

医療生協だより **4月号**

けんこう

福井県医療生活協同組合
〒910-0026 福井市光陽2丁目18-15
Tel 0776-27-2318
Fax 0776-24-8290

ホームページアドレス
<https://www.fukui-iryouseikyo.jp>
定価：1部30円
(組合員の購読料は出資金に含まれます。)



2025年2月28日現在

組合員ふやし	30名
出資金ふやし	2,022千円
組合員	21,374名
出資金	560,805千円



【撮影】森利彦さん(越前町) 花桃と大野市勝原駅

健康づくり文化委員会
主催

健康ウォーク

- *5月14日(水)13:00
- *西山公園内
- *詳細は別紙をご覧ください。

あなたのまちの健康づくり企画情報

◆福井市・病院ブロック

- ・東安居準備支部 ポッチャ交流会 4/23(水)13:30～
- ・社北支部 健康体操教室 4/26(土)14:00～

◆嶺南ブロック

- ・中郷支部 金ヶ崎お花見ウォーキング 4/4(金)10:00～
- ・美方支部 健康ウォーク 4/12(土)10:00～
- ・みどり支部 丸岡城桜まつりツアー 4/14(月)10:00～
- ・松陵支部 野坂山ウォーキング 4/20(日)9:30～

◆坂井ブロック

- ・ハーツはるえ健康チェック 4/14(木)14:00～
- ・春江支部 東尋坊海岸歩き 5/16(金)13:00～

◆丹南ブロック

- ・吉野支部 舟山健康ウォーキング 4/7(月)9:00～
- ・ハーツ神中健康チェック 4/20(日)15:00～
- ・ハーツたけふ健康チェック 4/27(日)15:00～



昨年の暮れに福井県医療生協福井市・病院ブロック主催の「クリスマス音楽会」がありました。多彩な顔ぶれの魅力に魅かれて出かけてきました。◆合唱、オカリナ、ギター、漢詩吟、三線と踊り、篠笛、...文字通り多彩な音楽を鑑賞することができました。組合員ルームだん・だんで班活動をしているグループ、職員、サークルなどの出演者と鑑賞者が一体となつているような楽しい音楽会でした。◆今、私たちの社会は少子高齢化の時代に向かっています。二〇三〇年には六五歳以上の人口が三分の一以上になり、三軒に一軒が空き家になると言われています。◆高齢になるに従い、社会との接点が失われて孤独な高齢者が増えてきます。◆以前は病気の最大の誘因は「タバコ」と言われていましたが、最近では病気の最大の誘因は「孤独」・「タバコより怖い孤独」という医師もいます。◆医療生協の健康観は「肉体が健康というだけでなく、生き生きと充実した気持ちで毎日がおくれるという精神の健康」を含めて考えられています。このような健康観に立つて「顔の見えるつながり」を方針に掲げて活動しています。この方針はこれからの時代になつた優れた方針だと確信しています。◆クリスマス音楽会は、この方針を具体化した優れた取り組みだと思えました。このような音楽会ができることこそが、医療生協の最大の魅力・特色だと思えました。(大久保裕介)

「マイナ保険証」の学習会をしました！

いままでの健康保険証は、令和6年12月2日以降新たに発行されなくなりました。その後はマイナンバーカードの健康保険証利用（マイナ保険証）を基本とするしくみに移行しています。

いま、医療生協の事業所ではマイナ保険証の利用率が、光陽生協クリニック（福井市）で42%、つるが生協診療所（敦賀市）で19%の状況です。そこで「健康で長生き班（敦賀市）」では、2月21日に職員を講師として、マイナ保険証の学習会を行いました。10名の組合員さんが参加し、マイナンバーカードのこと、保険証利用のことなどを学習。多くの質問や不安の声が寄せられました。【つるが在宅総合センター 和 所長 森田晃市】



