



- 今号の内容**
- 1面 フレイル予防に取り組もう！
 - 2面 生協強化月間が始まっています！
あなたも模擬患者になってみませんか？
 - 3面 日本高齢者人権宣言を学ぼう
 - 4面 COPDをご存知ですか？
子どもの発達相談・患者会活動の紹介
 - 5面 支部トビックス
読者たより
 - 6面 おたのしみクイズ
診療案内
 - 7面 健康保険証を無くさないで
 - 8面 フレイル予防レシピ

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。



フレイルサポーター養成講座での活舌測定の様子

フレイルって？

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。「なんとなく体調がすげえない」「身体のどこかに不安や痛みがある」「人付き合いがおっくうになった」など、年齢とともに生じる心身の衰えがフレイルです。

ある程度の衰えは誰にでもある自然なことですが、急速な衰えは生活機能・心身の予備能力が低下し、要介護状態や最悪の事態を招くことになる可能性があります。しかし、そのリスクは手立てをとれば改善するかもしれない。健康で自立した笑顔で過ごせる生活が長く送れるよう、また介護などで家族に負担をかけないためにも、「健康長寿」でいられるよう生活習慣を改善して、生き生きと楽しく過ごしていただきたいと香川医療生協では考えています。

フレイルは、「身体的フレイル」「オーラルフレイル」「心理的・認知的フレイル」「社会的フレイル」と4つの側面に分けられます。筋力低下や口腔機能の衰え、食欲の低下、活動量の低下、認知機能の低下、人との交流の減少など1つの要因が次の要因を作り、それが複雑に絡み合いながら進行していくのです。自分がどのような状態・兆候にあるのか客観的にチェックしてみませんか。

フレイルチェックをしてみよう

香川医療生協では、支部・班活動の中で定期的な健康チェック（血圧、体脂肪、尿塩分、足指力など）、ウォーキングや体操、日帰り旅行、居場所での学習会や食事会・お茶会、毎年の健康チャレンジへの参加、地域でのボランティア活動など、フレイル予防にもつながる多彩な活動に取り組んでいます。また、この度、組合員の中のフレイルサポーター養成とフレイル予防プログラムを作成し、今年9月からサポーター養成講座の開催、各地域でのフレイルチェック（握力、ふくらはぎ周囲長、椅子立ち上がり時間、活舌等の測定）を進めています。

ぜひ皆さんもフレイルチェックを行って、ご家族、友人と一緒にフレイル予防・改善に取り組んでいきましよう。

組合員活動部
赤松光美

香川医療生協の現況
(2023年9月30日現在)

組合員数	48,824人
出資金額	934,805千円
一人平均出資金額	19,146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

9/25 ~ 11/30

生協強化月間が始まっています！

9月25日からスタートしている生協強化月間（医療生協の組合員、出資金、担い手さんを増やす月間）では、支部行事や学習会、組合員訪問など、各地域や事業所で多彩な取り組みが行われています。

4年ぶりのバスレク 行ってきました！

鶴尾支部



鶴尾支部で10月1日、組合員20名と平和病院看護師含む職員3名の計23名で、4年ぶりに高知県にバスレクに行きました。午前中は日曜市を散策して、午後からは桂浜と高知市立自由民権記念館へ行きました。また、バスの中では看護師から、「コロナやその後遺症について」「膝の病気とその予防方法について」の学

習をしてもらいました。

「久しぶりにバスレクに参加できて良かったです！」「また来年も参加するので楽しい企画をしてほしい」といった組合員さんからの声が聞け、計画して良かったです。今後も毎年企画して、組合員だけでなく地域のつながりの輪を広げていきたいと思っています。 支部長 吉田保子

4年ぶりに外来待合で「せ」の行動を実施しました！

高松西ブロック

高松西ブロックでは強化月間中、毎月1回、高松平和病院の外来受診にいられた患者様に、医療生協への加入や増資、「健康保険証をなくさないで署名」への協力を呼びかける「せ」の行動を行っています。コロナ禍の前は毎年実施していた取り組みですが、新型コロナウイルスの感染が広がってか



