



今号の内容

1面 病気の予防は健診からお口の健康を守って、全身の健康維持に体づくり隊

2面 老健虹の里が新たなステージへ

3面 新所長として赴任して医療・介護の現場からみんなで学ぶ医療福祉生協

4面 新入医師紹介

5面 支部トピックス

6面 読者だより

7面 おたのしみクイズ

8面 診療案内

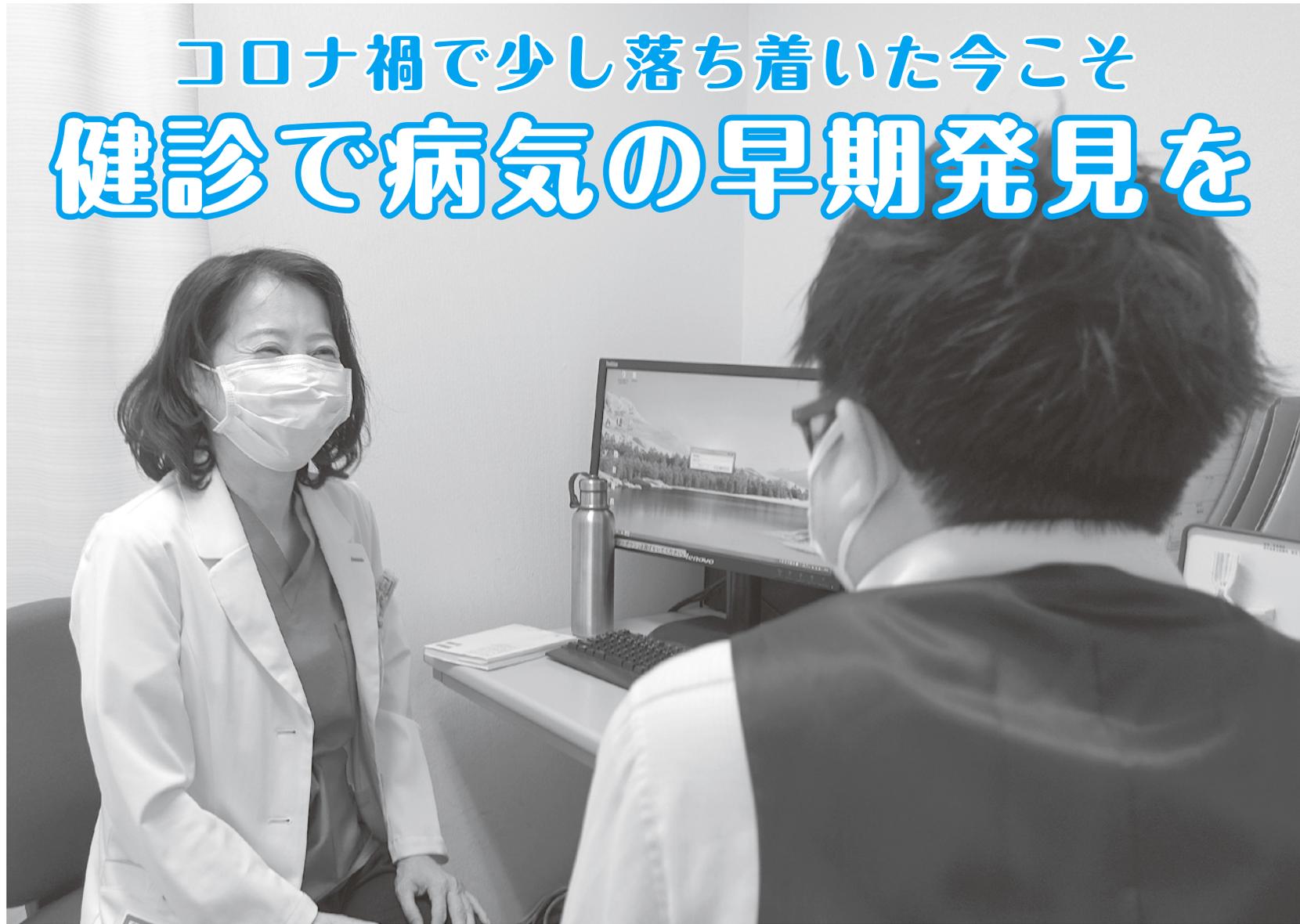
県下全市町で高校生までの医療費無料化が実現

すこしおレシビ

2023
7.8
月号
第252号



香川医療生活協同組合 発行責任者/小池康有 編集/機関紙編集委員会 ホームページ <http://www.kagawa.coop/>
〒760-0073 高松市栗林町1-3-24 機関紙・支部ニュースは、右のQRコードからご覧頂けます。



