

組織の現況 (2016年1月31日現在)

組合員数	55,665名 (前月比 -17名)
出資金総額	1,030,988,000円 (前月比 +1,576,500円)
1人平均出資金	18,522円 (前月比 +34円)
班数	516班



高知医療生活協同組合

〒780-0963 高知市口細山 206-9
 TEL 088-843-0025 FAX 088-840-0649
 発行責任者 今井 好一
 編集 「生活と医療」編集委員会
 ホームページ
<http://www.kochi-hco-op.or.jp/>
 定価 1部 30円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)

健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。

医療福祉生協の

「いのちの章典」実践報告

「いのちの章典とは」

いのちとくらしを守り、健康をはぐくむための権利と責任
 ともに組合員として生協を担う私たち地域住民と職員には、いのちとくらしを守り健康をはぐくむために、以下の権利と責任があります。

〈自己決定に関する権利〉

私たちは、知る権利、学習権をもとに自己決定を行います。

〈自己情報コントロールに関する権利〉

私たちは、個人情報保護されると同時に、本人の同意のもとに適切に利用することができるようになります。

〈安全・安心な医療・介護に関する権利〉

私たちは、安全・安心を最優先にし、そのための配慮やしきづくりを行います。

〈アクセスに関する権利〉

私たちは、必要な時に十分な医療・介護のサービスを受けられるように社会保障制度を改善し、健康にくらすことのできるまちづくりを行います。

〈参加と協同〉

私たちは、主体的にいのちとくらしを守り健康をはぐくむ活動に参加し、協同を強めてこれらの権利を発展させます。

二〇一三年八月七日

日本医療福祉生活協同組合連合会

医療福祉生協は、いのちとくらしを守り、健康をはぐくむ事業と運動を大きく広げるため、「医療福祉生協のいのちの章典」を策定しました。

「いのちの章典」は、憲法をもとに人権が尊重される社会と社会保障の充実をめざす、私たちの権利と責任を明らかにしたものです。
 高知医療生協で取り組んでいる実践例を紹介します。

……「デイサービスせいきょうめくめく」……

自分史作りから、そのひとらしさを大切に、一人一人の意思を大事にした、**尊厳を守る介護**を行っています



自己情報コントロールに関する権利

利用者さんから人生経験をお聞きし、話す言葉そのまま冊子に起こし、自分史を作成しました。

の中で、利用者さんの生活史が分り、その人らしさの介護を提供することに役立っています。

■公告■

第55回通常総代会の開催について 理事長 梶田 典男
 日時：2016年6月24日(金) 12時30分～16時30分
 場所：高知県立県民文化ホール グリーンホール

……「本部事務局保健組織課」……

社会福祉協議会・地域包括支援センターの職員と一緒に「つながりマップ」を作りました



参加と協同

マップづくりの際、医療生協の支部だけで資源リストを作るには限界があります。そこで、社協や他団体の方と一緒に作る事で、私たちの知らない地域資源が見えてきます。

これを機会に「地域とつながろう」というお互いの思いが一つになって、まちづくりをすすめていけるといいと思います。

……「各支部運営委員会」……

「くらしといのち何でも相談会」で困っている人を相談者につなげています

生活困難、労働問題、多重債務、生活保護、相続相談など、身近な問題が、身近な場所で開催されています。毎年続けてきた相談会には、昨年九二件の相談が寄せられました。不安や悩みを抱えて続けて



アクセスに関する権利

いては、健康にはなれませんが、自殺を考えたという深刻な事例もあります。そうなる前に問題解決の一助として今後も続けていきたいと思っています。

……「全国で実践交流語り合った熱い思い」……

三月一日に大阪で「いのち

の章典」の実践交流会があり、四〇生協二五六人、高知からは八人が参加しました。

参加者からは、「他生協のレベルが高く、もっとやれることがあることがわかった」「社協との共同は高知の方が進んでいると思った」など刺激を受けて帰ってきました。

潮江診療所に赴任し「無料低額診療」の相談にかかわって七ヶ月が過ぎました。

今までに二〇人近い人と面談し、それぞれの窮状を聞かせてもらいました。相談者の病状や収入そして保険の確認を行います。が「保険証はありますが」という人が多いのに驚きます。

働いていても非正規やアルバイトで社会保険に加入できずにいる人たちが、仕事を辞めた後の年金が少なくして国保に加入できない人たちが、どちらも月一〇万円以下の低収入が低年金で生活している、国保対象者なのに国保料が高額加入したくてできない状態でした。

