

健康と生活

2018年
新年号

(私たちの願い)
一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、
保健・医療・介護の事業と運動をおして、健康で明るい地域をつくることです。

健康生協ホームページ

URL <http://www2.tcn.ne.jp/~hcoopt/>

健康づくり事業部フェイスブック

<https://www.facebook.com/kenkouseikyoku/>

2017年11月末日現在

◆組合員数 44,712人

◇出資金 1,161,843,049円

発行所 徳島健康生活協同組合徳島市下助町4丁目9番地

発行責任者 吉野才治 電話088-654-8363

毎月1回1日発行 定価1部10円

この機関紙(健康と生活)は徳島健康生協組合員に無料で配布されます。

明けまして おめでとうございます!

新年、明けましておめでとうございます。昨年6月の総代会で健生病院の全面リニューアルが承認され、現在、病院横の県営住宅跡も更地になり、予定通りに進めば7月より新築工事が始まります。

病院建設を成功させるための長期経営計画は2年目を迎え、経営的には医師の長期休養や病院の看護体制の変更などで苦戦をしていますが、組合員活動(特に出資金の取り組み)が活発に行われており、資金の確保という点では、なんとか後退せずに推移しています。引き続き、「立てた予算を最後までやりきる」ために奮闘していきます。

また、今年は診療報酬・介護報酬の同時改定が予定されており、医療機関・介護施設にとっても、患者・利用者にとっても厳しい内容が提案されています。改悪を許さない運動に取り組むとともに、新病院建設を成功させ、今後の展望を切り開くための取り組みがより重要になってきます。

地域の声を聞き、組合員の要求を汲み取り、それらを実践できるように、協同して事業と運動を進めていきたいと思います。

徳島健康生活協同組合
理事長
児嶋 誠

大塚比古神社

つばきコーナー

この一年、つばやくつもちが愚痴になり。

歯と健康



『TCH』と顎関節症

健生歯科 吉田 雅彦

『TCH』という言葉聞いたことがあるか？

TCHとはTooth Contacting Error (歯列接触癖) の略で、上下の歯を持続的に接触させる癖のことです。

TCHの定義は…1日のうち20分以上上下の歯が触れること(日本人の平均は約17分です)上下の歯は24時間のうちでこんな短時間しか接触していないのです。

過去には顎関節症は、噛み合わせの不調和が原因といわれていましたが、顎関節症患者の77%がTCHを有する(2004年)ある顎関節専門医院での調査ことが判りました。

そして、TCHを治す(TCHコントロール)と顎関節症も多くの人

が改善したということです。TCHは、他にも①歯の磨耗(歯のすり減り)②歯根骨折(歯の根が割れる)③骨隆起(骨が一部盛り上がる)などの原因にもなります。

TCHを治すには上下の歯が触れる感覚を意識して歯を離すトレーニングや、歯を守るためにナイトガードといわれるプラスチックのマウスピースを就寝時などに装着する方法などがあります。

カフェインは、コーヒー、紅茶、緑茶、コーラなどの日常的に摂取する食品に含まれています。適度な摂取は問題ないのですが、カフェインを過剰に摂取した場合には、めまい、興奮、震え、吐き気、心拍数の増加などの中毒症状が起きることもあります。

最近では、眠気防止や疲労回復効果を期待したカフェインを多く添加しているエナジードリンクやガムな

薬の話

そよかぜ薬局 木具美香子

どの製品が販売されるようになりました。エナジードリンクなどは、缶や瓶1本当たりすると、コーヒー1〜2杯分に相当するカフェインを含むものがあります。お薬の中には、カフェインを含む有する医薬品もあります。

多量のカフェインを一度に摂取する危険があるため、カフェインを含むものの併用を避けるようにしましょう。

楽しく仲間増やし!!