こんな質問が来ました

- Q1:** 医療機関では、マイナンバーカードに紐づけられた保険資格情報以外の個人情報も確認することができるのか？
- A:** 医療機関で確認できるのは、保険資格情報と本人同意があった場合の医療情報のみです。
- Q2:** マイナ保険証が使用できなかった場合はどうなるのか？
- A:** 一旦、10割負担のお支払いをして頂きます。
- Q3:** 資格確認書が欲しいが、もらえないのか？
- A:** マイナンバーカードの保険証登録を解除すれば、資格確認書が交付されます。
- Q4:** 若い世代は良いかもしれないが、高齢者には使いにくいのでは？
- A:** 紙の保険証を残す署名に取り組んでいます。若い方からは署名をいただけないことがありました。



◆医療現場で患者さんが困った出来事

- * 顔認証ができない。暗証番号が分からない。
- * マイナ保険証の有効期限が切れていて使用できなかった。患者さんは有効期限の事を知らなかった。
- * 毎回マイナ保険証の使い方が分からない。（高齢者の方に多い）
- * 家族が代理で診察に来た時にマイナ保険証を持参されたが、暗証番号が分からなくて受診をあきらめた。

◆介護施設の懸念事項

- * 介護施設では本人の認知能力などに応じて、健康保険証をお預かりするケースがありますが、重大な個人情報を含むマイナ保険証をお預かりすることは難しく、通院介助に困難が予想されます。

★マイナ保険証についておさらいします！★



Q 健康保険証の有効期限が過ぎるとどうなるんだろう？（社会保険加入者は、今年の12/1まで使用できます）

A マイナ保険証をお持ちでない方に、健康保険証の有効期限が過ぎる前に資格確認書が送られてきますので、資格確認書でこれまで通り受診することができます。資格確認書の様式は保険者によって異なります。



Q 私はマイナ保険証を持っているから、資格確認書はもらえないのかしら？

A マイナ保険証をお持ちの方もマイナ保険証での受診が困難な場合（高齢者、障がい者等）は、申請により資格確認書が交付されます。また、マイナンバーカードへの保険証登録を解除することで資格確認書が交付されます。解除の手続きはご加入の保険者にお問い合わせください。





福井県医療生協 第48回通常総代会

◆6月21日(土) 午後2時 開会
◆会場 福井市 福井県自治会館

*総代選挙公示 4月2日(水) *総代立候補締切 5月12日(月)

*総代立候補者名は、医療生協本部に公示します。

*各ブロックより総代定数(人)の立候補を受け付けます。

【第1:福井市・病院】86 【第2:奥越】4 【第3:坂井】20
【第4:丹南】32 【第5:嶺南】38 予定総代定数計 180人

*立候補資格=組合員本人。組合員の家族は該当しません。2025年3月31日時点で、組合員名簿に登録されている方とします。

※地区別総代会のお知らせ※

福井市・病院ブロック=6/7(土) 10:00~

嶺南ブロック=5/17(土) 13:30~

坂井ブロック=5/31(土) 14:00~

丹南ブロック=5/31(土) 10:00~

栄養士に
聞いてみよう
シリーズ①



すこしお生活 はじめませんか?!

【医療福祉生協は1970年半ばから「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす減塩活動(「すこしお」)を推進しています】

日本人の食事摂取基準における、1日の食塩摂取量の目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。高血圧の予防・治療のためには、6g未満とされています。減塩と聞くと「つらい」「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがちですが、「すこしお」を通して減塩に対するイメージを変え、ポジティブに「塩と上手につきあうこと」を目指していきましょう。塩分の少ない食品を知る+選択し、できることから始めてみましょう 光陽生協病院 管理栄養士 兼井雅衣