貧困の拡大が進んで、平均所得は年々減少しているのに国保料は下がっていません。高知県の有効求人倍率が一・〇倍を超えたといわれていますが、正社員有効求人倍率は〇・五八倍です。全国では非正規雇用の労働者数が初めて二〇〇〇万人を超えて四〇%になりました。医療を必要としている人が、経済的理由で受診をあきらめることを防ぐために、「無料低額診療」で支え続けたいと思います。

お知らせ 「自由脱退及び出資金減資」は生協法を遵守し、定款に基づく取り扱いを行っています。ご不明な点は本部までお尋ね下さい。

保険医協会の健康テレホンサービス 3月 月曜 疲労と歯痛/火曜 在宅医療の仕組みについて/水曜 高齢者と消炎鎮痛剤/木曜 最近の白内障手術/金曜 指しやぶりは病気が/土・日曜 輝く50、更年期! ☎(088)832-1520

未来の自分のために 大人も子どもも はじめようヘルスアップ60日

みんなで参加しよう! 4月から1万人のチャレンジめざして



ひろがる健康づくりの「ち」

医療生協がめざす「8つ
の生活習慣」にもとづいた
それぞれのコースがあり、
子どもから大人までチャレ
ンジできる内容となってい
ます。グラフでも分かるよ
うに、どの年代の参加も増
加しています。個人や家族、
班や支部、また地域の事業
所や小学校などでも取り組
まれています。
二〇一五年度は、高知小
学校、旭小学校、大宮小学
校の合計三七二人が参加し
ました。

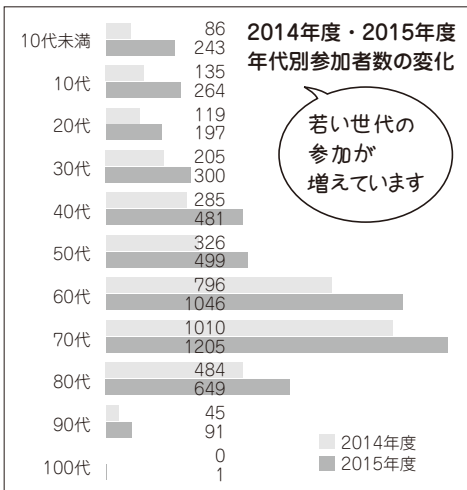
ヘルスアップ60日はくらしの中でできる健
康づくりです。二〇一五年度は五三七二名の
方がチャレンジしました。取り組み期間が終
わった後も、習慣として続けている方がたく
さん増えています。健康な生活習慣を身につ
けるために、皆さんチャレンジしてみませ
んか。



一人ひとりが実践する前
向きな健康づくりが、地域
の健康度アップにつながり
ます。
医療生協と言えばヘルス
アップをやっている所と言
われるような大きな取り組
みに広げていきましょう。
そのためには、二〇一五

医療生協の言葉はヘルスアップ

年にチャレンジした人が新
しい人におすすめすること
が大切です。地域まるごと
健康づくりのために、ヘル
スアップ60日をあなたのま
わりに広げていきましょう。
二〇一六年度は四月から
チャレンジできます。



これからも続けたい

参加者の感想より

- ・目的があれば実行できるものですね。これを機会にこれからも続けてみたいと思っています。
- ・これまで60日なかなか続かなかったが、カレンダーにかわいいスタンプを押したら、楽しく取り組み、続ける事ができた。
- ・今まで家で血圧を計ることは無かったのですが、毎日計ることによって、体調管理が出来ました。これからも続けようと思います。
- ・親子4人で毎日歯みがきすることができました。子ども2人は今のところ虫歯は1本もありません。
- ・毎年やってるので、良い習慣になりました。72歳ですが、歯は1本も抜けていません。
- ・「チャレンジ」という目標がもてたこともあり、より確かにできた様に思う。また2人で取り組んだことも良かった。



2016年度は新しく子ども用のパンフレット(小学生以下30日コース)ができます。子どもたちが健やかに成長するための生活習慣を楽しみながら身につけましょう。

ヘルスアップ60日のパンフレットは4月号に折り込まれます。参加費無料 取り組み期間4月~10月 申し込み締切8月31日 (子ども用のパンフレットをご入り用の方は、本部事務局までお問い合わせください)