コロナ禍で少し落ち着いた今こそ 健診で病気の早期発見を

今年も特定健診の時期となりました。コロナ禍で自治体健診などの特定健診も、受診者数が顕著に減少しました。

日本対がん協会は、2020年度のがん検診状況で、新型コロナウイルス感染症の影響で、5つのがん検診（胃、肺、大腸、乳、子宮頸）の受診者数が、2019年度から2割減、がん発見数も2〜3割減となったと報告しました。60歳以上で傾向が顕著で、感染リスクが高い高齢者が健診を控えたと思われる。

健康を見直そう

コロナ禍で運動不足とな

(2面につづく)

健康診査・がん検診の実施事業所・連絡先

- ★高松平和病院 (Tel.087-833-8113)
特定健康診査・後期高齢者健康診査…… 7月～10月
大腸がん・前立腺がん検診…… 7月～10月
乳がん検診…… 7月～2月
- ★高松協同病院 (Tel.087-833-2330)
特定健康診査・後期高齢者健康診査…… 7月～10月
大腸がん・前立腺がん検診…… 7月～10月
- ★善通寺診療所 (Tel.0877-62-0311)
特定健康診査・後期高齢者健康診査…… 6月～10月
胃がん・大腸がん・前立腺がん検診…… 6月～10月
- ★生協みき診療所 (Tel.087-891-0303)
特定健康診査・後期高齢者健康診査…… 6月～9月
前立腺がん検診…… 6月～9月
※高松市に住民票のある方もみき診療所で健診を受けることが可能です。

国民健康保険加入者の特定健康診査

国民健康保険に加入している方が対象になります。特定健診受診券と保険証を必ずお持ち下さい。

香川医療生協の現況(2023年5月31日現在)

組合員数……48,809人
出資金額…… 935,713千円
一人平均出資金額……19,170円

組合員活動部 TEL(087)833-8115
高松南組合員センター TEL(087)888-7172
高松東組合員センター TEL(087)812-5331

香川医療生協は、あらゆる暴力、武力行使、戦争に反対します。ロシアはウクライナから、今すぐ撤退を！

にもつながります。

後退した健康を取り戻すためにも一歩踏み出してはいかがでしょうか？各事業所では、感染対策を徹底し、組合員の皆さんが安心して利用していただけるよう努力をしています。

特定健診は医療生協で

今年度も、全ての医科事業所で特定健診が取り組まれます。一般の項目に加え、オプション検査の胸部レントゲン、自治体がん検診として胃がん（胃力メラ）、大腸がん（便潜血検査）・前立腺がん（血液検査）・乳がん（マンモグラフィ）及びエコー）検診をお勧めしています。特に高松平和病院に導入された骨密度測定は、骨粗鬆症の早期発見ができるため、お勧めです（事前の予約が必要です）。お問い合わせください。

特定健診で健康な生活を守っていきましょう。

高松平和病院での
骨密度測定費用
4,400円
(組合員価格)
6,600円
(一般価格)

**お口の健康を守って
全身の健康維持につながるぞ！**

生協へいわ歯科

へいわ歯科では

歯周病安定期治療(SPT)に力を入れています

SPTとは歯周治療を行った後、病状が安定した歯周組織を維持するために行う定期的な治療です。1〜3カ月に一度歯石除去、歯周ポケット内洗浄、歯面研磨、口腔衛生指導、咬合調整などを行います。

歯周病は心疾患、脳血管疾患や糖尿病などさまざまな全身疾患との関わりがあるといわれており、口腔内を定期的にメンテナンスすることで口腔環境の改善だけでなく、健康増進も期待できると考えます。

SPTを継続的に行っている患者様の声をご紹介します

高松平和病院内科に通院されている患者様は、へいわ歯科で月に1度SPTを受け、お口の状態がよくなったのはもちろん、糖尿病のヘモグロビンA1cも下がったと喜ばれています。また、リウマチ、骨粗鬆症で平和

病院整形外科に通院中の患者様は、骨粗鬆症の薬を服用、注射を行っているため、抜歯になると治りが悪くなることもあり大変です。3か月に一度SPTを行っています。

口腔内の健康は全身に影響を及ぼします。健康維持のためにも、ぜひへいわ歯科でSPTを始めてみてください。

歯科健診を受けましょう

受診のきっかけとして、7月からは高松市による歯科健診も始まります。節目健診となりますので、5年ごととなりります。2023年4月1日時点で、30歳、40歳、50歳、60歳、65歳、70歳の方が対象です。