理事 公森明子

らは病院内での活動ができなくなっていたため、4年ぶりの行動になります。9月27日に実施した行動には、地域理事2名、支部運営委員2名が参加。診察や会計を待っている患者様にチラシをお渡ししながら、「医療生協に加入しませんか？」「増資にご協力いただけませんか？」と声をかけていきました。この日は約1時間の行動で、2名の新加入、19筆の署名への協力がありました。

あなたも模擬患者になってみませんか？

～模擬患者の会の活動紹介～

香川医療生協本部 松岡艶子

模擬患者とは

模擬患者とは、病気でない人が練習をして、実際の患者同様の症状や会話を再現できるようにした役割者です。医療従事者は模擬患者を相手にすることで、患者の思いに寄り添った対応を身に付け、患者と良好な関係を築けるようになります。「模擬患者の会」はそういった医療従事者の成長の手助けをする取り組みです。

香川医療生協では、2007年から組合員有志の方を募って、職員のコミュニケーション能力を向上させる取り組みとして、組合員による模擬患者の会の取り組みを始めました。毎年4月に新人看護師の集合研修を行った後は、月1回定例で、毎回2名ずつの新人医師、看護師、リハビリ職員、医事課事務など患者・利用者様対応の最前線を担う職場の新人職員を対象に、これまで約170名の研修を行ってきました。過去には、全国の医療福祉生協との交流や研修会もあ

りましたが、残念ながら現在、全国的にはそれほど活発に行われていません。

模擬患者役は、開始当初から現在まで活躍いただいている92歳のTさんのほか、5〜6名の個性豊かな組合員の方々が交代で担って下さり、今に至っています。

毎回の会の様子は

毎回の様子ですが、まず、シナリオに基づいて模擬患者役の組合員と職員が1対1で対話をし、その場面を録画、それを見て全員で振り返ります。職員役は自分の写る動画を

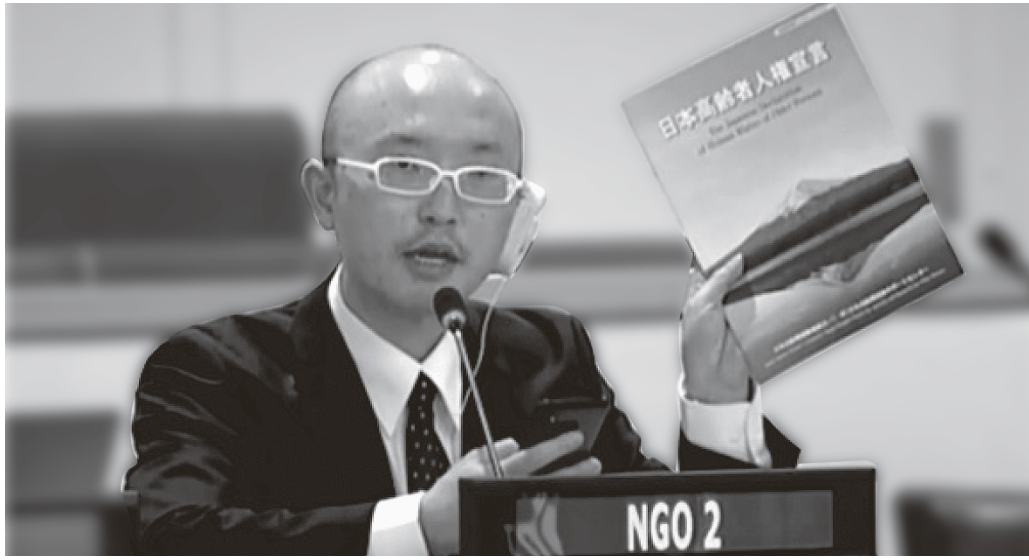
見て、自分が話をするときの癖や問題に気づくことができます。その後、実際に対応した模擬患者役