選挙区	組合員数	定数	選挙区	組合員数	定数
旭北支部	3,518	17	津野支部	410	2
朝倉きた支部	1,480	7	窪川支部	854	5
朝倉みなみ支部	1,626	8	大野見支部	232	2
鏡支部	509	3	十和支部	282	2
春野支部	1,064	6	中土佐支部	294	2
旭支部	2,013	10	中村東支部	1,878	9
旭ひまわり支部	927	5	中村西支部	1,540	8
神田支部	1,830	9	幡東支部	806	4
城北支部	3,244	16	土佐清水支部	853	5
秦支部	1,146	6	宿毛支部	1,281	7
しなね支部	686	4	安芸支部	846	4
三里支部	710	4	南国支部	979	5
潮江支部	1,555	8	香美支部	778	4
さんばし支部	873	5	土佐市支部	1,067	6
港南支部	1,909	10	土佐市なの花支部	488	3
高知市東支部	1,205	6	伊野支部	1,415	7
すさき支部	1,447	7	佐川支部	948	5
上分支部	472	3	日高支部	528	3
安和新荘支部	478	3	高知市の支部外	2,971	15
大洋支部	1,538	8	高知市以外の支部外	1,488	8
吾桑支部	522	3	合 計	48,690	254

*規約にもとづき、各支部・地域の組合員212名に対し1名の総代定数とし、全体で254名としました。

総代選挙のご案内

選挙区と総代定数

組合員数は二〇一六年度は二〇一六年一月三十一日現在

二〇一六年度の総代選挙について公示されましたのでご案内します。

総代選挙について

定款第45条及び総代選挙規約に基づき、二〇一六年度の総代選挙を実施します。

の総代定数……二五四人

一、選挙区及び選挙区定数……左表

二、候補者資格……一月三十一日より継続して組合員である者。ただし役員及び選挙管理委員を除く。

三、立候補受付期間……三月二〇日より四月一日

四、立候補受付方法……立候補する組合員は、受付期間中に高知医療生活協同組合総代選挙管理委員会事務局(高知市口細山二〇六一九)に届け出てください。

組合員数は二〇一六年度は二〇一六年一月三十一日現在

高知医療生活協同組合
総代選挙管理委員長 岡林 光男

2016年2月 理事会報告

- 1号議案 1月理事会以降の議決承認事項を確認した。ふれあいの場づくりの補助金申請書7支部を承認した。
- 2号議案 1月決算は、事業収益が予算比98.9%、事業費用が予算比98.1%となり、経常剰余313万円(予算+185万円)、4月~1月累計で9,323万円の到達を承認した。
- 3号議案 2016年度の健康まちづくり分野の重点課題について検討した。

手軽に ツツキツク

1人分 エネルギー 200 kcal
塩分 0.8 g

「すこしおレシピ」優秀賞 なすの豚肉巻きソテー

- 材料 1人分
- なす 60g
 - 豚肉ロース 60g
 - 大葉 2枚
 - 小麦粉 5g
 - 油 2g
 - パプリカ 15g

- ④
- 濃口しょうゆ 5g
 - 酢 4g
 - 酒 3g
 - みりん 2g
 - 砂糖 1g

- 作り方
- ①なすはヘタを取り、ピーラーでしま状に皮をむき、縦に4等分する。
 - ②水に2分ほどさらしてアクを抜いた後、水気をふき、大葉と豚肉を巻きつけて、小麦粉を全体に薄くまぶす。
 - ③フライパンに油を熱し、巻き終わり部分を下にして、中火で焼く。色が変わったら、菜ばしで転がしながら肉全体に焼き色をつけて火を通す。
 - ④③に加え、強火で全体に味をからめて照りをつける。
 - ⑤器に盛り付け、グリルで焼いたパプリカを添える。

すこしおレシピコンテスト



優秀賞
受賞

写真ルポ

なすの豚肉巻ソテー



医療福祉生協連主催「すこしおレシピコンテスト」の総菜部門において、管理栄養士・成岡佳代子の作成したレシピが優秀賞を受賞しました。

コレスバ福祉 in 高知



コレスバ
大賞
受賞

高知県社会福祉協議会・高知県福祉研修センターが主催する高知の福祉をよりよくカエル実践発表会「これはスバラしい」略して「コレスバ」が開催されました。8演題の発表があり、デイヤまもの「変化までのあゆみ」が大賞を受賞しました。

介護学び舎 手洗い



各自にしっかりと手洗いをしてもらい、その後、洗い残しが浮き上がって見える器具でチェックすると、「えーあんなに洗ったのに」「手の甲や指の関節に残っちゃう」の声。案外洗い残しがあることが分かりました。利用者にも体験してもらいたいと盛り上がりました。