健診内容は、歯周病やむし歯の検査、かみ合わせのチェック



3月に新しいユニットが2台入りました

を行います。成人の歯が抜ける原因は、むし歯と歯周病です。定期的な歯科健診によりむし歯や歯周病を予防することができ、からの病気と同じで、早期発見・早期治療や予防することでお口の健康を守ることができます。

お口の健康、身体の健康を守るために健診を受けましょう。ご予約、お問い合わせは、

生協へいわ歯科
(TEL 087-833-716480)
までお電話ください。

**～首の体操～
体づくり隊④**



長時間悪い姿勢をとっていると、首の骨がまっすぐになってしまい、肩や首の痛みが出ることがあります。これをストレートネックといいます。スマホの普及に伴って増加していることから、「スマホ首」とも呼ばれます。

高松協同病院作業療法士
松原剛・矢野葉月

●ストレートネックのセルフチェック



壁に背を向けて立ちます。踵、お尻、背中を壁につけた状態で、頭が壁から離れている、もしくは頑張らないと壁に付かない場合は、ストレートネックが疑われます。

●ストレートネック予防のためのストレッチ

ストレッチは息を止めずに10秒ほど姿勢を保持してください。痛みのない範囲で行いましょう。



●首の後ろのストレッチ
顎を引いて下を向きます。両手を頭の後ろで組んで、手の重みで首を伸ばします。
※強く押し付けないようにしてください。



●首の横のストレッチ
右手で左の肩を押さえます。耳を肩につけるように頭を傾けます。左右それぞれ行ってください。



●猫背改善のストレッチ
手を後ろで組んで、後ろへ上げていきます。余裕があれば上を向いてください。

老健虹の里が新しいステージへ

虹の里ってどんなところなの??

介護老人保健施設虹の里事務局長 新開琢士

介護老人保健施設虹の里は、2023年4月から施設長と事務長が交代し、新たな管理体制でスタートしました。

介護老人保健施設（老健）とは、病院と在宅の中間施設と位置付けられています。介護を必要とし在宅生活が難しい方へ、自立した生活が送れるように支援します。老健には医師が配置されているので、入所者様の病気やケガの状態に応じて適切な対応が可能です。加えて医師の指示のもとリハビリテーションが受けられます。リハビリや看護職員など多職種で24時間生活に関わることができ、

様々な角度から状態を見ることができ、のが強みです。今年度は特に「お家へ帰ろう」をテーマ



足腰強化のリハビリの立ち座り体操

マに、体の機能改善だけでなく、退所後の不安を払拭するために、自宅環境でエックや改善点のアドバイスをなども行っています。自宅に帰った後も虹の里通所リハビリがあり、退所後も継続してリハビリや介護が受けられます。また、高松平和病院エリアには、訪問看護、ヘルパー、訪問診療、へいわ歯科など在宅生活を強力にサポートできる事業所が揃っています。地域の皆様の介護の困った事に寄り添える施設でありたいと考えています。

人と人の顔の見える関係を大切に

新所長として赴任して

善通寺診療所所長 安田 理

今年度から善通寺診療所の所長になりました安田です。

大阪府出身で、医者になる前は京都の精密機器メーカーで働いたり、青年海外協力隊で工才オピアに赴任したりしていたため、年齢的には約半世紀となります。医学部から香川に住むようになり、現在ようやく身を落ち着けて、妻と2人の子供と丸亀で生活しております。



医者としての専門は一般内科であり、初期研修を大平和病院で、後期研修を高松の後、しばらく子育てに専念し、復職後から高松平和病院と善通寺診療所を行き来しながら、診療を再開しました。そして、今は善通寺診療所の所長として働いています。

平和病院では周りの医師に助言を頂きつつ、迅速で

詳細な検査データを参考にしながら、人員や設備に制限のある診療所ではそうはいきません。その分しっかりと患者様の訴えを確認しながら、丁寧な診療を心がけていきたいと考えております。

診療所の歴史も半世紀以上が経ち、この間の医療技術の進歩は目覚ましいものがあります。人が人を診るという医療の基本は今も昔と変わりません。診療所スタッフと共に、今後とも人の顔の見える関係を大切にして、地域の健康を支えていきたいと考えます。

