



（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とおして、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/kenkouseikyou/>

2018年7月末日現在

◆組合員数 44,586人

◇出資金 1,199,588,649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

組合員みなさん、いつも増資のご協力ありがとうございました。

徳島健康生協が新病院建設資金のうちの32億円を借り入れ予定の福祉医療機構と、6月20日に面談を行った結果、①2017年度決算が予算と大きく乖離したこと、②退職金制度改定が予定通りに進んでいないことなどを理由に、2018年度の経営実績をみてから融資判断をしたいとの回答を受けました。その結果、予定していた建設資金の確保が困難になり、新病院建設着工を延期せざるを得ない状況



徳島健康生活協同組合
理事長
児嶋 誠 一

健康生協の未来を切り開こう 新病院建設着工の延期について

となりました。

総代会直後のこの時期に、このような事態になったことについて責任を痛感しています。その責任として、理事報酬の一部を自主返納することにし、かつ半年以内に経営改善をやり遂げることで、責任を全うする決意です。

残念ながら、建設工事の着工は延期されましたが、この状況を経営の抜本的改善のチャンスととらえ、全職員・組合員に現状を正しく伝え、経営参加の大きな前進を図ることで、経営改善を進めていきます。福祉医療機構から早期に融資をしてもらうために、この経営改善を「形」として示す必要があります。その1つは18年度予算をやりきることです。もう一つは退職金制度の改定です。

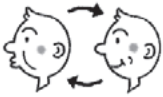
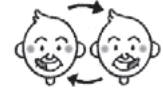
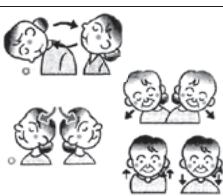
18年度予算については、特に9月までを『経営改善月間』として位置付け、予算未達成の事業所に

ついては、常務理事が分担して各事業所に入り、予算達成のための取り組みを具体化しています。退職金制度改定については、『経営改善月間』中に制度改定のめどがつくよう、全職員への説明や意見聴取を早急に進めているところです。

組合員の皆さんには、新加入・増資の取り組みを強めるとともに、各事業所を健診などで利用していただきたいと思います。

18年度、特に上半期で結果を出し、できるだけ早く新病院建設に着工できるよう、全職員・組合員と情報共有を行い、ともに立ち上がるよう呼びかけます。経営改善月間を成功させ、18年度予算もやりとげ、健康生協の未来を切り開きましょう。

食べる前の準備体操～美味しく食べるための嚥下体操～

口唇	突出ー引き オーバーに唇を突き出し「ウー」 オーバーに唇を引き「イー」 ウーイーと声を出しながら 10 回繰り返す	
あご	開口ー閉口 大きく開口し「ア」 パッと閉口し「ム」 アムと声を出しながら 10 回繰り返す	
舌	突出ー引き できるだけ前に突出し、しっかり引っ込める 10 回繰り返す	
	左ー右 舌尖を左右の口角に交互に付ける 10 回繰り返す	
頬 軟口蓋	頬膨らませーへこませ 口唇をしっかり閉じて頬を膨らませる、凹ませる 10 回繰り返す	
首肩	頸部のリラクセーション 首を前に倒すー後ろに倒すを 5 秒ずつ 5 回、 ゆっくりストレッチ 左ー右回旋をゆっくり 5 回 左ー右にゆっくり 5 回傾ける 肩を挙げるー下ろすを 5 回繰り返す	

運動をする前に準備体操をするように、食べる前に嚥下体操をおこなうことで、食べることに関わる筋肉の動きが良くなり安全に食べることに繋がります。

「食事の際に時々むせる」「なんとなく飲み込みにくい」など気になる方は、食事の前に嚥下体操を試してみましょう。（無理は厳禁です）

言語聴覚士 西村 恵子
徳島健生病院



つばやきコーナー

猛暑はつんざりですが、晩酌で飲むビールは最高です。

ペンネーム デイワン

歯と健康



よく噛めることで健康に

健生歯科 吉崎 正仁

以前、よく噛んで食べる習慣をつけることで、健康な体を手に入れた人の話を紹介したことがありました。

さまざまな健康法を試したものの、肥満と体の改善がみられなかった人が、食事において「口に入れたものを噛めなくなるまで何度か何度も咀嚼したうえで飲み込む」、この習慣を徹底することだけで非常に健康な体を手に入れたというも

