

北毛保健生協組合員現勢

2016年3月末現在
 組合員…………… 17,084人
 出資金…………… 6億8,272万円
 1人平均出資金…… 39,963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 中澤真理
 編集責任者 くらしと医療編集委員会
 印刷所 上武印刷株式会社

北毛つながりマップで健康づくりまちづくり



『つながりマップ学習交流会』は12支部より41名が参加し、「医療・福祉・食・住まい」のつながりをマップにまとめ、今後のまちづくりを展望しました(4/21 組合員ホール2階)

5月31日は世界禁煙デー
 5月31日のWHO世界禁煙デーが近づいてきました。禁煙を推進することを、世界レベルで確認する日です。そこで今年も例年通り、禁煙をすすめる記事を書かせていただきます。



やめられないあなたは依存症
 北毛病院内科 禁煙外来担当 吉野 和博

タバコは人体に有害
 なぜ禁煙かという点、体に悪いからです。各種のガン、心筋梗塞、脳卒中をはじめ、驚くほど多くの疾患と関係しています。成分はニコチンとタールだけでなく、なんと200種類もの有害添加物を含みます。
ころりとは死ねない
 タバコで寿命が縮まることは良く知られています



ほとんどの喫煙者が「ニコチン依存症」
 タバコのパッケージには、タバコが健康を損ねる原因となる旨の文言が書かれています。それでも買う価値があると考えるのが、依存症という状態です。
親がタバコを吸うと、子供は喫煙者になりやすい
 身近な大人がタバコを吸っていると、タバコが大人の象徴のように印象付けられます。簡単に一本失敗しやすい環境も手伝って、大人ぶりたい時に吸い始めて

が、病気や障害で苦しむ期間が長くなることは、あまり認識されていません。ころりと逝きたければ、禁煙すべきです。
「軽いタバコは軽い」
 いわゆる「軽いタバコ」とは、ニコチンの器械測定値が低いタバコのことです。軽さをカバーするために、有害添加物が多く加えられており、余計体に悪くなっています。また、人間のタバコの吸い方は器械と全然違うので、測定値よりはるかに多いニコチンを吸っています。「軽いタバコ」は、全然軽くありません。

脳ドックはじめました —自治体の助成を受けられます—

北毛病院では人間ドック・事業所健診・特定健康診断など各種健康診断を実施しています。2016年4月より、人間ドックのオプション検査として、新たに「脳MRI検査(脳ドック)」を追加しました。頭部の血管の状態、脳腫瘍などを調べることができます。人間ドックのご予約は随時受け付けています。お電話または病院内健診科受付でお申し込みください。

人間ドック料金	
	税込料金
一般料金	37,800円
組合員料金	21,600円

※2016年4月より渋川市国民健康保険及び後期高齢者医療制度加入者の組合員料金での助成が開始されました。助成金申請時に組合員かどうかを市の職員にお伝え下さい。その他自治体の助成制度につきましては各自自治体にご確認ください。

【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
脳ドック(脳MRI検査)	20,000円

健診科 直通 TEL: 0279-25-2079

タバコにさよならを
 今までタバコがやめられなかった方、やめられないと諦めている方、禁煙はできません。自分のためにも、子どもたちのためにも、ニコチン依存症を克服しましょう。
 禁煙外来でお待ちしています。

「マナーを守って吸えば、吸う人も吸わない人も住みやすい世の中になる」という考えがあります。個人の権利を尊重する形をとっていますが、吸う人をタバコの害から救う視点は全くありません。

今日は何歩歩いた? 健康チャレンジ

毎年チャレンジで夫婦の仲も円満に!!
 桜が満開の4月、今年も「渋川から歩く中山道」の健康チャレンジがスタートしました。夫婦での4年目の挑戦になります。先に行ったり、追いつかれ追いこされたり、「今日は何歩歩いた?」「今日は〇〇宿!!」、各宿の話題で夫婦の会話も弾みます。
 今年できた新班でもこの健康チャレンジをすすめました。これからはウォーキング班会を計画して頑張ります。(赤城支部 木暮)

参加希望者は生協事務局までお問い合わせください。

利用できます 送迎サービス

北毛保健生協では、生協法にもとづく組合員の円滑な事業利用を目的として、送迎サービスを行っています。北毛病院、北毛診療所への外来通院、その他生協の各事業を利用する際に送迎サービスを希望される方は受付、窓口等にご相談下さい

