

組織の現況 (2016年9月30日現在)

組合員数	55,583名 (前月比 +27名)
出資金総額	1,003,378,500円 (前月比 -1,743,500円)
1人平均出資金	18,051円 (前月比 -41円)
班数	509班

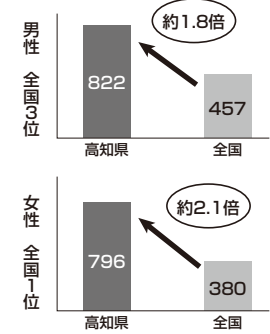


高知医療生活協同組合

〒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)

75歳以上の脳卒中外来受療率

(調査日に医療機関を受診した10万人あたりの比率)



高知県は、全国と比べて、
脳卒中の患者が多くなっています

平成23年度 患者調査 (厚生労働省)
 ※順位は統計のない福島県を除く順位
 受療率 = $\frac{1日の高知県推計患者数}{10月1日現在総人口} \times 100,000$ (高知県)

健康診断に行こう!!

毎年

貯まる!
高知家健康パスポート
“ヘルシーポイント”



特定健診・後期高齢者健診・がん検診

ポイントをもらうには

健診を受ける 特定健診、がん検診、人間ドック、生活習慣予防健診
 ★今年度4月から8月までに受診した健診などに対しても、ヘルシーポイントがもらえます。

知る・参加する お住いの市町村で開催される健康まつりやウォーキング大会への参加、献血への協力、特定保健指導の利用

楽しく動く お住いの市町村のプールやスポーツジム、体育館などの利用、ゴルフ場、テニス場、ボウリング場の利用

健康づくりは若いうちからの積み重ねが大切です。日頃、元気だからと健診を受けないのではなく、健康維持の一つとして利用しましょう。

毎年、特定健診を受けましょう。特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健康診査で基本的な項目は「診察、問診、身体測定、血圧測定、血中脂質検査、血糖検査、肝機能検査、尿検査」となっています。

積極的に健診を

普段、自覚症状がないからと安心していませんか。
生活習慣病は自覚症状がほとんどないため知らないうちに進行します。今日から生活習慣を見直し、毎年健診を受けましょう。

通院中の方も健診を受けよう (75歳以上の方)

今年から七五歳以上の方で、生活習慣病で通院され

生活習慣	影響する病気
塩分の摂り過ぎなど	心臓病、脳卒中 など
喫煙	肺がん、呼吸器系の病気、心臓病、脳卒中 など
飲酒	がん、脳卒中、心臓病、認知症 など
脂肪の摂り過ぎ	糖尿病、脂質異常症、高血圧、心臓病 など

ヘルシーポイントがもらえる
 医療生協の健康づくりイベント
健康づくりフェスタ
 3月18日(出) 13:00~16:30 予定
 高知市男女共同参画センターソール

ご存知ですか? 高知家健康パスポート
 高知県は、前向きな健康づくりを応援する参加型のとりくみを始めました。それが「高知家健康パスポート」です。

がん検診や医療生協付加健診
 健康維持のためには特定・後期高齢者健診の検査項目だけでは不十分です。健診内容を補うためにがん検診や医療生協付加健診をセットで行うことをおすすめします。

おすすめ!
 健康維持のためには特定・後期高齢者健診の検査項目だけでは不十分です。健診内容を補うためにがん検診や医療生協付加健診をセットで行うことをおすすめします。

ヘルシーポイントを貯めよう
 特定健診・後期高齢者健診・がん検診・保健指導を受けた場合は、市町村や保険者からポイントがもらえます。
 また、生協病院で人間ドックや成人健診を受診すると、二ポイントもらえます。

健康パスポートを手に入れるには、2種類以上のヘルシーポイントを3枚集め、申請はがきに貼って申請します。(高知県のホームページからも申請できます) 健康パスポートを県内のスポーツ施設や飲食店などで提示するといろんな特典が受けられます。また、ポイントを集めるとプレゼントや市町村が実施する特典が受けられます。