の。これが現在では、手軽にできるダイエット法として広く認知されるようになっていました。

「30回以上噛んでから飲み込む」ことが推奨されており、噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、少ない量の食事で満足できるようになる。また、消化吸収が楽になり、胃腸が元気になる。「痩せている人が健康だ」という気持ちはありませんが、生活習慣病など健康に問題を抱える人は、その点が課題としてあるように思います。

体の健康のためにも、よく噛めるような健康な歯を維持していくことが必要です。



更年期障害では、女性ホルモンのエストロゲンの減少により、ほてりやのぼせ、めまい、肩こり、疲れ、情緒不安定、不眠などの多種多様な症状が現れることがあります。男性の場合は、男性ホルモンのテストステロンの減少により女性と同じような症状に加え、性欲の低下など機能障害があります。

更年期障害の治療は、生活習慣

女性だけではない 更年期障害

薬の話

のぞみ薬局 桑原 由紀

の見直しなどに加え、薬物治療で不足したホルモンを補充し、症状を取り除くホルモン補充療法。抗不安薬、睡眠薬でイライラや抑うつ、不眠の症状を改善、漢方薬により心身の調和をはかるとさまざまな症状をとっていきます。うつ病などの病気と誤解しやすいため、気になる方は専門の先生に相談し、診断を受けましょう。

新病院に生まれかわります

徳島健生病院

健康生協の あゆみ

～ 2000 年代～

経営危機

2000年代に入ると、大きく情勢が動きました。まず介護保険制度の導入です。これに基づく事業展開で、介護における事業収入は前年度比で14%増となり、全体の事業の中での占める割合が急増しました。しかし、これまで健康生協で大きな役割を果たしてきた産婦人科が、医師の退職によって、廃止せざるを得ない事態となりました。このことが引き金となり、医師待遇のあり方が改めて問われる状況が持ち上がり、さらに複数の医師退職を招きました。こうした事態はさまざまな負のスパイラルを引き起こし、東祖谷出張診療所の休止、西部診療所の病棟休止、佐古診療所の休止などを

余儀なくされました。

医師退職に歯止めがかけられない事態は、最高時の329人(常勤換算)から2005年には249人(常勤換算)まで減少し、完全に健康生協の屋台骨を揺るがしました。この医師不足という状況は、健康生協にとどまらず、この頃から社会問題化されるようになり、ドクターウェーブなどの取り組みが地域の医師会や自治体をも巻き込んだ運動へと発展するようになります。

医師退職を招いた深刻な状況は、経営問題に直結します。2000年から3年間で、事業収益は4.4億円もの減収となりました。累積赤字も約10億円にのぼり、まさに事業存続の危機にまで瀕した状況となりました。

これに対し、2004年には「退職金の改定」、そして赤字を5年間で解消することを目的として、労働組合との間で、労使合意を結びましたが、労使間の信頼や認識の不一致などで混乱を極め、むしろさらなる経営悪化を招きました。

事業存続をかけて 開始された「再生プラン」

2006年に入ると、この危機的状況に対して、健康生協の上部団体である全日本民医連に支援要請を行い、3月には「全日本民医連徳島対策委員会」

が設置されました。そして、そこで事務幹部支援が必要と判断され、倉敷医療生協の専務であった久保田滋氏が派遣支援されることになりました。

健康生協は、新たな理事体制で全日本民医連の指導の下で「経営再建」にむけた再出発を開始します。まさに事業の存続をかけた取り組み「再生プラン」が開始され、全職員や組合員の意思統一が図られました。

事業展開では、2006年9月に「きたじまクリニック」の開所を果たし、地域での小児科医療要求に応えました。が、これまで赤字が続いていた健生石井病院が、国の政策転換による療養病床削減政策のありを受け、病棟休止に追い込まれました。そして2009年に診療部分は「石井クリニック」と名を変え、病棟は「老健うぐいす」として生まれ変わりました。

この間、健康生協の存在意義を改めて確認しながら、組合員、職員は歯を食いしばって奮闘しました。15名の事務職員を県外や健康生協以外の法人に出向に出し、賞与の圧縮、本部体制の縮小、出資金は過去最高の1億円を集め、入院基本料のランクアップなど、血のにじむ努力を行うことで、当面の危機は乗り越えることができました。しかし、それでも劇的なV字回復とまでは至りませんでした。