- 1、サービスを受けられる人**
 ①北毛保健生協の組合員 ②高齢、障害、独居等の理由により外来通院、事業利用の手段をもたない ③定期的に北毛病院、北毛診療所、各事業を利用している ④原則として自立歩行できる ⑤渋川市、北群馬郡に住まいする
- 2、サービス提供する日及び時間帯**
 北毛病院、北毛診療所の外来診療日午前、午後の診療時間内若しくは各事業の営業時間内とします
- 3、サービス提供の回数及びその方法**
 ①定期的な外来通院については、そのサービス提供にあたって日数の限度を設けていません
 ②原則として利用者宅から北毛病院、北毛診療所などの事業所を歩き来たるサービスの提供とします
- 4、サービスを受けるまでの手続き**
 利用申込み→適否審査→利用承認→契約書締結→利用予約→送迎サービス
- 5、申し込み受付**
 北毛病院、北毛診療所の受付、窓口にて利用申し込みを受け付けています
- 6、問い合わせ先**
 北毛介護福祉センター(渋川市有馬230-1、電話23-1165、大前利明)



NHKテレビ
 がしきりに流している歌がある。私は歌う気になれないのでこれを作ったわけでもない知らない。けれども間をおかず聞かされるので耳に入ってしまう。
 ▼へ花は 花は 花は
 咲く……わたしはなにを残しただろう~平和に暮らしていた人びとのいのちと人生をひっくりかえす災難に襲われ、苦しんでいる人びとに、世のためになるなにを残したか?と反省を求めるのはなになんだ。▼へ花は 花は 花は咲く……いつか恋する君のためにわかものが出会う、子どもが生まれ、恋をするまでには20年近くかかる。放射能を浴びせられた人たちは政府と東電に償いを求め、一刻も早く元の暮らしとふるさとを返してくれ、と迫っているのに。この歌をテレビが流しているのは政府と東電の差しがねじゃあないんか。
 (中野)

— 新しい仲間 —

『地域医療に貢献！』

北毛の健康を支えていきたい！



書上 奏医師

初期研修医1年目の書上奏（かきあげかなで）と申します。

北毛病院では、4月から12月まで内科と外科の研修でお世話になる予定です。高校1年生の時に医師体験をさせていただき、民医連の理念に感銘を受けました。

将来は、生まれ育った群馬県の地域医療に少しでも貢献できたらと思っております。



永井裕介医師

地域の方々や多職種スタッフの方々と一緒に、誰もがいきいきと暮らしていることができるまちづくりを実践していきたいです。しっかりと勉強して日々精進してまいりますので、よろしくお願いたします。

今年度より内科研修で半年間お世話になります。初期研修医の永井裕介です。国家試験合格まで北毛病院

の方々には長い間支えて頂き、本当に感謝しています。最後まで諦めずにやってこられたのも皆様のおかげです、有難うございました。九州の熊本県出身で、民医連での高校生1日医師体験がきっかけで医師を目指して群馬にやってきました。将来は小児科医を目指しますが、子供に限らずどんな患者さんも診れる医師になり、研修後も北毛病院で地域の方々の健康を支えていけたらと思っております。日々勉強に励み、努力していきたいと思っております。これからもよろしくお願いたします。

北毛の医療の質はいかほど？

北毛病院は、昨年1072件の救急車を受け入れました。北毛地区ではダントツ1位のこの数字、では全国的にはいかほどでしょうか？

少し前から、北毛病院は全日本民医連のQI推進事業に参加しています。QIとはQuality Index/Indicatorの略称とされており、医療の質を測るための試みとして様々な指標が示されたものです。

そして、副産物としてよそ様と自分のところの指標を比較することが出来ます。北毛病院の救急車受入れ年間1000件強は、堂々の中の上！北毛病院は、やはり普通の医療機関でした。

種明かしをすると、北毛病院よりも上位に位置する医療機関は、多くが200床以上の大病院です。つまり結構頑張ってるんですよ。自称フツーはオトナのたしなみですからね。

救急車の数以外でも、病棟での転倒・転落、身体拘束、褥瘡（じよくそう）発生など、総数30強の指標が示されています。ざっとまとめた感じでは、北毛病院はいずれの指標も真ん中辺でした。

つまり、北毛病院の医療はまだまだ伸びしろがある！真のライバルは過去、そして未来の自分達なのです。（院長：橋本真也）

職場紹介⑫

健診科

脳ドックについて

この度、人間ドックのオプション検査として、新たに「脳MRI検査（脳ドック）・・・料金20,000円」を開始いたしました。

組合員のみならずには、大変お待たせしました。人間ドックに脳MRI検査

職場は

健診科は病院を入って目の前にある医事課受付の右

査を加えることにより、より一層、みなさまの健康管理にお役立ていただければと思っております。（随時ご予約を承っております。）

健康増進

健診科は主に人間ドック・特定健診・事業所健診・特定保健指導など、みなさまの健康の維持増進・病気の早期発見のお手伝いしております。

地域で

担当支部は榛東支部です。組合員のみならずには地域訪問や班会（長寿会）さいきサロン等）など、お世話になっております。



みなさんを笑顔でお待ちしています

これからの地域まるごと健康づくりを実践するために、みなさまに必要とされるよう頑張りたいと思っております。（健診科 直通 25-2079）

北毛保健生協外来医師診療表(2016年4月～)

北毛病院 (24)1234 北毛診療所 (24)2818

Table with columns for hospital/clinic, department, and doctor names. Includes a separate column for 'Special Outpatient Clinics' with specific times.