【日本人の食事摂取基準における1日の食塩摂取量の目標】

赤ちゃん 幼稚園 小学生 中学生以上

「男性」



「女性」



●なぜ減塩が大切か…

*高血圧との関連があり、血圧が高い状態を放置すると、脳卒中や心臓病、腎臓疾患の原因となり、胃がんや骨粗しょう症のリスクも高まるからです。



日本人は1日で、醤油から1.7g、味噌から1.2g、塩から1.2gの食塩をとっているといわれています。

調味料の量を減らしたり、50%カットの減塩調味料を利用しましょう。また、朝食を食パン(6枚切り)1枚→ごはん1杯に変更で、約0.7~0.8gの減塩になります。

*梅干し1個・味噌大さじ1杯当たりの塩分を比較してみました。

梅干し
1.6g

減塩梅干し
0.4g

普通みそ
2g

減塩みそ
1.5g

教育委員会主催

【市民公開講座】



昨年秋から3回の「市民公開講座」を開きました。広く市民の方に聴いて頂こうと、1回目「女性特有の病気に向き合う」2回目「教育・体験格差社会だからこそ必要な豊かな子ども時代の遊び」3回目「認知症の予防と対策」の内容で行ないました。

～感想～

- * 今後自分に起こりうる病気との関わり方を説明してくれて良かった。
- * 「あそび」は自分から始め自分で終わるという言葉に感動。
- * 「余命」が分かって良かった。これからの生き方の参考になりました。
- * 人が人として生きるには、他の人との支えが大切。自分が自分らしく生きるためにも、家族・近隣・医療機関との連携が大切だと思った。

アンケートでは、「雪のない季節に開いて欲しい」「子どもや子育てに関するテーマを」「認知症患者家族との交流の場が欲しい」など、要望もたくさんいただきました。

支部長交流会 「2025年は何をしようかな？」



2/17(月)、県内の支部長が集まり、交流をしました。「2025年度は何をしようか」と、支部活動の具体化に向けた第一歩になりました。

3.11メモリアルアクション

原発のない新しい福井へ

3月8日:福井市
フェニックスプラザ大ホール



第14回さよなら原発福井県集会在、オンラインを含め350名の参加で開催されました。

福島からのメッセージや講演、オカリナ演奏とうたごえの合唱などで、原発ゼロへの思いを共有しました。集会後は、会場前でのスタンディングと、市内パレードをして『さよなら原発』への思いをアピールしました。
(事務局 林広員)

福井民医連の活動 中学生に介護の魅力を発信！ 医療や介護の仲間を増やしたい！



上志比中学校の授業の一環で、一年生に向けた仕事の魅力を伝えるため、介護職員が講師を務めました。生徒さんからのインタビューを受け、答えた内容を生徒さんが模造紙1枚にまとめました。「介護の仕事をするうえで大切にしていることは何ですか?」「介護の仕事は社会にどう役立っていますか?」など、質問があいつぎました。

話を一生懸命に聞く生徒さんたちへ、介護の仕事の様子や魅力が少しでも伝わっていると嬉しいです。3月には、福井市の明倫中学校へも出かけました。(介護担当 長谷川真輝)

* 民医連とは?…「民主医療機関連合会」の略で医療機関の連合体。福井民医連には、医療生協の他、老人保健施設 あじさいなどを運営する「社会福祉法人寿の会」、みどり薬局・あわの薬局を運営する「保健共同企画ふくい」があります。