組合員活動の新展開

組合員活動では、これまでの職員が主導で組合員は黙って聞くだけの、いわゆる「劇場型」の活動から、組合員が自ら運営し、自分たちで行う活動へと価値観が移行され、支部ニュースの発行や「青空健康エック」「健康ウォーク」などが自主的に行われるようになりました。加入は、これまでの「家族組合員」から個人加入へとスタイルを変更し、出資金では「積み立て増資」を開始するなど、大きな前進を見せ、生協全体を励ましました。

相次ぐ医療費抑制政策で、今なお経営的には厳しい局面と対峙しています。約半世紀近くにわたって県民のくらしと健康を支えてきた健生病院も、もはや老朽化を極め、新時代に対応しなければなりません。そんな時だからこそ、健康生協が果たしてきた歴史と役割にあらためて立ち返り、「地域まるごと健康づくり」を組合員と職員の協同の力で発展させていきたいと思います。



2006年9月
健生きたじまクリニック開所式

つぶやきコーナー

すだちが旬の時期ですね。すがねで削った皮をすめんのめんつゆに入れて食べるのが好きです。

(ペンネーム ディッ)

理事会だより

理事会は7月2日、28日に2回開催されました。

【主な議決事項及び重要な報告事項】

1、新病院建設着工の最大1年延期について賛成多数で承認可決されました。

2、7・9月を経営改善月間として取り組むことを確認しました。

【6月の経営状況】

6月の経常剰余は145万円の赤字で、予算目標を455万円下回りました。

事業収益は3億4、366万円
で予算目標を892万円下回りました。

事業費用は3億4、615万円
で予算目標を239万円下回りました。

【6月の組織活動の到達状況】

・仲間ふやし6月	132人
・年度累計	363人
・出資金増資6月	1210万円
・年度累計	4409万円
・班づくり6月	2班
・年度累計	7班
・班会開催6月	126回
・年度累計	447回

第16回 那賀川鉄橋列車爆撃を語り継ぐ

7月30日午前9時、JR中島駅へ竹井幸（たけいみゆき）さんを出迎えに行き、久しぶりの対面を手を取り合いました。那賀川鉄橋列車爆撃の語り部として、何度足を運んでくださったことでしょうか。

第16回を迎えた「平和のつどい」には36名の参加があり、参加者の中に「健康と生活」7月号でこのことを知り、遠路徳島市から来てくださった方が数名いらっしゃいました。竹井さんがNHK、徳島新聞の取材を受け報道されたこと、たくさんの方に平和の大切さについて考えていただけたと思います。

また、西日本豪雨災害募金の呼びかけにもたくさんの方の善意が寄せられました。ありがとうございました。



那賀川鉄橋列車爆撃を語り継ぐ会 世話人 那賀川支部 河野 孝子

ゆめタウンで健康チェックしませんか？

場 所 ゆめタウン店舗内（スターバックス前）

と き 9月12日（水） 午前10時～12時

内 容 血圧、体脂肪、握力、骨強度などの測定を行います

対 象 どなたでも参加できます。

楽しい毎日を送るためには、健康第一！！
いつでも元気に過ごそう！！
お買い物かねてぜひお立ち寄りください。

無 料
予約不要

主 催 徳島健康生活協同組合 藍住支部
連絡先 088-652-7283

組合員のみなさまへ

徳島健生病院では

- ・無料送迎を行っています。病院から10Km圏内で、定期受診される方（介護保険認定者は介護タクシー利用が優先されます。）
- ・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。

※上記2項には利用の際、条件があります。

お問い合わせ 088-622-7771

医師・看護師・臨床検査技師・理学療法士・作業療法士 随時募集中!!