(注) 受付時間 午前 (AM8:30 ~ 12:00)、午後 (PM1:00 ~ 5:00)、夜間 (PM6:00 ~ 6:30) 診療時間 午前 (AM9:00 ~)、午後 (PM2:00 ~)、夜間 (診療科・専門外来により異なります) 内科 第1,3,5 火曜午後は PM3:00 から診療開始となります。水曜午後は PM4:30 受付終了となります。小児科 夜間外来は PM4:30 受付開始し、PM17:00 診療開始となります。水曜・金曜の福江医師は、医師指示による予約診療のみとなります。外科 第2・4火曜午前は AM11:30 受付終了となります。精神科 水曜午後は PM4:30 受付終了となります。皮膚科 AM11:00 受付終了となります。専門外来 診療ご希望の場合は、受付にお問い合わせください。

《「日曜お手軽健診」実施中！〈採血検査です。内容は肝機能・脂質・腎機能・貧血等の検査〉毎週日曜日の午前9時～12時。料金1,500円。》

みんなの 本場

職員募集

医師	常勤・パート
看護師	夜勤可能な方歓迎
薬剤師	常勤・パート
ヘルパー	登録
事務	パート
保健師	パート
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
 総務部 鈴木まで
 TEL 0279-24-1234



4/13 ばんどうの湯
北橋支部 48人チェック



4/18 小野上地域福祉センター
小野上支部 14人チェック

私も配ってます

●配布者さん紹介●

半田支部

奈良 スミさん

「ただ、配るだけでいい」と言われて配り始めたんだけど、20年くらいになるかねえ。勤めを辞めたのが昭和51年、それからしばらくしてからだと思うけど、えっ、それだと30年



なる？そんなことになるかねえ。でも、大したことないよ。1か月に1度だし、30部配ってたけど、4月から配り手が増えて18部に減ったし、自転車ですぐと回ってくるから訳ないんさ。おかげで健康だよ」と、事もなげに笑顔で話してくれました。
(聞き手：足立みどり)

WHO世界保健デー

各地で健康チェック 今年のテーマは糖尿病



4/2 スカイトル×渋川
古巻協議会 58人チェック



4/8 ユートピア赤城
赤城支部 40人チェック



4/11 有馬球場
豊秋支部 19人チェック



4/8 しんとう温泉ふれあい館
榛東支部 15人チェック

4月班会開催一覧

支部名	班名	人数	班会内容
八木原	八木原北	4	レインボー体操 レインボー体操
	八木原南	5	
豊秋	あゆの会	5	ウォーキング 地域産業見学 ウォーキング
	西浦	5	
	本石原	4	
吉岡	コスモス	11	シナプソロジー 中華まんづくり ダンベル体操
	支部交流	14	
	中華まんづくり	15	
子持	けやき	6	シナプソロジー
市街地	下郷東町	20	減塩について
有馬	南有馬	5	健康体操 便潜血チェック・戦争法学習 シナプソロジー
	上有馬	15	
	下有馬	10	
赤城	合同	6	スラグ学習

班会特集

※くらしと医療発行スケジュールにより掲載できない班会があります。

4/19 班会
ダンベル体操
ちよっと苦しい



4/20 吉岡中華まん作り
班会 多くの支部から参加
がありました

4/18 班会
g未満に「すこしお」
学習



4/13 下中有馬
班会 ▲研修医が
んばる“書上先生
と永井先生”
◀シナプソロジー



4/6 あゆの会 渋川スカイランドパーク・ウォーキング



社保平和バザー

～品物提供で社保活動に貢献～

バザーの品物をご提供ください!! 日用品、シーツ、タオル、石鹸、台所用品、食器、おもちゃ、電化製品(使用可能なもの)、新しい衣類(古着は不可)
問い合わせ: 北毛保健生協 事務局: 24-2141

日時: 7月2日(土) 12:00~
場所: 北毛病院駐車場
品物: 日用雑貨、生活用品、その他
目的: バザー収益は原水爆禁止世界大会広島(8月4日~6日)への支部・職場代表派遣に活用させていただきます。