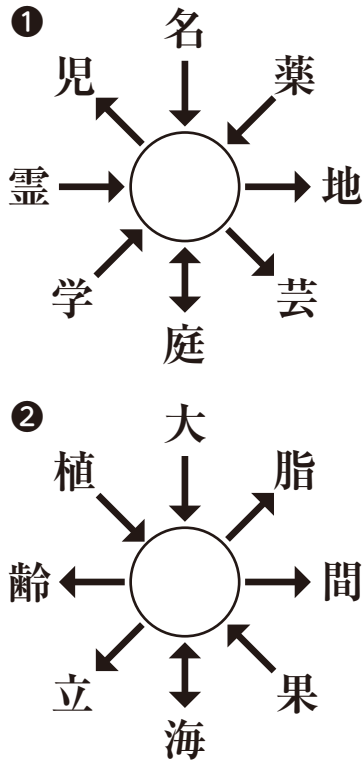
白崎榮子さんの油彩画
「春爛漫」



福井市・病院ブロック
編み物班の作品

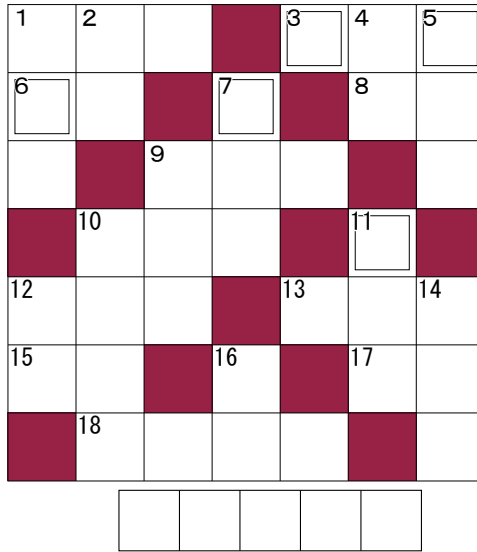
漢字熟語パズル①②

矢印の方向で二字熟語ができます。まん中の空欄に漢字を入れましょう。



漢字クロスワードパズル

カギをとり漢字をあてはめましょう。
二重枠の漢字でできる熟語を教えてください。



たてのキー

よこのキー

- ①計画の〇〇〇を提出
- ②体内の対後
- ④その人なりにしっかり定まった意見
- ⑤〇〇〇腺からホルモンを血液中に放出
- ⑦鋭い〇〇〇で分析
- ⑨労災で医師に〇〇〇を書いてもらう
- ⑩勝利に向け〇〇〇〇
- ⑪植物などが光エネルギーを使い有機物質を作り出す反応
- ⑫何かをする時の考えや目的
- ⑭電卓は電子式〇〇〇
- ⑯雨天で運動会は〇〇
- ①三次元のもの
- ③基本給や各種手当など毎月きまって支払われる〇〇〇賃金
- ⑥思いのほか
- ⑧立ち会って調べる
- ⑨医療を受けるとき保険証と〇〇〇を提示
- ⑩明確な判断基準があって〇〇〇を発揮
- ⑫何かをする時の考えや目的を表した文章。団体設立の〇〇〇
- ⑬すべてをひっくりめた合計
- ⑮思いがけないこと。〇〇をつく
- ⑰成功する見込み。〇〇がある事業
- ⑱邪念がなく、静かに澄んだ心境のたとえ

＝声＝ けんこう配布をして半年ほどになります。今までもウォーキングをしていたのですが、万歩計を持って歩くようになりました。歩数が増えると嬉しいです。これからも頑張ります。

(鯖江市 玉村由美子)

クロスワードパズルは、主人と頭を抱えながら二人三脚で解いています。会話が少なくなっている今日、けんこうを媒介に仲良しの時間です(笑)(坂井市 西川 恵子)

QRコードで応募できるようになり、より手軽になりました!

(坂井市 川端真貴子)

昨年健康診断(つるが生協診療所)で、病気が見つかりました。これからず〜っと薬をもらうことになりました。良くなることはなく、これ以上悪くならないようにするためです。今はまだ良いのですが…、診断された先生(医師)に感謝申し上げます。

(敦賀市 松永 恵喜)

私がとても慕っていた組合員さんが亡くなりました。度々「けんこう」のクロスワードパズル当選者にお名前が載っていて、元気の確認をしていました。もっとたくさんお話したかったです。ご冥福をお祈りいたします。

(福井市 瀬戸よしみ)

天気の良い日は朝1時間のウォーキング!退職してから約2年続けています!なかなか体重は減りませんが、目指せ 血圧&コレステロールの改善! 頑張ります!