医療生協付加健診 検査項目

①心電図 ②胸部レントゲン ③血液検査
 ①②③それぞれ単独でも利用できます。

検査料金 組合員 3,000円 一般 4,500円
 (市町村国保・医師国保・後期高齢者健診の方)
 上記以外 組合員 3,200円 一般 4,800円

ふれあい
 今年は例年になく台風が日本に上陸した年でした。台風の風が最も強いところは、台風を中心から少し(約50km)離れた場所になります。また、台風の中心気圧が低いほど風が強まります。特に進行方向の右側では、中心に吹き込む風と台風を移動させる風が同じ方向に吹くため、より風が強くなり「危険半円」と呼ばれます。台風の進路予想図を見るときには、台風のどちら側がどこを通過するかも十分に注意し、右側に入った場合は特に注意しましょう!
 台風だけではなく、災害は突然やってきます。自分と家族の命を守るため日ごろから備蓄品を非常持ち出し品を確認しておきましょう。
 今一二月末まで、創立五〇周年記念増資クイズを行っています。景品には「暮らしのあんしん緊急防災セット」や「マルチ充電ライト&ラジオ」などがあります。応募用紙は病院や診療所・介護事業所の窓口ほか、各支部の運営委員さんも持っています。期間内に増資または加入された方が応募の対象です。ぜひクイズにご参加ください。

保険医協会の健康テレホンサービス 11月 月曜 むし歯になりやすい子、なりにくい子／火曜 禁煙のススメ／水曜 においが分からない／木曜 風邪と漢方薬／金曜 慢性頭痛とはなんでしょう／土・日曜 高齢出産へのアドバイス ☎(088)833215260



二〇一七年の年始めから始まる通常国会に、大幅な改悪内容をふくんだ介護保険制度の「改正」法案が提出されようとしています。この法案が通れば二〇一八年の介護報酬改定時には、利用者の皆さんが払う利用料や受けられるサービスについて大きな影響が予想されます。「介護難民」が生まれ、「介護崩壊」につながる介護保険制度改悪の内容を広く国民に知らせ、上程させない運動を広げていきたいと思います。

これ以上 介護改悪を許さない

現在議論されている主な改悪内容

2倍になる利用者負担

例えば2割負担となった場合
 要介護2でデイサービス週3回
 ヘルパー週3回利用されている方は
 現在 14,473円
 ↓
 改悪後 28,946円
 月額約14,000円の負担増に

二〇一五年四月の改定で、一定所得がある人の利用料を一部から二割負担に引き上げました。さらに今回は「六五歳〜七四歳」の利用料を二割にする案や、現役並みに所得の高い高齢者を対象に三割に引き上げる案などが検討されています。所得が低い方ほど介護サービスを諦めざるを得なくなります。

福祉用具の自己負担化

福祉用具とは、車いすや介護ベッドなど。これらを使ってもらっている人にとっては、必要不可欠なものです。これを原則自己負担（一部補助）仕組みに変更されようとしています。

ヘルパーの生活援助の自己負担化

財務省は要介護一、二のヘルパーの生活援助(掃除・洗濯・調理など)を保険からはずす案を提案していますが、反対意見も多く、ヘルパーの人員基準の緩和で介護報酬を大幅に切り下げる案も浮上しています。

更に要介護1・2のデイサービス(通所介護)を総合事業に

要介護一・二に対するサービスについても、総合事業(介護予防・日常生活総合事業)への移行案を示しています。そうすると、回数や時間が減らされたり、ボランティアのサービスに置きかえられることもあります。



2016年10月 理事会報告

- 1号議案 生協強化月間の目標達成と50周年記念健康まつりの成功にむけた意思統一をした。
- 2号議案 9月理事会以降の議決承認事項を確認した。
- 3号議案 上半期(4~9月累計)の経営結果は、事業収益予算比100.9%、事業費用は予算比97.4%経常剰余5,311万(予算を4,255万円超過)の黒字決算となったことを報告、承認した。また、2016年度総代会方針について上半期の到達状況を報告、確認した。

高齢者だけの問題ではない

介護保険料は、四〇歳以上の誰もが払います。「介護保険」は高齢者だけの問題ではありません。



必要な介護が受けられないことで、家族の負担が増え、介護のために仕事を辞めなければならない人も増えるでしょう。今、介護を受けている人、している人、家族、職員が当事者として、反対の声を上げましょう。

「介護保険制度の見直しに対する請願署名」(中央社保協)に取り組んでいます。是非ご協力をお願いします。
 ※署名用紙は、医療生協の各事業所・支部で取り扱っています。

簡単に カツキ揚げ

1人分 エネルギー 271 kcal
塩分 0.9 g

レンコンの カレー焼き揚げ

- | | | |
|------------------|---|-------------------|
| 鶏ミンチ 30g | ④ | 小麦粉 12g |
| 生姜汁 小さじ1/4 | | 溶き卵 15g |
| 溶き卵 5g | | カレー粉 小さじ1/4 |
| 塩 0.8g | | 水 適宜 |
| こしょう 少々 | | 揚げ油 (付け合せ) |
| レンコン 50g | | パプリカ 20g |
| 酢水 適宜 | | |
| 片栗粉 4g | | |