や周囲の観察者、助言者からのコメントをもらいます。職員はかなり緊張していただきますが、組合員のみならず、改善点の指摘だけでなく、良かったところをしっかりと褒めてもらうので、皆笑顔で研修を終えています。

こんな模擬患者の会ですが、患者役を募集中です。月1回集まって、自分なりの演技でかまいません。あなたも模擬患者役をしてみませんか？



模擬患者役の組合員との対話の様子



2023年4月第13回国連作業部会で「宣言」を紹介する梶原渉代表

第2回

日本高齢者人権宣言を学ぼう

日本高齢者人権宣言は国内・国外の運動の成果

日本高齢期運動連絡会事務局長 畑中久明

日本の運動の歴史を引継ぎ、未来に輝きのある高齢社会をめざす

前回は「宣言」の前文について紹介しました。今回は「宣言」が作られてきた経過に触れます。この宣言が作られるには、日本の高齢期運動と高齢者大会が大

きくかかわっています。

今年11月12日・13日の2日間、第36回日本高齢者大会in東京が開催されます

が、第1回は1987年の京都大会でした。大会ア

ピールは「高齢であること

を悪とし醜としてみる風潮

が世にはびこり…不利益、

権利侵害、

孤立がひろ

げられている

る」「すべ

ての高齢者

は大運動に

立ちあがる

う」と呼び

かけ、「日

本高齢者憲

章』を提

案、翌年の

第2回福島

大会で国連

人権宣言40

周年にちな

み、採択し

ました。こ

の「憲章」

が言わば、

「宣言」の

前身です。

この「憲

章」は国連にも届けてい

て、当時から国際的視野で

運動を進めていたことに感

心させられます。

全国各地で連絡会が組織され、高齢者大会が開催され、日本高齢期運動連絡会も結成します（1992年）。その後、「10か年計画」（2001年、第15回大阪大会）、「現状と課題」（2004年、第18回千葉大会）と、運動指針を打ち出してきました。そして、

2018年11月の第32回大会（熱海）で『日本高齢者憲章』の改定を確認しま

す。第33回大会（福島）で

は、人権としての社会保障

を高齢期運動の目標に掲げ

ることを確認しました。

人権宣言起草委員会（座

長・井上英夫金沢大学名誉

教授）の「日本高齢者人

権宣言（第1次草案）

（2020年5月）を全国

討議に呼びかけ、全国から

の意見を反映し第2次案、

第3次案となり、2022

年11月に日本高齢期運動連

絡会の総会と日本高齢者大

会in京都で採択しました。

国際的な高齢者の

人権運動の到達も踏まえて

「宣言」は日本の運動と

合わせて、国際的な高齢者

の人権運動の到達も反映し

ています。国連では第2次

世界大戦後、世界人権宣言

と合わせて高齢者の権利問

題も取り上げてきました。

1981年には国際高齢

者の日（10月1日）を決め

ます。1991年には「高

齢者のための国際原則」が

採択され、2002年には

第2回高齢化世界会議が開

催され、アナン事務総長

（当時）の挨拶がありました。

その内容は、高齢者観

の転換を示すものでした。

その後、国連では高齢者人

権条約の策定にむけた作業

部会が毎年のように開かれ

ています。

アナン元事務局長の挨拶

や高齢者のための国際原則

を「宣言」に取り入れ、国

際的な到達を踏まえた内容

となっております。国内の運

動と世界の人権運動の到達

が「宣言」の成り立ちに大

きくかかわっているのです。

～正しい姿勢での歩き方～

体づくり隊④



生協みき診療所 理学療法士 中山紗矢香

- ◎正しい姿勢で歩くと得られる大きなメリットは次の3つです。
- ① ケガのリスクを低下させる。
- ② 疲労の軽減につながる。

- ③ 長い距離を歩けるようになる。

前後左右のバランスが整っていると、身体への負担が分散してケガのリスクを低下させ、疲労の軽減につながります。

◎正しい姿勢での歩き方とは？

- ① 全身をリラックスさせる。
- ② 頭の位置を固定する。
- ③ 背筋を伸ばす。
- ④ ヒジは軽く曲げてテンポよく振る。
- ⑤ 視線は歩く方向へと向ける。
- ⑥ 足の裏の接地を意識する。