(敦賀市 利根川直美)



①医療生協より「けんこう」と名簿を送付 ②届いた配布名簿を確認しけんこうをお届けする ③引越した・新築中などが分かった場合は本部へ連絡、の3つが主流です。

けんこう配布者さん募集中
*自宅回りの組合員さん5〜10名ほどにけんこうを渡す活動です

(相談させていただきます)

クロスワードパズル 当選者

抽選で5名の方が当選されましたので、5月上旬を目途に図書カードをお送りします。(敬称略)

クロスワードパズル

- ① ブッカダカコエテコソチンアゲ (物価高超えてこそ賃上げ)
- ② ヒガンノイリ (彼岸の入り)

・落谷康貴(福井市) ・川端佑菜(坂井市) ・利根川直美(敦賀市) ・井上育子(敦賀市) ・梅谷悦子(坂井市)

応募方法

漢字熟語パズル①②と漢字クロスワードパズルの答えを、福井県医療生活協同組合まで送って下さい。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードを差し上げます。



・締め切り 4月18日(金) 必着に限ります

・宛先 〒910-0026 福井市光陽2丁目18-15

福井県医療生活協同組合 e-mail seikyuu@fukui-min-iren.com

なお、機関誌「けんこう」への感想や近況、医療生協へのご意見など、ひとことお書き添え下さい。MailやQRコードでも可能です。

(当選者と「声」にご投稿された方は、お名前と市または町名を掲載させていただきますのでご了承下さい。)

*「けんこう」を読み終えた際には、SGDs推進のため、スーパーや資源回収の古紙リサイクルへお出してください。

福井県医療生協の＜出資金について＞

*法定脱退 県外への転居・組合員さんの死亡による脱退についてはお申し込み頂ければ出資金をお返しします。

*自由脱退・減資 法定脱退以外に組合員さんの都合で脱退・減資される時は、12月末(年末年始休み)までの申請で、2026年3月末に出資金をお返しします。

(自由脱退=年1回、減資=年2回)

*転居による住所の変更や氏名の変更がある場合には、ご連絡をお願いいたします。

*お問い合わせ先 医療生協本部【0776-27-2318】

*受付時間 平日 9:00~18:00

4月診療表

※都合による、診療体制変更もありますので受診前にお電話でご確認・ご予約下さい。

診療時間 午前9時～12時(予約診察) 午後2時半～5時半(予約診察)

光陽生協クリニック ☎(0776)24-3310

		月	火	水	木	金	土	
内科	午前	平野	平野	平野	平野	平野	神谷	
		達川	多田	多田	天津	多田		
		佐藤 (7日・21日)		達川	佐々木 (3日・17日) (～10:00)			
	午後	塚本 (7日・21日) 大森 (14日・28日)	天津 (15:00～19:00)	清水	多田	平野 (15:00～17:30) 達川 (14:00～)		
		皮膚科	午後	長谷川				
		眼科	午前		岩崎			鈴木
整形外科	14:00 ～ 17:00				中嶋 (24日)			
カメフラ	胃力科	午前	多田		天津 服部 (2日・16日) (9日・23日・30日)	佐藤 (10日・17日)	服部	
	大腸科	午後		多田			服部	
夜間外来			天津					

*休診=日曜・祝祭日

クリニックからのご案内

4月からの午後診療時間変更について

- 変更開始日：2025年4月1日(火)
- 新しい診療時間：14:30～17:30
(従来は15:00～18:00)
- 火曜日：15:00～19:00(変更なし)
- 金曜日：14:00～17:30
- 目的：患者さんの利便性向上&医療従事者の働き方改革

予約について

予約電話時間 午前8:00～午後5:30

予約専用 0120-115-160

光陽生協病院 ☎(0776)24-5009

光陽生協歯科診療所 ☎(0776)24-8784

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	奥村 大塚	天谷 大塚	天谷 大塚	奥村 大塚	奥村 大塚	奥村
13:30～15:30	奥村 大塚	奥村(往) 大塚	大塚 (16:30まで)	奥村 大塚 (16:30まで)	奥村 大塚 (16:30まで)	奥村 (16:30まで)
17:00～19:30	奥村	奥村 大塚				