別子銅山・東平と

西山興隆寺

H 29年11月16日(木)

毎年恒例、支部のレクリエーションに参加しました。今年は愛媛県西条市にある紅葉の名所西山興隆寺と、別子銅山東平に足を運びました。

西山興隆寺では本堂への長い階段、息を切らせながらたどり着き、別子銅山東平には、ガイド付きのマイクロバス2台に分乗し、かつて天空の町として栄えた鉱山跡を見学しました。どちらも歴史ある素晴らしい場所に出会えた1日でした。

昼食はタオル美術館で中華料理、お土産もどっさり買いました。帰りのバス中では、ビンゴゲームとじゃんけんゲームで楽しく戻ってきました。

国府支部 安富千恵子



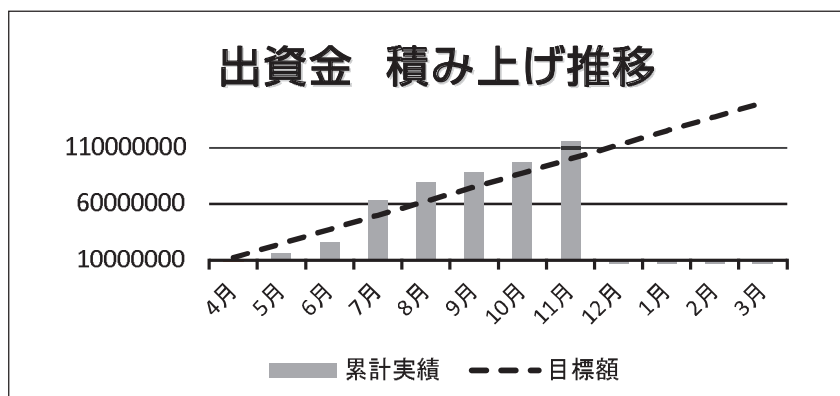
総勢48人今年も楽しい思い出をつくりました

2019年度
新病院に生まれかわります
徳島健生病院

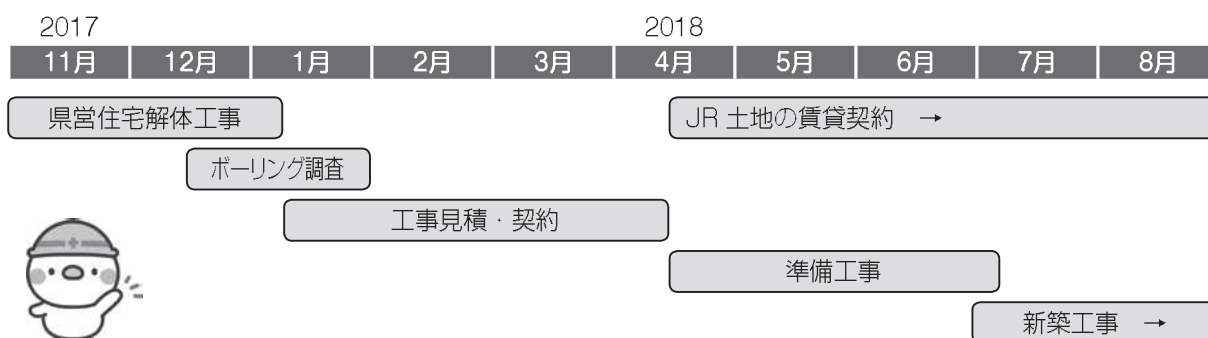
(佐古支部 ペンネーム ボンタさん)



11月30日現在での出資金到達状況は、約1億1,600万円集まっています。今年度目標の1.5億円まで、残り約3,400万円です。



新病院建設までの大まかな予定



小さな力も合わせれば大きな力に!

新病院建設運動の取り組みとして、「出資金へのご協力よろしくお願ひします!」と、空き瓶が回ってきました。

毎月定期的に出資はしていますが、小銭をためての出資お願ひは良いアイデアと思いました。早速3〜4年の間にお釣りを貯めていたので、2瓶に10円玉をいっぱい詰めて出資しました。

少額の出資にはなりますが、組合員全員が1瓶でも、2瓶でも実行すれば大きな金額になると思います。

小さな力も、合わせれば大きな力になるよ!

みな一緒に協力しましょう。

滑東支部 山本泰行

貯金箱大作戦

小さな力も合わせれば大きな力に!