歩いていると疲労が溜まりフォームが崩れてしまい、腰の位置が低くなる事が多いです。そのため腰の位置が低くならないように、常に同じ高さをキープするように意識することが正しい姿勢をキープするコツとなります。



(慢性閉塞性肺疾患)

COPDをいじ存じですか？

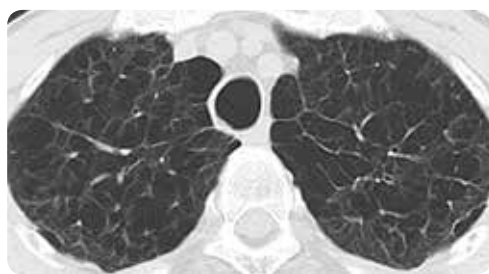


高松平和病院
呼吸器内科 穴吹和貴

WHOの調査では

死因の第3位

みなさんは、COPDという病気を知っていますか？和名は慢性閉塞性肺疾患です。タバコの煙を長期に吸入曝露することで生じる肺の炎症疾患で、咳・痰・息切れ・喘鳴といった症状があらわれます。典型的なCT所見は図のように、緻密な肺の構造が壊れて肺気腫を呈します（肺気



COPD肺の画像



健常肺の画像

腫・空気を多く含むため黒くなる）。

2019年WHOの調査では、COPDは死因の第3位。日本においても男性の死因の第8位と重要な疾患です（2019年）。しかし、知名度が低いというのが課題です。医師から患者さんに病気のことを説明するとき、高血圧症や糖尿病はすぐに理解してもらえますが、COPDの場合は病名を聞いてピンとくる患者さんが非常に少ないです。現在、呼吸器学会がこの問題に全力で取り組んでいます。COPDというアルファベット4文字が広く世間に広がるには時間がかかりそうです。

COPDの

認知度アップが急務

ではなぜCOPDの認知度を上げる必要があるのでしょうか。それは、COPDという疾患を早期に診断し、スムーズに治療介入をするためです。COPDの診断には肺機能検査が必須です。しかし、健康診断の検査項目に必ずしも肺機能検査が入っておらず、COPD患者をしつかり診断できていません。

一般住民調査による大規模なCOPD疫学調査（NICE study）では、COPDであるだろう気流閉塞を呈した被験者のなかで、すでにCOPDと診断されていたのはわずか9.4%であり、多くのCOPD患者が見逃されてきている現状が判明しました。COPDの認知度を上げ、潜在しているCOPD患者を正しく診断・治療することが急務なのです。

治療は、禁煙と吸入療法が主となります。COPDの進行を放置していると、最終的には在宅酸素を要す

新連載

「いじ存じ」通信①

いじ存じの発達相談。患者会活動の紹介

一緒に悩んだり、考えたり喜んだりできる相談室に

へいわこどもクリニックには4名の公認心理師がおられ、育児相談、言葉の遅れ、神経発達症、不登校、チックなど、子どもの発達に関わる様々な心配ごとや困りごとについての相談を行っています。

相談の中では、カウンセリングや箱庭療法、発達検査等の心理検査を実施し、子どもさんの発達や心の状態を理解します。また、その理解をもとに、家庭や学校・保育園や幼稚園等で、困りごとや心配ごとに関わり、どのように関われば良いかを

することがあります。また、肺癌の合併率も高いです。COPDは全身性炎症性疾患でもあり、心血管疾患や糖尿病、抑うつなど肺以外の併存症も生じることが分かっています。

この文章を読んでくれた方が、COPDという病気を認識してくれれば幸いです。

を、保護者さんや子どもさん自身と一緒に考えています。困りごとや心配ごとの解消には時間がかかることもありますが、一緒に悩んだり考えたり、変化や成長を喜んだりすることができ