*休診=日曜・祝祭日・4月18日(金)午後

さかい生協歯科診療所 ☎(0776)67-6333

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	谷口	谷口	谷口 (12:30まで)		谷口	休診
13:30～15:30	谷口	谷口 (16:30まで)		谷口 (12:00から)	谷口 (16:30まで)	
17:00～19:30	谷口			谷口		

*休診=土曜・日曜・祝祭日・4月18日(金)午後

つるが生協診療所 ☎(0770)21-0176

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	天津	天津	服部 (2日・16日) 天津 (9日・23日・30日)		天津	5日 横濱 12日 平野 19日 天津 26日 天津
15:00～18:00	天津	横濱	服部 (2日・16日) 天津 (9日・23日・30日)		天津	

*休診=木曜・日曜・祝祭日

5月7日(水)午前=天津医師、午後=服部医師(天津医師)になります

たけふ生協歯科診療所 ☎(0778)22-5666

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	中西 牧野	中西 牧野	中西(隔) 牧野(隔)	中西 牧野	中西 牧野	中西(隔) 牧野(隔)
13:30～15:30	中西 牧野	中西 牧野 (16:30まで)	中西(隔) 牧野(隔) (16:30まで)	中西 牧野	中西 牧野(往) (16:30まで)	中西 牧野 (16:30まで)
17:00～19:30	中西 牧野			中西 牧野		

*休診=日曜・祝祭日・4月24日(木)午後

医療(医科・歯科)や介護のことなどお気軽にご相談ください

<p>光陽生協病院</p>  <p>光陽生協病院0776-24-5009 福井市光陽3丁目10-24 (光陽生協病院内)</p> <p>笑みの家きらら(住宅型有料老人ホーム).....0776-21-8525</p> <p>光陽ヘルパーステーション0776-24-9997 福井市光陽3丁目10-24 (光陽生協病院内)</p> <p>光陽生協クリニック0776-24-3310 福井市光陽3丁目9-23 (光陽生協クリニック内)</p> <p>デイケアさんさん0776-24-5524</p> <p>光陽訪問看護ステーション0776-24-9996 福井市光陽3丁目9-23</p> <p>光陽訪問看護ステーション居宅介護支援事業所0776-24-9990 福井市光陽3丁目9-23</p> <p>光陽生協歯科診療所0776-24-8784 福井市光陽2丁目18-15</p> <p>さかい生協歯科診療所0776-67-6333 坂井市丸岡町南横地4-40-1</p> <p>たけふ生協歯科診療所0778-22-5666 越前市芝原5丁目8-1-1</p>	<p>つるが生協診療所0770-21-0176 敦賀市和久野14-22-1</p> <p>つるが生協在宅総合センター和0770-25-4311 敦賀市公文名1-6</p> <p>和の家まんでん(住宅型有料老人ホーム)0770-21-7010</p> <p>つるが生協デイサービスてくてく0770-21-6111</p> <p>つるが生協訪問看護ステーションハピナス0770-25-4351</p> <p>つるが生協ヘルパーステーションとんとん0770-25-4343</p> <p>つるが生協診療所居宅介護支援事業所0770-25-2693</p> <p>地域包括支援センター「なごみ」0770-21-7530</p> <p>和の家 えがお(認知症対応型グループホーム)0770-25-3535</p> <p>和の家 めくめく(認知症対応型デイサービス)0770-25-2929</p> <p>★協力介護事業所</p> <p>老健施設あじさい0776-33-5911 福井市西下野町15-12</p> <p>サービス付高齢者向け住宅 ルーチェすがや(小規模多機能居宅介護ほかほか併設)0776-25-5567 福井市菅谷1-13-19</p> <p>福井県民主医療機関連合会0776-27-6648 福井市光陽3-4-18</p>	<p>つるが在宅総合センター和</p>  <p>老健施設あじさい</p>  <p>ルーチェすがや</p> 
---	---	--

生活保護のことなどお気軽にご相談ください