夫婦で一緒にコツコツと

小松島支部の運営委員会で空きびんが配られ、夢まる委員会発案の「貯金箱作戦」に取り組むこととなりました。

私は家内と共同で1つのビンに貯めていくこととしました。ビンは常に家の居間に置いておき、いつでも誰でも入れることができます。私と家内の買い物の際に発生したお釣りの1円玉や10円玉は次々と貯まってきました。

配付された次の支部運営委員会では他の運営委員の皆さんも持つて集まっていました。

小松島は健生病院にも阿南診療所にも距離があり、利用促進が中々難しい土地でもあります。しかし、地域の繋がりを生かす活動を持つ徳島健康生協は、これからも必ず必要な存在と思ひ、活動に取り組んでいます。

新病院建設の成功を祈りながら、これからもコツコツと貯めていきます。

小松島支部 浜田 永治

謹んで新年のお喜びを申し上げます。



昨年中は、組合員の皆様をはじめとする診療所ご利用者の方々、そして地域の皆様より、暖かいご支援やご理解を賜り厚く御礼を申し上げます。

1993年10月開設以来25度目のお正月を迎えていることは、診療所内で歯の治療を行うだけではなく、地域に根差し、地域全体に



健生歯科なると
所長 吉崎 正仁

必要な歯科医療サービスをお届けするということ

幸いにして旧年には、近隣施設の入所者の口腔内管理を任せていただく業務も始めることができました。こういった活動の広がりは、健生歯科なるとが地域に欠かせない存在になるためのひとつのモデルであると考えています。

新年あけましておめでとうございます。



健生西部診療所
所長 石川 長英

旧年中は、長期休養のため大変ご迷惑をおかけいたしました。組合員の皆様、職員の皆様に多大なご支援をいただき、何とか乗り切

ることができました。大変ありがとうございました。

西部診療所は、労災職業病の患者さんたちの強い要望で今から32年前に開設されました。今では、井川町内の唯一の常設医療機関となっています。

組合員の皆様、住民の皆様からいつそう信頼されるよう、がんばって行きたいと思



病院では、建設予定地に建っていた住宅の解体作業が急ピッチですすめられ、現在の病院東館の北側が更地となりました。

入院患者さんにとつても、働く職員にとつても快適な病院となるように、夢と希望を乗せ図面の細部も決まりつつあります。

新築移転までの間は、現在の建物で、引き続き、地域の人々の健康を守り、支える医療、介護を続けていきますので、新病院になる前

も、ごどんな病院を利用していただくようお願いいたします。

本年2月ごろには病院のホームページも一足先に新しく生まれ変わりますので、お時間のあるときにぜひ、のぞいていただいで、ご意見・感想などもお寄せいただけたら嬉しい

One for all All for one

～ひとりみんなのために みんなはひとりのために～



働く人々の立場に立つ医療活動を
さらに発展させましょう！

健生石井老健うぐいす
健生石井クリニック 所長 樋端 規邦



積年の課題である健生病院の建て替え工事が現実的課題になってきました。組合員と職員が力を合わせて、この大事業を成功させたいと思います。

私は、人々が分け隔てなくよい医療を受けられるように、先人達が築いてきた健康生協の事業の発展のためには、施設・設備の更新とともに、医師などの医療者集団の確保と養成、そして安定した経営の確立という3つの課題を同時並行的に進めさせることが必要だと考えています。

そのためには、日頃から「患者の立場に立つ、親切で、よい医療」という民医連の原点に立った活動を実践し、「なくてはならない存在」として地域の人々や患者さんたちに実感してもらえることが前提になると思います。貧困化、格差社会が進む今こそ、民医連院所らしい医療活動を大きく発展させたいものです。

新年明けましておめでとうございます。

健生きたじまクリニック
所長 岡島 文男



健生きたじまクリニックも開院して10年が経ちました。小児科の診療所としては珍しく、4名の小児科医が待ち時間を短く、それについて各医師の特徴をいかした診療や保健予防活動をしています。