須崎ブロック支部・班活動交流会



一陽病院(須崎市赤崎町)の講堂をお借りして開催しました。一陽病院看護師による「認知症と、介護者のこころの健康」の講演に80名を超える参加になりました。

仲間のこえ

高知市 岡 明子様

八六歳の父が介護を亡くなって半年以上が過ぎました。今、父はようやくできた初孫が来るのを楽しみにしています。

須崎市 市村 宣子様

病は口からなので、うがいと手洗いはキチンとしているつもりでした。先日、手洗い検査をしました。普段よりキレイに洗ったのですが、手の甲、手のひらとも白く汚れが残



いきい 班活動

港南支部
白ゆり班

班長 千谷 弘江

白ゆり班は昨年の七月二三日に誕生しました。班員六名のまだ小さな班です。



お弁当を食べて新年会

班員さんのお宅で気軽にしゃべりがはずみです。血圧や体脂肪の測定・尿チェックを行いながら、日ごろ気になっている生活習慣のことなどが話題として盛りあがります。

一月の班会は新年会を兼ねて高齢者福祉生協のお弁当を食べました。寒い時期にはつこりと心も体も暖まりました。薄味で、おかずの品数も豊富でおいしかったです。二月は大腸がん検診の予定です。

文・班員 入交 芳子

ついでだったので、ビックリしました。

土佐市 杉本みどり様

創立五〇周年なんてすね。みんなに愛されるかわいいキャラクターに会えるのを楽しみにしています。

南国市 三好 敬子様

二〇一六年、無理せず頑張りたいと思います。今年、私の目標は断捨離です。

高知市 山岡知賀代様

今年から介護保険料を払う歳になりましたが、介護のお世話にならない様、健康づくりをしたいと思っています。

高知市 細川 孝子様

捨ててしまえばタダのゴミですが、ずっと前から捨てて前に、もうひと働きしてもらってます。

高知市 山崎 亜紀様

仲間のこえは毎回楽しみにしています。二月二〇日が九四歳の誕生日になる祖母に好きな本を買ってあげたく応募します。届くことを心より楽しみにしています。

外来診療表

救急病院

高知生協病院

☎088-840-0123
高知市口細山206-9

健診センター(直通) ☎088-843-0051

内科/外科/呼吸器内科/呼吸器外科/循環器内科/心臓血管外科/消化器内科
消化器外科/胃腸内科/内視鏡内科/糖尿病内科/肛門外科/整形外科/リウマチ科
リハビリテーション科/放射線科/形成外科/乳腺外科/救急科

●夜間診療以外は予約制を基本にしています。予約受付時間以降は翌日をお願いいたします。予約受付時間: 月曜日~金曜日 8時30分~17時
土曜日 8時30分~12時30分(病院の休診日は除く)

診察の予約、変更専用番号 ☎088-813-1010

		月	火	水	木	金	土	
午前 (9時~12時30分)	初診・急患	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
	内科	消化器内科		水田		小野川	小野川	水田
		循環器内科			佐藤			佐藤(第1・3週のみ)
		呼吸器内科	中山		中山			中山
		糖尿病内科		二神			二神	
		リハビリテーション科				上城		
	外科		原田		森尾	岡田	原田	森尾(第2・4・5週のみ)
			川村	川村(11時まで)	岡添	川村	岡添	岡添(第1・3・5週のみ) 川村(第2・4週のみ)
		整形外科・リウマチ科			松本(骨粗しょう症)		松本	松本(第1・3週のみ)
		振動病			上城			
(内視鏡検査)		水田	小野川	小野川	水田(9時~5時)	水田	鍵山(第1・2週のみ) 小野川(第3・4・5週のみ)	
午後 (2時~5時)	内科	担当医 佐藤(第2・4専門外来)	高知大医師	担当医 森尾(3時~5時)	担当医 (3時~5時)	担当医		
	整形外科・リウマチ科		松本(2時30分から)					
	(心・血管エコー検査)	○	○	○	○	○	○	
夜間診(午後5時~7時)		中山		小野川	上城			

●各診療所とも午前の診療時間は9時~12時30分
午後は各診療表をご覧ください
●診療所も予約制を基本にしています
お電話での予約も受け付けています

旭診療所

☎088-844-0809
高知市旭上町32

	月	火	水	木	金	土
午前	田辺	田辺	田辺(第5週は休み)	田辺	田辺	田辺(第1・3週は休診)
午後・夜間診	田辺(3~6時)	田辺(3~5時)			田辺(3~6時)	