作り方

- ① ボウルに鶏ミンチを入れ④を加えてよく混ぜ合わせ2等分する。
- ② レンコンは皮をむいて3mm厚さの輪切りにして、酢水につける(1人4枚)。
- ③ レンコンを酢水から上げペーパータオルで水気を取り、片栗粉を薄くまぶす。
- ④ レンコンの上に①のをせ、もう1枚のレンコンを重ね合わせる。
- ⑤ ふるいにかけて小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、溶き卵と少量の水を加えて混ぜる。
- ⑥ ④を⑤にくぐらせ、160～170℃の油でじっくり揚げる。
- ⑦ パプリカは種を除き、6～8等分にして素焼きにする。



写真ルポ

香美支部きてみい家まつり

10月10日、天気にも恵まれ約350人もの来場がありました。他支部からも大勢の参加があり大いに盛り上がりました。特に餅つきでついた餅は予約が必要なほど人気でした。



ロールサンドも好評でした。



南国支部さらりフェア

10月15日、約200人が足指力測定に来てくれました。中には昨年測定したリピーターや、「また来年も来ます」と言ってくださる方もいました。

佐川支部健康文化まつり

10月29日、オープニングは、応援参加の伊野支部のルーブ体操と生協病院の坂井理学療法士の腰と膝を鍛える体操。



参加者みなさんも一緒に楽しく元気にやりましょ!



防災学習会

10月29日、理事・支部長・職員合わせて82名が参加しました。高知気象台長の荒谷さんの講演は、10月の鳥取中部地震から始まり、南海トラフ地震、緊急地震速報を見聞した時の行動など、映像などもあり大変分かりやすい講演でした。

仲間のこえ



高知市 パル様

内田先生の「気をつけたい感染症」大変勉強になりました。風邪ともしっかりも大変な病気になっていることもあるんですね。「特に肺炎が疑われる症状」近くに置いて、いつも気を付けたいと思います。

津野町 田中一孝様

潮江診療所の開所記事拝読。何事もゼロからの取り組みは大変ですね。一人ひとりができることを継続して現在があるの

四万十市 安部 静香様

今年はいつまでも蒸し暑くて涼しくなりませんが、インフルエンザの予防注射もそろそろです。年末に帰省する孫にうつつさないよう予防注射をせねば!!

香美市 匿名希望

九月の班会では、食事をよく美味しくバランスよく作りました。参加者六名で少なかつたけれど、久しぶりに集り、ワイワイおしゃべりしながらおいしくいた

50年 思い出の一コマ

サンデーケア 生きる喜びを♪

サンデーケア 在宅療養のお年寄りや、障害を持つ方が月に1回集まり1日を過ごす間、介護をされている方に休養を取ってもらうことを目的にしたとりくみで、介護保険制度が始まるまで職員とボランティアにより15年間続けられました。



開院2年目の生協病院でサンデーケアは始まった。「まだ報酬制度はないが、良いことはやってみよう。日曜はリハの部屋が使えるゾ」と、月1回のデイケアがスタートした。

参加されていた元小学校の先生からは、「♪優しい人に囲まれて、歌いましょう、笑いましょ、生きる喜びを♪」の詩とピアノ伴奏のカセットが送られてきた。「将来のある病院」をスタッフは確信した。 理学療法士 藤原義朗

高知市 マードンナ様

旧暦の八月一五日は芋名月、旧暦の九月一三日は粟名月だそう。十三夜 中秋 十五夜 十六夜(いぎよい)、居待月(いまちづき)等と優雅な名をつけて月を愛する日本人の感性は素晴らしいです。