徳島健康生協としては、吉野川北岸の唯一の医科診療所であり、しかも購買生協も同じ敷地にあり、子育て支援で連携、協力をしていきますが、もっと医療福祉生協として力を発揮できる地域だと考えています。また、すぐすくすく子育てと力を合わせた子育て支援も、健生小児科クリニックの時代から、10年以上も継続して活動しています。

本年もこのようにやさしい地域づくりをめざして活動していきますので、よろしく願います。



組合員の皆様、
明けましておめでとうございます。

健生歯科
所長 吉田 雅彦

旧年中は一方ならぬご厚情をいただき感謝の念に耐えませんでした。

病院は新築移転が決定し、組合員・職員の活動も活発化しております。

健生歯科も組合員の皆様の要望に応えるべく、リニューアルを検討しています。

本年もよろしく願います。



明けましておめでとうございます。

健生阿南診療所 所長 吉田 全夫

阿南診療所も何とか成人式を迎えることができました。本当に地域の皆様・組合員・患者さんに支えられていることを実感しながら毎日の診療・通所リハビリを行っています。

小さな診療所ですが、これからも常に地域で信頼され、いつでも気軽に相談ができ病気の時は安心してかかる診療所を意識しながら職員一同で医療活動をすすめていきます。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

つばきコーナー

歳ごってスマホはいらない。

理事会だより

理事会は11月25日に開催されました。

【主な議決事項及び重要な報告事項】

1、2017年年末賞与の銀行借入れについて、全員一致で承認議決しました。

2、2017年秋闘追加要求書に対する回答について、全員一致で承認議決しました。

3、全職員集会参加者の勤務扱いに関する労使協定について、全員一致で承認議決しました。

【10月の経営状況】

10月の経常剰余は12万円の黒字で、予算目標を▲936万円下回りました。

事業収益は3億4,542万円で予算目標を▲1001万円下回りました。

事業費用は3億4,640万円で予算目標を20万円上回りました。

【10月の組織活動の到達状況】

仲間ふやし 10月 124人

出資金増資 10月 888人

班づくり 10月 866万円

年会費 10月 9713万円

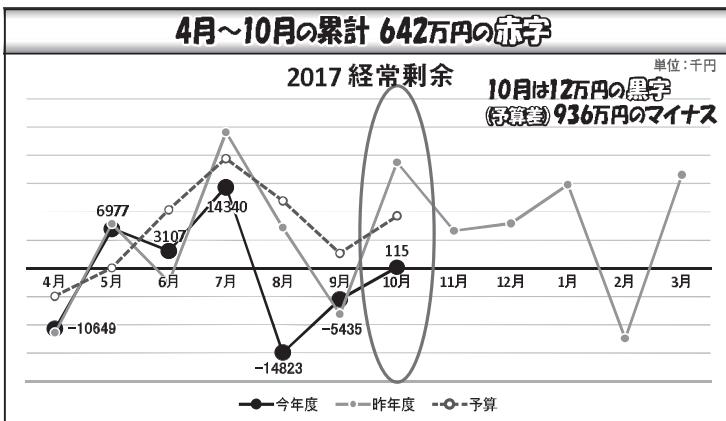
年会費 10月 24班

年会費 10月 2班

年会費 10月 119回

年会費 10月 876回

4月～10月の累計 642万円の赤字



文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

俳句

○百合かもめ

予防注射して

お行き



○春の曲

ヴァイオリン弾くよに

歯をみがく

渭東支部 松本 栄さん

第387回

健康クイズ

〈問題〉以下のパーツを組み合わせて三字熟語を完成させてください。 ※パーツの向きにも注意しましょう。

習礼

★385回の正解と当選者 (5名) (応募者25名 正解25名)

〈正解〉神無月

〈当選者〉敬称略

安部 美代子 (見能林町) 神元 節子 (長生町)

木内 和美 (大和町) 福岡 すなほ (海陽町)

島田 ハル子 (川内町)

