協コーナー、談話コーナーなどの配置について

この他にも様々な声を寄せていただいております。すぐに対応できるもの、一定の経過の中で見きわめるものがございます。また運用してみても変更が必要なものもあると思います。

みなさまの声を生かしながら新しい病院が利用しやすくなるよう今後も努力します。



受付から臨むホスピタルストーリー

てまいます。
(みんなの病院建設事務局)

山の会

今年度初回の山行は29名の参加で快晴の中、楽しい登山になりました。(4/25 西上州、上野村『笠丸山・天狗山』)



笠丸山頂上にて

参加希望の方は生協事務局24―2141 砂長までお問い合わせください。

●日時：5月17日(日) 9時30分 出発
●コース：緑地公園→上毛大橋→緑地公園
緑地公園から利根川沿いのサイクリングロードを上毛大橋まで往復します。

半田支部健康ウォーキングのお知らせ

放射線科の医療機器は、新病院建設に伴って、旧病院にあった「一般撮影装置・CT装置・X線テレビ装置」が新しい機器に更新され、また、MRI（磁気共鳴画像診断）が新たに導入されました。

放射線科

職場紹介

に身体の内부를画像診断するものです。X線を使わないので被爆といった心配がないことが特徴で、CTと同じ横断面はもちろん、縦断面をはじめ任意の断面での画像が、組織分解能のきわめて高い画像として得られます。

MRIは、基本的にすべての臓器において検査可能ですが、その中でも威力を発揮するのは、出血以外の脳梗塞や小さな腫瘍など頭部疾患や整形外科領域の脊椎・脊髄病変、骨関節領域での疾患の画像診断において今では欠かせない検査となっています。

磁場を使うことから、全ての患者さんがMRI検査を受けられるわけではありませんので、MRIについて

て聞きたいことがあれば、病院に診察に来たときにも気兼ねなく技師にお聞きください。

◆◆◆

MRIについて MRIは磁気共鳴画像(診断)と呼ばれ、強力な磁場(磁石)を使って、エコー・X線・CT検査など

のように体の内部を画像診断するものです。X線を使わないので、被爆の心配がないことが特徴です。ただし、磁場を使うため、体内に心臓ペースメーカーや強い磁性体でできたもの(動脈瘤クリップ等)のある人はMRI検査を受けられません。刺青(入れ墨)のある人も制限されます。アイシヤドウには金属が含まれる

ので落とす必要があります。その他、金属でできた物やクレジットカードなどはMRI室には持ち込めません。

MRI装置は、CT装置と同じような外観ですが、ガントリー部分(人が寝て入る部分)がCTより狭く奥行きもあるので、圧迫感から怖いと感じるかもしれません。(実際はモニターで監視し、話も出来るので心配ありません)

MRI検査では、造影剤を使用せずに脳血管(MRA)や胆のう系(MRCP)などの3D(三次元)画像も得られます。

しかし、検査時間が長く(20〜30分程度)、動きのある臓器や脳出血、肺などの検査ではCTのほうが優れています。MRIは万能の検査機器ではありませんので、病気によって使い分けが必要となります。

検査時間15分でOK。結果は3日で郵送します。 注：朝食を食べずに来院下さい。 問い合わせ先：北毛病院検査室 ☎0279-25-2074



▲MRIは正面玄関から入って一番左側にあります

医療講座



放射線を測る

北毛病院 院長 橋本 真也

「ずっと運転し続ける発電所に比べたら、出番を待って眠ったままの爆弾の方が作る方が気が楽さ」

池澤夏樹

「アトミック・ボックス」毎日新聞社

『137Csの半減期は約30年』

一頃騒がれたベクレルやらシーベルトやらも、最近とんと耳にしなくなりました。放射線測定器の極端な品薄騒動、そしてそれに伴う価格暴騰騒動も、いつしか鳴りを潜めました。

しかし、福島第一原発事故で放出&拡散された放射性セシウム（137Cs）

の半減期は30年強。わずか4年では、まだまだ放射線を出しています。日常生活空間での放射線測定は、広く長く取り組み続けねばなりません。

『測定器は50000円でお釣りが来る時代』

幸い、放射線測定器は価格破壊が進みました。先日医療活動委員会で購入した機器はなんと40000円。これなら一家に一台、それどころか一人一台だって強ち夢ではありません。生協