医療介護の現場から

安心して住み続けられるまちづくり

退院後の見守り活動との連携

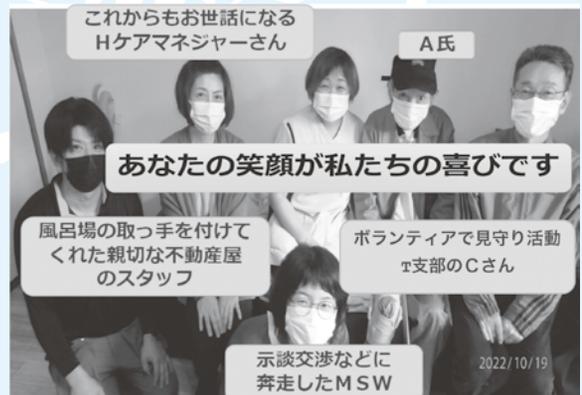
高松協同病院東病棟 安藤直美

A氏は不注意より火災を起こし、生死をさまよう状態から回復され、リハビリ病棟に入院されました。長年家族とも疎遠で、社会的に孤立していた上、火災ですべての物をなくされたA氏は、入院時、下着数枚だけしか持参されず、スタッフより生活必需品の寄付を募り、その協力を得て過ごされてきました。

体力・筋力の向上や歩行訓練を行いながら、私たちは、今まで自由に生活し、路上生活もいとわなかったA氏の退院後の生活像を明確にし、日常生活のリスク回避の指導をしていきました。新居決定後は、アパートに行き家屋での動線確認、必要な家事動作訓練（IHを使用した調理訓練など）洗濯や収納・片付け、ごみの分別などの習得も行いました。

しかし何より退院後、「A氏を孤独にさせてはいけない、社会との関わりをどこかでつなげておかなければいけない」と思い、組合員活動部に相談に行きまし

た。活動部のスタッフがA氏の性格や年齢・住所等を細かく情報収集され、ブロック会議にA氏の事も取り上げていただいた結果、ボランティア組合員による見守り活動が可能となりました。退院前の顔合わせも行い、今も組合員の方が、A氏の自宅を訪問され、見守り活動をされています。いのちと健康を守りながら、地域との連携を強め、安心して住み続けられるまちづくりを目指して、職員だけでなく、組合員のみ皆さんの協力のもとに、人々がつながっていくことの実感が得られました。



第5回

「新版 みんなで学ぶ医療福祉生協」の紹介

介護老人保健施設「虹の里」施設長 藤原高明

最終回の今回は、「みんな」で学ぶ医療福祉生協」第7章の「医療福祉生協の2030年ビジョン」を紹介いたします。

2030年の社会を とらえる3つの視点

医療福祉生協連は2014年に、団塊の世代が75歳を超え後期高齢者となる2025年に向けての活動指針として、「医療福祉生協の2020年ビジョン」を策定し、実践してきました。その到達点と課題を引き継ぐ「医療福祉生協の2030年ビジョン」を2020年総会で策定しました。

現在、私たちの前に横たわる問題は、世界規模では、地球温暖化に伴う気候変動、未曾有の大災害、国内では人口減少と高齢化、雇用情勢の悪化、男女の不平等などがあげられ、とりわけ貧困と格差の拡大が大きな問題です。

2015年に国連でSDGs(持続可能な開発目標)が採択されました。SDGsが掲げる「誰一人取り残

さない」考え方や、17の目標は医療福祉生協の活動と親和性の高いものです。「2030年ビジョン」では、①多様な人々が暮らしを支えあうまちをつくる視点、②誰一人取り残されない公正な社会をつくる視点、③平和で持続可能な世界をめざす視点の3つを2030年の社会をとらえる視点としています。

2030年ビジョンのメイン テーマと4つのありたい姿

メインテーマは、「誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦」です。個人を尊重し、互いの多様性を認め合い、生きていて良かった、お互い居心地がよいという社会を協同の力で作っていきましょうという

意味です。ビジョン1は「健康づくり・まちづくり」で、地域に人と人のつながる場があり、人生を自分らしく生きるための健康づくり、まちづくりをすすめていることです。ビジョン2は「医療・福祉事業の質向上」で、

地域に必要な事業を協同の力で創り出し、くらしの安心・満足を高めていることです。ビジョン3は「経営・組織の発展と人材育成」で、地域の健康とくらしを支えるために「足腰の強い」経営を実現し、組合員はつどい、学びあい、「医療福祉生協のいのちの章典」を実践していることです。ビジョン4は「平和で公正な社会づくり」で、互いを尊重し多様性を認め合う、平和で公正な社会をつくるため、積極的な役割をはたしていることです。それぞれ

のビジョンについて、「なぜめざすのか」と、実現に向けた「みちすじ」を明らかにしています。

みんな医療福祉生協について 学びましょう！

「みんなの健康」で5回に渡って紹介してきた「みんなが学ぶ医療福祉生協」の冊子を550円で販売しています。ぜひ購入いただき、みんなが医療福祉生協について学びましょう。

香川医療生協理事長
北原孝夫



新入医師紹介



高松平和病院
呼吸器内科 穴吹和貴

今年の4月から高松平和病院で勤務しています。以前は、高知大学医学部附属病院で仕事をしていました。呼吸器内科医として、肺癌や間質性肺炎、COPD、喘息など入院・外来患者さんを診察してきました。