○当選者には図書カード500円分をお贈りします。

★応募要項

1. ハガキもしくは電子メールに①クイズの答え②住所③氏名④組合員番号⑤機関紙に対するご意見や近況を書いて送ってください。読者だよりに掲載させていただくことがあります。(ペンネームも可)
2. しめきり 2018年1月31日
3. あて先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9 徳島健康生協本部
メールアドレス hcoopt@mb2.tcn.ne.jp

学習会開催のお知らせ

「健康で長生きするための秘訣を教えます！」
～フレイル予防について～

日程 2018年1月18日 (木)
13:30～15:00

場所 健生会館 3階大会議室 (健生病院横)

講師 松田 大亮氏

参加費 無料

お問い合わせ先

健康づくり事業部 088-652-7283

主催 徳島健康生協 学習サポート委員会



組合員のみなさまへ

- ・健生病院は時間外でも急患の受付を行っています。
- ・健生病院には眼科があり、白内障の手術も可能です。
- ・無保険や経済的に困りの方は無料低額診療事業を行っています。(ただし条件がございますので、まずはご相談ください) 088-622-7771

医師・看護師・薬剤師・理学療法士・作業療法士・臨床検査技師 随時募集中!!

担当: 本部総務部 人事担当

電話: 088-654-8363 e-mail: hcoopt@mb2.tcn.ne.jp

診療時間表

【徳島健生病院】 TEL.088-622-7771 FAX.088-653-8480

※詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しすることができます。

	月			火			水			木			金			土	
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後
①午前 9:00~12:00																	
②午後 15:00~17:00																	
③夜間 17:00~18:00																	
内科 午後14:00~17:00	○	○		○	○		○	○	○	○	○		○	○		○	
整形外科 午前は10時までの受付	○			○	○					○		○	○				
外科 夜間16:30~17:30	○		○	○			○		○	○			○		○	○	
眼科 土曜日は第1・第3のみ診療	○	○		○			○	○		○			○	○		○	
健診センター	○			○			○			○			○			予約	

※急患の方は診療時間外でも受付けています。

※眼科では白内障の手術も可能です。



健生病院の下記の部署に御用の方は直接お電話くださるようお願いいたします。(代表電話・病棟・夜間・休日は以下のとおりです)

□ 庶務課・夜間休日受付 622-7771 □ 健診センター 622-7847 □ デイケア(通所リハビリ) 622-7821
(FAX) 653-8480

地域連携 相談室のご案内

徳島健生病院では組合員の「医療・介護・福祉・暮らし」の困りごとに対し、さまざまな専門スタッフとともに解決していくことを目的に「地域連携 相談室」を設置しています。

何かお困りの方は一人で悩まず、まずは下記の番号までお電話ください。

地域連携 相談室 Tel.088-622-7793

【健生石井クリニック】 TEL.088-675-1033 FAX.088-675-1147

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:30												
②午後 15:00~18:00												
△土曜受付は12:00まで	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	
□木曜受付は15:00~17:30												

【健生西部診療所】 TEL.0883-78-2292 FAX.0883-76-3711

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:00										
②午後 15:30~17:30										
金曜日(第3午前)呼吸器										
△火・木曜午後は訪問診療	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

【健生阿南診療所】 TEL.0884-27-2848 FAX.0884-27-2849

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:30												
②午後 16:00~19:00	○	○	○		○		○		○			
							隔週(午後)眼科					

【健生歯科】 TEL.088-655-3011 FAX.088-655-0749

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~11:30
午後	13:30~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30		13:30~16:30
夜間		17:00~20:00	17:00~20:00	17:00~20:00	16:30~20:00	

○小児歯科、歯科矯正、インプラントもしています。(健生歯科、健生歯科なると)

【健生歯科なると】 TEL.088-685-4614 FAX.088-685-4665

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~11:30
午後	13:30~16:30	14:30~17:00		14:00~17:00		13:30~16:30
夜間		17:00~20:00		17:00~20:00	16:30~20:00	

【健生きたじまクリニック】 TEL.088-698-9629 FAX.088-698-1851

	月			火			水			木			金			土		
	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後
①午前 8:50~12:00																		
②昼間 13:30~14:30																		
③午後 15:00~18:30																		
△土は15:00~17:00	○		○	○	予防接種	○	○	予防接種	○	○	乳児健診	○	○	予防接種	○	○	予防接種	△

◎在宅医療・介護のご相談は...