る相談室という場所が、患者さんにとつての安心できる場所や支えになればと考えています。

患者会活動にも

取り組んでいます

個別の相談のほかに、神経発達症や知的発達症のある子どもさんとその保護者さんと一緒に、患者会活動も行っています。山登りや

川遊び、芋ほり等、季節の行事を楽しんでいます。自然の中でおもいっきり身体を動かしたり笑ったり、みんなで時間を過ごすことで、職員も元気をもらっています。

コロナ禍では、活動内容を縮小して開催してきました。今年度は、引き続き感染症への対策をしながら、よりのびのびと活動を楽しみたいと思っています。

患者会活動はボランティアの受け入れもしています。興味のある方はぜひご参加ください。

へいわこどもクリニック
公認心理師 宮川愛美

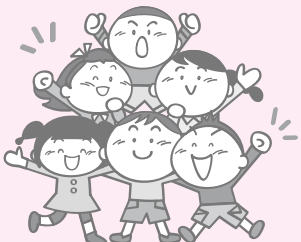
STEP ボランティア募集!!

★STEPとは

ダウン症や自閉症など知的障害・発達障害のある本人と家族の会です。

★こんな活動してます!

- スキー合宿 (2月)
- 山登り (5月)
- 海 (川) での合宿 (8月)
- 芋掘り (11月)



詳しい内容についてのお問い合わせは、

へいわこどもクリニック
☎087-835-2026まで

支部トピックス

支部の活動を紹介



大内支部
みんなで楽しく
健康づくりを



職員参加の支部総会

大内支部には、現在17の班があり、年間で次のような活動を行っています。

5月 総会を開催し、年間行事を決めています。

6月 班長、手配りさん交流会

9月 支部交流会（バーベキュー大会）

秋 街角健康チェック
来場者の多い地元J Aの展示会場で、みき診の応援もえて、例年約60名の方のチェックをしています

コロナ禍の中、3年間ほど全ての行事が中止されましたが、今年度より感染に気を付けながら、以前の活動に戻りつつあります。総会、支部交流会、新年会にはいつも40名前後の方が参加され、話も弾み、お花のお楽しみ抽選会などで盛り



班紹介後のお花抽選会

11月 男性の料理教室
十数名の参加があり、家庭で手軽に作れる献立を心がけています。

1月 新年会
できるだけでなくの方が参加できるようにしています。

上がっています。毎月の班会では、どの班も必ず健康チェックをします。血圧や体重の増減にも気を配りながら、特に塩分チェックでは塩分の取りすぎに気を付け、水分補給も心がけるようになりました。各班により、健康チェック後に、パズルやフレイル予防体操をしたり、近況を話し合ったりしています。コロナ禍のなか外出を控えていたので、班会が唯一の交流の場で、「精神的にも助けられた」との声もありました。

池田支部は、小豆島にある3支部のうちの一つで、9名の運営委員さんと35名の手配りさんと運営しています。小豆島には事業所はありませんが活動は活発



班会での健康チェック

池田支部 楽しく班活動

大内支部の概況
(2023年9月末現在)
地域：東かがわ市三本松など
組合員数：414人
支部運営委員数：8人

支部長 田中ゆきみ

動ができるように皆さんと一緒に頑張りたいと思います。

で、班が15班もあります。班会は、近所の人が毎月集まり、健康チェックやおしゃべり会をしています。体重・血圧測定・尿検査などの健康チェックは毎月のことなので不安になるといふ組合員さんからの声も出てくるほどで、その後のおしゃべりでは熱中症・食中毒の予防の話や健康についての話、その時々話題の話について話をしたり、それぞれ近況報告もしながら、みんなで集まって楽しく班活動をしています。2時間くらいおしゃべりをしていく班もいくつかあり、それが楽しみで集まっている、月に1度必ずみんなの顔が見られるので