来、がん緩和外来、健診に携わっています。チーム一丸となって、温かい診療を提供できればと思っています。

好きなことは、食べる事と食材探しです。高松平和病院の近くには、いくつもいい八百屋さんがあります。八百屋さん自ら集荷に行かれるので、すごく新鮮です。仕事帰りに八百屋さんによるのも楽しみの一つです。これからどうぞよろしくをお願いします。



高松平和病院
初期研修医 高山佑三

高松平和病院では、訪問診療や緩和治療などこれまで経験できなかった診療スタイルを習得したいと考えています。高知大学での経験を活かして、高松平和病院や地域の患者さんのお役に立てるよう頑張ります。よろしくをお願いします。

この度入局しました高山佑三と申します。高松平和病院で初期研修医をさせていただきます。よろしくお願いいたします。



高松平和病院
内科 岡田紀子

4月から高松平和病院で勤務しています。内科外

生活を送っています。医療職としてのスタートを当院で迎えられる事を嬉しく思います。日々研鑽をし、地域医療に貢献できるように努めます。よろしくお願いいたします。



高松平和病院
初期研修医 伊藤遥華

初めまして。初期研修医の伊藤遥華と申します。岩手県の大学を卒業し、高松平和病院での研修に参加させていただきます。よろしくお願いいたします。

日頃より、組合員の皆様には研修に快くご協力くださいまして、誠にありがとうございます。温暖な気候のもと、心温かい方々に囲まれて研修ができることをとても嬉しく存じます。地域の皆様のためにできる限りのことを尽くし、成長していきたいよう努めて参ります。どうぞよろしくお願いたします。





春の花見

お団子と飲物を用意します。コロナ禍では集まっていたのができなかつたので、パックに入れて用意し、持ち帰りにしました。それでも集まるのは公園です。マスコットの話は弾みます。お月さまも少し参加です。ふれあいサロンは月に一度、

今年3年ぶりに手配りさん交流会を、新しくなつた屋島コミュニティセンターで開催することができました。久しぶりの行事で、かたや、どうしたらよいかと悩んでいたら、組合員さんから「フラダンスを踊ろうか」と声がかかり、運営委員からは「署名の大切さを伝えたい」との提案があり、あとの段取りもスムーズに進みました。グループワークでは、手配りさんの意見もたくさん出て、有意義な交流会でした。もちろん署名も集まりました。

屋島支部
人とのつながりを大切に

支部トピックス

支部の活動を紹介

季節を楽しむ行事も大切にしています。春の花見は、支部で敷物と飲物、お菓子を用意して、毎年、高松市東部下処理場の桜を見物し、お話しにも花が咲きます。お弁当は各自持参、プレゼントを用意して下さる組合員さんもおいて、とても楽しいひと時を過ごしました。



手配りさん交流会でのフラダンス

コロナ禍の前は、高松協同病院の健康まつりには、組合員さんの協力で炊き込みご飯を作り、販売しました。また、支部行事としては、日帰り旅行を計画し、温泉の送迎バスを利用して、費用も抑さえ、気軽に参加して貰えるようにしていました。徳島、三豊と遠くでも送迎付のところがあ



組合員の作品展

「初めての参加でしたが、思った以上の楽しさでした。次回を楽しみにしています。ぜひ続けてください」 カフェの取り組みで、2名の新規加入、14名から2万円の増資、カンパ1万1千346円、署名15筆の成果がありました。

早く以前のように気楽に集まれる日が来る事を願います。支部長 多田麻里子

お茶を飲み、お菓子を食べて、組合員とおしゃべりと交流をすることが目的です。おしゃべりはテーブルを囲んで、交流はハーモニカの演奏に合わせて、なつかしい歌を小声で合唱しています。コロナで組合員交流がほとんどできませんでしたが、参加した皆さんはとても喜んでいました。「シフォンケーキもババロアも、とても美味しかったです。春らしい色合いで、目で見ても楽しかったです」

「ハーモニカの演奏と合奏はとても楽しかったです。素敵な演奏が聴け、とても心が洗われました」

雲龍支部 楽しいカフェ、次回が待ち遠しい

「気軽に集まって、おしゃべりするところが欲しいよね」という組合員さんのつばやぎがきっかけで、龍雲支部では昨年10月から4カ月に1回程度で「仏生山カフェ」を開いています