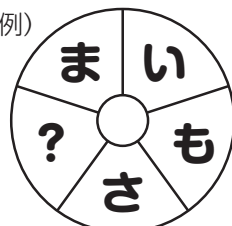
担当：本部総務部 人事教育部

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

第394回 健康クイズ

〈問題〉「？」に文字を入れ、時計回りに1周して単語を作ってください。今回のテーマは『秋』

（例）



さつまいも



★392回の正解と当選者（5名）（応募者25名 正解25名）

〈正 解〉柏崎

〈当選者〉敬称略

青空あおい（ペンネーム）

井内 斐子（石井町）

宇津 春夫（北島町）

安田 亜美（春日1丁目）

今井 良典（藍住町）

○当選者には図書カード500円分をお贈りします。

○当選者発表の際に匿名希望の方はペンネームをそえてお送りください。

★応募要項 4月よりメールアドレスが変更されました。

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。（ペンネーム可）

2. しめくり 2018年9月30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 kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyoku.com

つぶやきコーナー

猛暑が続いています。こまめな水分摂取とエアコンや扇風機を活用しましょう。

（ペンネーム デイファイブ）

新病院に生まれかわります

徳島健生病院

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事ができます。

	月			火			水			木			金			土	
①午前 9:00~12:00	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
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	○			○	○		○			予約			○				
外科 夜間16:30~17:30	○		○	○			○			○			○		○		
眼科 土曜日は第1・第3のみ診療	○	○		○			○	○		○			○	○		○	
脳神経外科				○			○						○				
健診センター	○			○			○			○			○			予約	

※急患の方は診療時間外でも受付いたします。

※眼科では白内障の手術も可能です。

診療体制表は変更する場合がございますので詳しくはお問い合わせください。

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	
①午前 9:00~12:30	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
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	
①午前 9:00~12:00	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
②午後 15:30~17:30										
金曜日(第2午前)呼吸器 △火・木曜午後は訪問診療 第2・4土曜日 午前9:00~11:00 ※呼吸器の専門医なので、睡眠時無呼吸症候群、禁煙の御相談にのれます。										
	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

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

	月		火		水		木		金		土	
①午前 9:00~12:30	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
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		
①午前 8:50~12:00	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
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 088-622-3735
 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

組合員ひろのぼ

読者だより

タクトの健康チェックに行きました。朝早くから準備し、裏口から机や椅子などの道具を運ぶのが大変で、大汗をかきました。人との対面は苦手なほうですが、入口でチラシを配りました。大勢の人が参加してくださりよかったです。ありがとうございました。



加茂南支部 北岡 シゲ子さん

私の趣味は習い始めたパステルです。物を作る楽しさ、今日も梅雨時の蛙をおもしろくおたまじゃくしと合唱のところを作りました。仕上がったら、お友達に出しています。ボケ防止にいいですよ！

渭東支部 小林 信子さん



私の好きな歌・思い出の歌(演歌・歌謡曲・唱歌・ポップスなど)を大募集!!

投稿者名、曲名、歌手名、この歌にまつわる思い出、エピソードなどを200字程度でお寄せください。

また、同時に、私の思い出の1枚(写真)も募集しています! 投稿者名と、写真に、まつわる思い出または説明を50字程度でお寄せください。

掲載させていただいた方には、図書カード500円分をお送りいたします。応募は健康クイズ★応募要項をご覧ください。皆さんからの懐かしい思い出話をお待ちしています!

徳島健生病院でボランティアをしてみませんか?

ボランティア

大募集



年齢 不問

対象

健康生協の
組合員※基本的に
報酬は
ありません。

- ・外来での案内
- ・トイレや検査室の場所案内
- ・受付補助
- ・花壇の管理
- ・デイケアでお花見や遠足などの行事のお手伝い
- ・病院周りの清掃
- ・健生祭りの準備や当日のお手伝い
- ・国政選挙や地方選挙の院内不在者投票の立ち合いなど

ご興味がある方は
お気軽にお電話ください。

徳島健生病院(管理室)

徳島市下町4丁目9 Tel.(088)622-7771 (平日9時~17時)



淡路島 花さじき 渭東支部 中山 馨さん

簡単クッキング

ナスの

簡単のつけ丼

【材料】(2人分)

なす

しょうが(みじん切り)

片栗粉・炒め油

★みりん

★しょうゆ

★オイスターソース

いりゴマ・ネギ(小口切り)

温泉玉子(市販)

ご飯

2本

適量

適量

大さじ4

大さじ2

小さじ2

適量

2個

茶碗2杯

フライパン1つで!!

健生病院
管理栄養士513kcal
塩分3.4g

【つくり方】

- ① 輪切りにしたナスは水気を拭いて片栗粉をまぶす。
- ② 同じフライパンでシヨウガを炒め★を加えてナスを戻し、照りとトロミができれば完成。
- ③ ②をご飯にのせ温泉玉子とネギを盛り、ゴマを振る。