潮江診療所

☎088-833-9511
高知市高見町363-1

第1・3土曜日休診 禁煙外来(予約制)

	月	火	水	木	金	土
午前	内田	内田	内田	内田	内田	内田(第1・3週は休診)
午後・夜間診	内田(3~6時)	(定期往診)	(定期往診)	内田(3~6時)	(定期往診)	

すさき診療所

☎0889-40-0566
須崎市東古市町3-4

	月	火	水	木	金	土
午前	依光	依光*	依光	依光	依光	依光
午後・夜間診	依光(4~7時)			依光(2~5時)	依光(4~7時)	

*第2火曜午前9時より10時30分まで上城医師

四万十診療所

☎0880-37-6920
四万十市具同2882-1

禁煙外来(予約制)

	月	火	水	木	金	土
午前	佐沼	佐沼*	佐沼	佐沼	佐沼	佐沼
午後・夜間診	佐沼(3~5時)	佐沼(3~7時)		佐沼(3~5時)	佐沼(3~5時)	

定期往診は月曜日午後に行っています
*第1火曜午前10時30分より12時30分まで上城医師(労災職業病のみ)

医師の専門

消化器内科...小野川・依光
水田・二神(糖尿病内科)
循環器内科...田辺・原田・佐藤
呼吸器内科...内田・中山
内科...佐沼
外科...川村・岡添
リハビリテーション科...上城
整形外科・リウマチ科...松本
産業医...岡田

お詫びと訂正 前回『医療費控除』の記事中で、控除の対象に“病衣代”は含まれておりませんでしたので、お詫びして訂正いたします。 地域連携室

高知医療生活協同組合・総合事務職 募集

- ①2017年(平成29)4月採用...募集人数 2名
応募資格: 2017年(平成29年)3月に4年生大学卒業見込の者
- ②中途採用(既卒者)...募集人数 若干名
*①②共に、普通自動車運転免許(AT限定可)を要す
- ◆企業説明会の開催予定(応募希望者は、下記の日程のいずれかに必ず参加して下さい)
日程: 3月26日(土)、4月9日(土)、4月23日(土)、5月7日(土)、5月21日(土)
時間: 午前10:00~11:30 会場: 高知生協病院 地域交流センター「やまもも」
- ◆応募期間...4月1日~5月31日、採用試験6月予定
詳細は、当生協ホームページに掲載予定 <http://www.kochi-hco-op.or.jp>
※申し込み・問合せ先: 高知医療生協・本部事務局(担当: 池田)
〒780-0963 高知市口細山206-9 電話088-843-0025
✉kochi-mcoop@jasmine.ocn.ne.jp

編集後記

早春の風物詩となった「高知龍馬マラソン」に八〜七六人もランナーが参加した。初回からだと高知県内の参加者は三倍化になったそうで、健康への意識は高まっていると思われる。まだ完走率が低く、ジョギングを習慣化するために、ヘルスアップ60日に取り組んでみてはいかがだろうか。(OK)

おめでとうございます

- 高知市 藤岡 和子様
- 高知市 宮内 次男様
- 安芸市 小松知恵子様
- 土佐市 岩郷アツ子様
- 四万十市 宮崎 典子様
- 446号 応募数54通
- 高知市 吉良 澄枝様
- 高知市 宮本紀代子様
- 香美市 高岡 信子様
- 須崎市 河野 君恵様
- 四万十市 田中 律子様

「仲間のかえ」に掲載させていただきます。ご希望の方は「匿名希望」またはペンネームをお書きください。一回分の解答をお書きください。はがきに記入していただいた個人情報やクイズの抽選にのみ利用いたします。

クイズ当選者のお名前

- 445号 応募数45通
- 高知市 藤岡 和子様
- 高知市 宮内 次男様
- 安芸市 小松知恵子様
- 土佐市 岩郷アツ子様
- 四万十市 宮崎 典子様
- 446号 応募数54通
- 高知市 吉良 澄枝様
- 高知市 宮本紀代子様
- 香美市 高岡 信子様
- 須崎市 河野 君恵様
- 四万十市 田中 律子様

第445号クイズの答え
『アスリート』



左の絵には七ヶ所まちがいがあります。さてどこでしょう? ○印をして切りとって、はがれないようにハガキに貼って応募してください。
正解者の中から抽選で五名の方に図書カードをプレゼントします。
メット日 4月20日

まなびがらみ