組織部にある定価100000円超の高級機とはさすがに差が出てしまいが、日常使いには安いほうがお気楽でいいです。くっくやしくないもん。

『シーベルト(Sv)を測れ』

放射線の測定には何を測るべきかという問題がついて回ります。しかし、一市民が福島第一原発事故に関連してという前提ならば、測定すべきはシーベルト(Sv)一択。シーベルト(Sv)とは、どのくらい放射線を浴びたかの目安となる量です。そもそも市販の家庭用放射線測定器はすべて、測定値をマイクロシー

ベルト・パー・アワー(μSv/h)で表示します。つまり、一市民が自力で知り得るのもシーベルト(Sv)のみなのです。

『μSv/hの意味』

シーベルト(Sv)はそのままでは大き過ぎ、測定値に0.000...のようにゼロが沢山ならんでしまいます。そこで、ミリ(m)1000分の1や、マイクロ(μ)1000000分の1をつけて適当な大きさにします。

パー・アワー(h)は毎時(≒1時間毎)です。つまり、放射線測定器の測定値は、その場所に1時間居るとどのくらい放射線を浴びるかを示しています。

では、測定値を「日本人は一年に平均2・1ミリシーベルトの自然放射線を浴びています」という言い方と比べるとどうしたらいいでしょうか。ズバリ、ある地点での測定値(μSv/h)を8・766倍すれば、そこに一年間居た場合の被ばく線量(mSv)になります。

理屈を少々。そもそもこの言い方は、「日本人は平均2・1ミリシーベルト・パー・イヤー(mSv)の自然放射線を浴びています」というのと同じことです。マイクロシーベルト

「μSv」をミリシーベルト(mSv)にするには1000で割ればよし。毎時(≒パー・アワー(h))を毎年(≒パー・イヤー(y))にするには8766倍すればよし。よって、マイクロシーベルト・パー・アワーをミリシーベルト・パー・イヤーにするには8・766倍すればよしです。ちなみに24×365は8760ですが、4年に一度の閏年を按分して+6してみました。ちよっと通っぽいでしょ。

『μSv』

私は、この分野に関しては完全に「ニワカ」です。事故直後から今日に至るまで地道に放射線測定を続けておられる少なからぬ方々に敬意を表します。拙文が活動の一助となれば幸いです。

北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!

2015年3月

加入

八木原	狩野	箱田	中富	有馬	飯野	小林	岸秋	伊丹	子持	石田	廣城	須田	早水	井嶋	廣嶋	余田	須田	中島	阿久津	森田	小野上	外丸	齋藤
敏夫	敏夫	久美子	久美子	直孝	直孝	瑞子	瑞子	ミツ子	イコ子	イコ子	トヨ	清三	清三	高子	高子	孝行	孝行	健一郎	悦子	洋子	き江	由紀子	池端町
八木原	八木原	八木原	八木原	有馬	有馬	有馬	有馬	石原	中郷	中郷	溝呂木	三原田	三原田	三原田	三原田	小倉	小倉	上野田	下野田	小野子	小野子	小野子	小野子

堀口	北田	田島	中山	生方	上村	野口	堀田	外丸	加藤	丸山	飯野	川崎	番場	盛山	有馬	松田	八木原	大矢	石田	木暮	平田	木暮	保科	外丸	後藤	立川	高柳	岸柳	小澤	桑原	石原	諸山
節子	節子	節子	真昇	正樹	千代子	マサ	一岩	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次	岩次
石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原	石原

茂木	飯塚	荒木	荒木	伊豆	鈴木	高橋	金橋	丸橋	鎌田	小池	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野
由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子	由美子
南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧	南牧

高岡	小島	飯塚	石塚	石塚	堀川	神田	萩原	小丸	外丸	中丸	後丸	篠田	斉藤	高橋	金橋	丸橋	鎌田	小池	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野	中野
敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子	敬子
下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小	下小

みんなの 広場

職員募集

医 師	常勤・パート
看護師(正・准)	夜勤可能な方歓迎
薬 剤 師	常勤・パート
言語聴覚士	常勤
介護福祉士	常勤・パート
理学療法士	常勤
作業療法士	常勤

ご連絡の上、履歴書をお送りください。

(連絡先)