- 健生在宅ケアセンター
 - とくしま健生訪問看護ステーション
 - 健生さわやか在宅介護支援センター
 - とくしま健生ヘルパーステーション
 - とくしま健生デイサービスセンター
- 健生かがやき在宅介護支援センター
- 西部健生訪問看護ステーション
- 西部健生訪問看護ステーション(山城出張所)
- 健生虹の家
- 健生石井老健うぐいす

TEL 088-622-8101 FAX 088-653-8477
 TEL 088-622-9858 FAX 088-622-3635
 TEL 088-653-1855 FAX 088-653-8477
 TEL 088-622-0371 FAX 088-622-3637
 TEL 088-622-8102 FAX 088-653-8477
 TEL 088-602-4777 FAX 088-602-4778
 TEL 0883-76-3716 FAX 0883-76-3713
 TEL 0883-76-6455 FAX 0883-76-6456
 TEL 0883-72-1011 FAX 0883-72-1011
 TEL 088-675-3166 FAX 088-675-3167



私の思い出の一枚
石井支部 瀬戸 克将さん

エジプト旅行

私が三十八年前、某会社の工場立ち上げにエジプト出向しており、夏休みを利用し、家族でエジプト旅行した写真です。サダト大統領が暗殺された翌年だったので、カイロ空港は兵士が銃を持ち、ものものしい警備だったと覚えています。四十度を越える暑い毎日でしたが、ものものしい警備などなく、家族そろって楽しい旅でした。息子たちが成人した時、再びエジプト旅行を計画しましたが、イスラム原理主義者の外国人観光客襲撃事件が発生し、計画は流れてしまいました。この写真が、はじめて終わりのなつかしいエジプト旅行となりました。



おたより・作品募集

テーマ『私の好きな歌・思い出の歌』

内容

演歌・歌謡曲・唱歌・ポップスなど好きな歌・思い出の歌について

この歌にまつわる思い出(曲、歌手)、エピソードなどを200字程度



- 住所、氏名は必ずご記入ください。
- 匿名希望の方はペンネームもご記入ください。
- FAXでの投稿は、(088)652-7280まで
- メールでの投稿は、hcoopt@mb2.tcn.ne.jpまで
- 掲載された方には図書カードプレゼント!

あて先(健康クイズあて先同様)

〒770-8547

徳島市下助任町4丁目9 徳島健康生協本部まで

しめきり 2017年12月29日

また、同時に、「私の思い出の1枚(写真)」も募集! 写真にまつわる思い出など50字程度で応募ください。

その他、読者だより、俳句・川柳・絵手紙などの作品も募集しています。ご応募ください。条件は上記テーマと同様です。



沖洲支部 小林 信子さん

簡単クッキング

さつまいもとりんごのサラダ

【材料】(2人分)

さつまいも	100g
ベーコン	2枚
りんご(小)	1/2個
くるみ	4~5粒
レタスなどの好みの野菜サラダ	適宜
黒胡椒(粗挽き)	少々
★ドレッシング	
クリームチーズ	20g
はちみつ	小さじ1

【つくり方】

- ①「ドレッシング」を作る
クリームチーズは電子レンジ(600W)に10秒かけて軟らかくし、材料を右から順に加えてよく混ぜる。
- ②さつまいもとりんごは皮つきのまま1.5cm角に切り、さつまいもは火を通しておく。
- ③くるみは乾煎りし、粗みじんにする。ベーコンは5mm幅に切り、油を敷かずフライパンでこんがり焼く。
- ④洗ったレタスなどの野菜を盛り、②③を彩りよく盛り付ける。
- ⑤食べる直前にドレッシングをかける。お好みで黒胡椒をふる。

「南部支部 春ちゃん班」で
つくりました!

健生病院
管理栄養士



318kcal
塩分1.7g