土佐市 杉本 みどり様

この間、初めてスポーツレクに参加させていただきました。競技に応援にと楽しく、また支部のキズナもアップです。

高知市 匿名希望

介護保険に関する政 府の方針。頭にきて います。政治を正さないとダメですね。

高知市 野村千代子様

元気で長生きが目標なので、毎日の食事に気を付けてこれからは野菜いっぱい鍋料理を手を変え品を変え作りたいです。 やつと秋が来たかと思つたら、急に寒く

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

在宅療養センター(直通) ☎088-840-0227
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	消化器内科		水田		小野川	小野川	水田
		循環器内科			佐藤			佐藤 <small>(第1・3・5週のみ)</small>
		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		原田		森尾	岡田	原田	森尾 <small>(第2・4・5週のみ)</small>
		川村	川村 <small>(11時まで)</small>	岡添	川村		岡添 <small>(第1・3・5週のみ)</small>	川村 <small>(第2・4週のみ)</small>
		整形外科・リウマチ科			松本 <small>(骨粗しょう症)</small>	松本		松本 <small>(第1・3週のみ)</small>
		振動病			上城			
(内視鏡検査)		水田	小野川	小野川	水田 <small>(9時~5名)</small>	水田	鍵山 <small>(第1・3週のみ)</small> 小野川 <small>(第2・4週のみ)</small>	
(心エコー検査)	○	○	○	○	○	○		
(血管エコー検査)	○	○	○	○	○	○		
午後 (2時~5時)	内科	担当医	高知大医師	担当医	担当医	担当医		
		佐藤 <small>(第2・4専門外来)</small>		森尾 <small>(3時~5時)</small>		佐藤 <small>(第2専門外来)</small>		
	外科	岡添 <small>(2時30分から)</small>						
	整形外科・リウマチ科		松本 <small>(2時30分から)</small>					
(心・血管エコー検査)	○	○	○	○	○	○		
夜間診 <small>(午後5時~7時)</small>		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 <small>(第5週は休み)</small>	田辺	田辺	田辺 <small>(第1・3週は休診)</small>
午後・夜間診	田辺 <small>(3~6時)</small>	田辺 <small>(3~5時)</small>			田辺 <small>(3~6時)</small>	

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 <small>(第1・3週は休診)</small>
午後・夜間診	内田 <small>(3~6時)</small>	(定期往診)	(定期往診)	内田 <small>(3~6時)</small>	(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 <small>(4~7時)</small>			依光 <small>(2~5時)</small>	依光 <small>(4~7時)</small>	

*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 <small>(3~5時)</small>	佐沼 <small>(3~7時)</small>		佐沼 <small>(3~5時)</small>	佐沼 <small>(3~5時)</small>	

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

*1 高知大医師による外来

呼吸器外科...久米(生協病院 第1・3・5火曜日午後)
形成外科...岩井(生協病院 第2・4火曜日午後)
家庭医...森尾(生協病院 水曜日午後3時~5時
土曜日第2・4・5週のみ)

介護事業所

居宅介護支援事業所(ケアプラン作成など介護保険に関するご相談)

生協介護の窓口 高知市口細山206-9 ☎088-844-0621
生協介護の窓口すさき 須崎市東古市町3-4 ☎0889-40-0825

訪問看護・訪問介護ステーション

訪問看護ステーション生協れいんぼー 高知市旭上町32 ☎088-828-8610
ヘルパーステーション虹 高知市旭上町32 ☎088-844-2429
ヘルパーステーションレインボー潮江 高知市高見町363-1 ☎088-833-5332

通所介護・通所リハビリ

通所リハ旭(月~金) 高知市旭上町32 ☎088-844-0809
デイサービスせいきょうめくめく(月~土) 高知市口細山206-9 ☎088-828-8328
デイサービスせいきょうやまもも(月~土) 高知市南竹島町4-5 ☎088-831-8141
高知医療生協デイサービスふれあい(月~土) 須崎市東古市町3-4 ☎0889-40-0825
デイサービスせいきょう四万十(月~土) 四万十市具同3227 ☎0880-37-3336

編集後記

先日、地区の運動会を実施しました。年々、参加者は減っていますが、男女が懇親会まで集い、楽しい一日でした。世代を超えてのふれあいの場の居場所を医療生協の



「仲間」の「こえ」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。はがき一枚につき、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(クイズの抽選にのみ利用いたします)。

おめでとうございます

クイズ当選者のお名前
455号 応募数48通
高知市 市川 綾美様
高知市 西山 賢雄様
南国市 佐竹 舞歌様
いの町 岡林 尚美様
土佐市 匿名希望A様

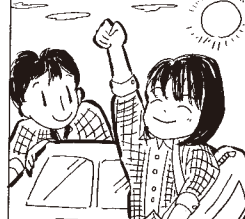
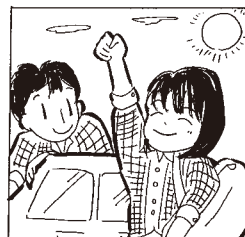
〒780-0000 高知市口細山二〇六一九 高知医療生協 クイズ係

切手

一、住所・郵便番号
二、お名前
三、でんわ
四、解答(457号)

お名前(姓のみ)を記入してください

〆



「ますがらでがら」
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。
×切日 12月20日