屋島支部の概況
(2023年5月末現在)
地域：屋島西町など
組合員数：968人
支部運営委員数：6人



ハーモニカの演奏と合唱

読者だより

7・8月号

私のSDGs

高松市 小林幸子
 パスタをゆでる前、1時間くらい水に浸してからゆでると早く、「こし」もあります。ポテサラ作る時、皮も一緒にゆでてつぶしました。ごみが減るし、手間が省けました。

プルタブ・切手 集めています

高松市 北山久美子
 子どもが小学校に通っていた時から、車椅子に交換できるということで、コツコツためて役立ててもらっていました。今はたまったプルタブは、平和病院に持ってきています。以前は投入箱があったのですがないため、受付の方に手渡ししています。渡すと少し戸惑った様子をされることも。古切手も含め、集めやすいコーナーを設けて欲しいです。

体力のなさに愕然

高松市 武田悦子
 久しぶりに娘とゆつくり温泉旅行を楽しみにしていたけど、自分の体力のなさに愕然。これからは体力が

くりと頑張ろうと思った今日この頃。

腰痛予防体操試しています

木田郡 鶴足好子
 パートで勤務してますが腰痛があり、仕事中、腰をよく押さえています。紙面に腰痛予防体操があり、試しています。切り抜いて、暇があればそれを見て体操しています。

話題のチャットGPT

丸亀市 前田フサ子
 近頃話題のチャットGPT。すごく便利でありがたい反面、怖い部分もあり、要注意とか。使っているつもりが、使われている場合もあるようで、やはり人間が心で判断していかねばならないようですね。

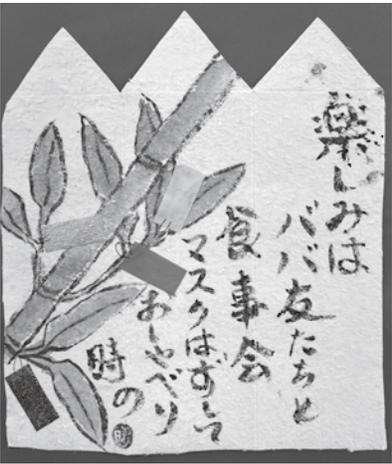
私のとっておきの作品

折り紙「つばめと紫陽花」



普通寺市 真鍋悦子

絵手紙「高年期は幸年期」



高松市 中村晴恵

高松平和病院 リハビリ科の取り組み
プルタブを集めています

5/26時点
365kg
 800kg
車椅子1台

ご協力ありがとうございます。これからもよろしくお願い致します。

「みんなの健康」編集委員会では、紙面に掲載する読者のみなさんからののお便りや様々な作品（写真、絵手紙、切り絵、俳句、短歌等々）を募集しています。採用させていただいた方にはもちろん粗品を進呈！
 【送付先】
 〒760-0071高松市藤塚町1-17-1
 香川医療生協組合員活動部内
 『みんなの健康』編集委員会
 【メールアドレス】
 m-tsuji@kagawa.coop

おたのしみクイズ

① 下の絵には5つのまがいがあります。
 郵便ハガキに右側の絵だけ貼って、まちがい箇所を赤色印をつけて下さい。

住所、氏名、年齢をご記入の上、身近な出来事、ご意見、ご感想など何か一言を添えてご応募下さい。ご意見・ご感想は掲載させていただきますが、その旨をお書き下さい。

② 〆切 8月末日

③ 抽選で6名様に粗品進呈。
 ④ 当選者は紙面で発表します。

⑤ 宛先 〒七六〇〇七二
 高松市藤塚町一七七一
 香川医療生協組合員活動部内
 『みんなの健康』編集委員会

員会



©MY介護の広場

4・5・6月号のクイズは、抽選の結果、次の6名の方が当選となりました。

当選者（敬称略）

- | | |
|-----------|-----------|
| 宮本 育子 高松市 | 山口 修 高松市 |
| 奥平佐都子 高松市 | 宮下 和雄 高松市 |
| 大西恵美子 丸亀市 | 中村 浩子 木田郡 |