渋川市有馬237-1
北毛保健生活協同組合
TEL 0279-24-1234

総務部 鈴木まで

配布者さん紹介・

赤城支部

大島むらよさん

私が、『北毛の新聞』を配り始めて、2年になります。シルバーカーを押しながら、散歩がてら始めました。

今では、月初めの新聞配りが、楽しみのひとつになりました。配布先で交わす茶飲み話にも、元気をもらえます。

いつまでできるかわかりませんが、もうひと踏ん張り頑張ります。

私も配ってます



自分たちが新しい歴史をつくりだそう

第19回 医療生協学校開かれる

4月11日(土)に、生協教育文化委員会主催による「第19回医療生協学校」が病院1階会議室で開かれました。司会進行は、榛東支部の西田雅子さんが行い、支部から12名、職員19名が受講をしました。一日を通して四講座を行いました。

参加者の感想を紹介しましょう。

第一講座

『歴史と北毛保健生協のあゆみ』

講師…品川 待子さん

・厳しい時代を乗り越え今

の北毛保健生協があることを知り、これから働いていくうえで、自分たちが新しい歴史を作り出そうという気持ちを持てないようになり、北毛保健生協がどのような道をたどってきたのかを知ることができました。何もないところからこんなに大きな組織になったことに大変驚きました。

第二講座

『生協法』

講師…吉村多美子さん

・人々が協力し合って支えあうことの大切さを知ること

とができました。組合員になって一番良いことは「人と人とのつながりができること」という言葉を聞いたのがとても印象的でした。・憲法第9条と第25条を改めて知ることができました。

第三講座

『医療福祉生協のいのちの章典』

講師…足立みどりさん

・講座の中の自殺者が2014年では20分に1人の割合でいる話を聞いてとてもびっくりしたし、命を大切にしなければという思いが

高まりました。命を預かる仕事なので、医療従事者としての自覚を持ち情熱を持ちながら働きたいと思いました。

・医療福祉生協のマークは素敵だなと思いました。一人では病院は作れない、みなさんの力が集まってできた病院なんだと勉強になりました。

第四講座

『新病院建設のはなし』

講師…諏訪 憲治さん

・ついに新病院がスタート!ここまでの道のりや組合員、職員の北毛病院への愛を感じました。地域に密着し、多くの患者さんの力になれる病院だと思いました。

・新病院までの歴史を学び

三者協 春の学習会

(コープぐんま・渋川北群馬民商・北毛保健生協)

核兵器廃絶に向けて一被爆70年を迎える今、原点に立って考える。

講師：滝沢 俊 治(原水爆禁止群馬県協議会代表理事)

(参加者感想)

核兵器開発の歴史や原爆投下の政治的背景など今まで知らなかったことがたくさんありました。きちんと事実を学ぶことは、自分が行動するために正しい判断につながるのだから大切だと思いました。

いつの時代でも言う事ですが、国政を司る政治家(責任者)は、第一に国民の自由と権利、安心して暮らせる社会づくりのために尽力すべきであって、国民の声を正しく前向きに聴くべきだと思います。安倍首相は集団的自衛権容認に伴う法整備をすすめ「抑止力が強まり、日本が攻撃されることはなくなる」と言っていますが、ラッセル・アインシュタイン宣言が言うように「戦争によって解決されるものではない」、まったく考え方が違うので、反対の声を上げていきたいと思いました。



渋川市勤労福祉センター 30人集う

NPT(核不拡散条約)再検討会議代表学習壮行会

日程 4月24日(金)出発-25日 国際平和地球会議-26日
NY市内署名行動-27日 原水協国際シンポジウム-28日
NY市内見学-29、30日 帰国

4/16

壮行会は古澤孝一原水協群馬県協議会事務局長による情勢学習、前回2010年代表の阿久沢詠さんによる激励、角田行生さんによる決意表明が行われました。

核兵器廃絶の思いを世界の人々に

5年前に生協代表として、NPT再検討会議の諸行動に参加しました。

今回もちょっと日程はきついけれど、得るものは多いと思います。被爆国・日本の代表の一人として、核兵器廃絶の思いを世界の人々に発信してきて下さい。

言葉の不安はあるでしょうが、気持ちは通じ合えます。楽しみながら頑張ってきて下さい。(前回代表 豊秋支部 阿久沢詠)



▲決意表明する角田行生さん(豊秋)



▲支部・職場あわせて42名の参加



▲笑顔で卒業
地域でかがやく活動を

▶真剣に学習



やっと新しい病院ができて本当に良かったと思います。地域の方に支えられ職

員に支えられもともと良くなる病院とともに成長していきたいです。