診療案内

担当医師については、急な変更もありますので、事前に各事業所へお問い合わせ下さい

高松平和病院 (救急指定病院) 代表電話:087-833-8113

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	蓮井・穴吹 岡田・豊岡	高木 担当医	植本一・佐藤龍 高木	高木・担当医 原田	豊岡・原田・穴吹 蓮井・担当医	担当医 (一診・二診)
	午後 3:00～5:30	高木・佐藤龍 植本一	何森晶(4:00～5:30) 原田・穴吹・岡田	担当医 岡田(2～5)		担当医	
乳腺外来	午前 9:00～12:00		何森晶	何森晶 (第1・3・5)	何森晶		
●乳腺外来は午後休診です。							
緩和ケア 相談外来	午前 9:30～10:30			大西 (予約要)	蓮井 (予約要)		
	午後 15:00～16:00	大西 (予約要)					
整形外科	午前 (予約優先)	真鍋(当日受付) 中平	中平	真鍋	真鍋(第2・4・5)	中平	真鍋(第1・3) 中平(第2・4・5)
	午後 3:00～5:00 (完全予約制)			田賀谷			
★ 診療 体制 について	●内科	・午前の予約をお取りでない方の受付時間は12時までとさせていただきます。 ・午後の予約をお取りでない方の診療開始時間は3時からです。					
	●整形外科	・診察は予約制となっておりますが、8:30から9:30まで当日受付も行っていきます。 ・予約外の患者さまは待ち時間が長時間になりますのでご理解のほどよろしく願います。 ・第1・3木曜日は休診です。					

診療予約、お問い合わせは、 代表電話をご利用下さい	
外来部門	【電話対応時間】 内科 平日 9:00～17:30 土曜 9:00～12:30 乳腺外来 平日 9:00～17:00 土曜 9:00～12:30 緩和ケア相談外来 平日 9:30～16:00 整形外科 平日 11:00～17:00 土曜 11:00～12:30
	【電話対応時間】 9:00～21:00
	【電話対応時間】 平日 9:00～17:00 土曜日 9:00～12:30
入院部門	
健診部門	

● 専門診療 ●

内科	循環器	高木医師の外来担当時に診察いたします。	緩和ケア相談外来	大西	月 15:00～16:00 水 9:30～10:30
	肝臓	蓮井医師の外来担当時に診察いたします。	蓮井	木 9:30～10:30	
	消化器	蓮井・豊岡医師の外来担当時に診察いたします。	火 9:00～12:00		
	呼吸器	原田・穴吹医師の外来担当時に診察いたします。	第1・3・5水 9:00～12:00		
	糖尿病	金午後。香大医師が担当いたします。	木 9:00～12:00		
			禁煙外来	佐藤龍	金 16:00～17:00
		肛門外来	豊岡	水 16:00～17:00	
		脳外外来	第2・4金	14:00～16:00	

〈高松平和病院エリア〉

- 介護老人保健施設「虹の里」
☎ (087) 862 - 6541
- 介護支援センター「ほのぼの」
☎ (087) 862 - 6516
- 訪問看護ステーション「ひまわり」
☎ (087) 862 - 1039
- ヘルパーステーション「虹の里」
☎ (087) 862 - 6689
- デイサービスセンター「ぼっぼ藤塚」
☎ (087) 813 - 1621

〈高松協同病院エリア〉

- 介護支援センター協同
☎ (087) 812 - 5502
- 高松協同病院通所リハビリテーション
☎ (087) 833 - 2401
- 高松協同病院訪問リハビリテーション
☎ (087) 833 - 2416
- デイサービス「六条さんち」(民家型)
☎ (087) 887 - 2603

〈善通寺診療所エリア〉

- 訪問看護ステーション「ほがらか」
☎ (0877) 56 - 5566
- ヘルパーステーション「ほがらか」
☎ (0877) 56 - 5578

〈生協みき診療所エリア〉

- 訪問看護ステーション「みき」
☎ (087) 891 - 0503
- ヘルパーステーション「みき」
☎ (087) 891 - 0532

高松協同病院 ☎(087)833-2330

■内科・リハビリ科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	津島	楠原	阪梨	担当医	津島(第1のみ) 北原孝	津島(第1・3・5) 北原孝(第2・4)
午後 3:00～5:00	津島		阪梨		津島(第1のみ)	

■整形外科 ●午後の診療はありません。

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00			栗生			栗生

へいわこどもクリニック ☎(087)835-2026 病児保育はとぼっぽ ☎087-835-2065

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～13:00
午後 3:00～7:00	3:00～7:00	3:00～7:00	3:00～7:00	4:00～7:00	3:00～7:00	

●月・火・水・金午後1:30～3:00は、乳幼児健診、予防接種、専門外来などを行っています。

善通寺診療所 ☎(0877)62-0311

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	安田	安田(11:00)	安田	安田(11:00)	藤原	担当医/安田(12:30)
午後 2:00～5:00	安田	(訪問診療)	安田	(訪問診療)	安田/藤原(17:30)	

●火・木午後は訪問診療を行っています。●受付は診療時間の15分前まで。

生協みき診療所 ☎(087)891-0303

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	担当医	田中(内科)	田中(内科)	穴吹 田中(訪問診療)	田中(内科)	田中(第1・3) 穴吹(第2)
午後 3:00～6:00	(訪問診療)	津島(内科) (訪問診療)	(訪問診療)	(訪問診療)	担当医(内科) (訪問診療)	※第4・第5土 曜日は休診

生協へいわ歯科 ☎(087)837-6480

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	尾平野・砂田	尾平野・砂田	砂田	尾平野・砂田	尾平野・砂田	担当医※
午後 12:30～6:30	尾平野・砂田	尾平野・砂田	砂田		尾平野・砂田	担当医※

●受付は診療終了時間の30分前まで。●月・火は訪問診療もしています。 ※土曜は午後1:00までと午後2:00～5:00まで。

暮らしのお困りごと、ご相談に応じます。【連絡先：組合員活動部 ☎087-833-8115】

8月から県下全市町で 高校生までの医療費 無料化が実現しました！

へいわこどもクリニック所長 中田耕次

私たちは、2020年に

実現した中学生までの医療費無料化に引き続き、それを高校生まで拡大するため、「高校生医療費無料化をもとめるネットワーク」を立ち上げ、署名運動を展開してきました。議会では、共産党議員団から繰り返し県、市に要請していたできました。

昨年の、県知事選挙でも大きな争点になり、現知事は、県下自治体への医療費助成を拡大しました。これが県下自治体の高校生医療費無料化へつながり、この8月、高松市が無料化に踏みきり、これにより全県下で無料化実現しました。

今年はスギ花粉の飛散ひどく、その治療として5月の連休明けから、根治療法である舌下免疫療法を希望する方が多くなっています。3年間の通院が必要ですが、これまで中学生までは、医療費無料化のおかげで自己負担がありませんでしたが、高校生になると毎月4,000円くらい必要

となっていました。

また、少子化がすすむなかで、思春期の医療が注目されています。医療機関を受診する軽微な症状の奥に、思春期特有の問題が潜むことがあります、その場合は、それを丁寧に治療してゆくことが大切です。その前提に、受診機会のハードルを下げておくことが必要です。これらは、ほんの一例ですが、このように、今回の無料化は、大きな意義があります。

しかしながら子どもの貧困は、全く改善されていません。母子家庭の貧困率は先進国でも突出しています。医療に限らず、こどもの成長発達を保障する施策を引き続き行政に求めてゆきたいと思っています。



減塩で健康に すこしおレシピ

豚しゃぶのジューレぽん酢

エネルギー..... 190kcal
たんぱく質..... 16.8g
食塩相当量..... 1.1g

材料 (2人分)
豚しゃぶ用肉..... 140g
レタス..... 60g
人参..... 20g
ブロッコリー..... 60g
トマト..... 40g

調味料
醤油 小さじ2
酢 小さじ2
みりん ... 小さじ1/2
料理酒 ... 小さじ1/2
砂糖 小さじ1
だし汁 大さじ2
白ごま お好みで
ゼラチン..... 小さじ2/3

《作り方》

- ①ゼラチンに水を加えて戻しておく(ゼラチンに対して5倍程度の水分量で)。
- ②調味料を合わせて火にかけ、沸騰する前に火を止める。①を入れて溶けるまでかき混ぜる。
- ③粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて固まるまで1時間以上冷やす。
- ④豚肉とブロッコリーは茹でて冷ましておく。
- ⑤固まったらフォークで粗くかき混ぜる。



⑥野菜と豚肉を盛り付け、ジューレをかけて完成。

★減塩のポイント

ドレッシングがお皿の底にたまって、ついついかけ過ぎてしまうことありませんか？知らないうちに塩分を多くとっているかもしれない。ゼラチンで固めることで食材に絡まりやすくなり、かけ過ぎを防ぐことができます。ぜひ、試してみてください。みょうがや大葉などの薬味を入れるのもおすすめです。

豚肉は肉類の中でもビタ

ミンB1が多く含まれており、体内で糖質をエネルギーに変換する際に必要なたまみんです。疲労や倦怠感を予防する効能が期待できます。そのため、夏バテ対策に効果的と言われています。夏はそうめんやうどんなど、さっぱりしたものを食べがちですが、良質なたんぱく質・ビタミン・ミネラルも積極的にとり、暑さに負けない健康な体作りを心がけましょう。

高松平和病院
管理栄養士 川西綾美

原水爆禁止 2023年 世界大会in長崎 参加者募集！

核兵器のない、平和で公正な世界の実現を目指して、毎年8月に広島、長崎で開催されている原水爆禁止世界大会が、今年は長崎での大会をメインに、8月7日(月)～9日(水)の日程で開催されます。

香川医療生協では、長崎に現地参加を希望する方、また香川県内に設置する会場や自宅からオンラインで参加を希望する方を募集しています。申し込み等は、7月24日(月)までに組合員活動部(☎087-833-8115)へお問い合わせ下さい。