コロナ前に開催したカローリング大会

安心するといふ組合員さんもあります。

また、支部の企画として年に1度、地域の公民館を借りてカローリング大会もしていましたが、3年間はコロナで中止となっていました。しかし今年度は開催する予定で計画をしています。毎年30人以上が参加してくれて、チーム制で成績を競いながらワイワイと楽しんでいるので、ぜひ参加して、みんなで楽しく体を動かしましょう。

支部運営委員 中野園江

池田支部の概況
(2023年9月末現在)
地域：小豆島町池田など
組合員数：306人
支部運営委員数：9人

読者だより

11・12月号

フレイル予防レシピで

作ってもらいました

高松市 佃直樹

妻にお願いし、フレイル予防レシピで紹介のあった料理を作ってもらいました。煮物、おいしくいただきました。煮物、おいしくいただきました。酢が入っているため、残暑の中、何度も食べたい味でした。

手配りで6241歩歩いた

高松市 匿名希望

先日機関紙を20軒ほど配りに行きました。暑いので朝5時過ぎに出かけていき、急な坂道の右や左に入っけいかなければならぬので、自転車、車では無理なので歩いていくと6241歩歩いていました。83歳の老体にはこたえました。もし少し若ければとつくづく感じた1日でした。

うまく書いてうれしかった

高松市 穴吹太一

夏休みに「はーもにー」で習字を教えてもらいました。うまく書いてうれしかったです。先生ありがとうございました。

先生の一言が忘れられない

まんのう町 香川ケイ子

母がリウマチを患い、真鍋先生にお世話になって40年余り。先生に言われた一言が忘れられません。母に、「しっかりと歩きなよ。足腰を鍛えていたら、ピンピンコロリ」。言葉通り、入院生活2か月余り、昨年12月、93歳でした。今では私が受け継ぎ、愛犬(老犬17歳、若犬4歳)の散歩を続けています。真鍋先生、長い間ありがとうございました。

各地の災害被害に心が痛む

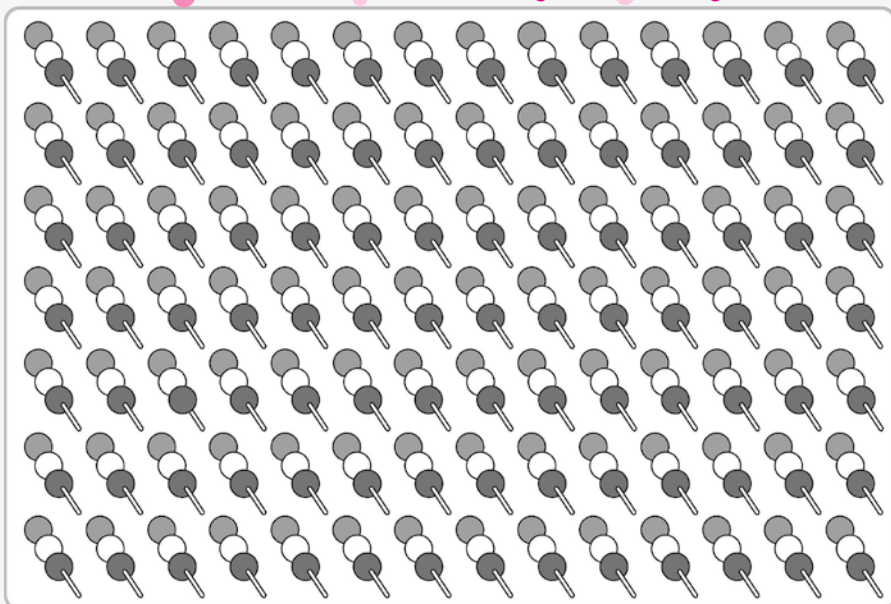
丸亀市 前田フサ子

香川県は台風から外れることが多く、各地の台風の被害や大雨の被害を聞き、本当に心が痛みます。明日のことは分かりませんが、災害が起こらないことを祈る今日この頃です。

「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-tsujii@kagawa.coop

おたのしみクイズ



©MY介護の広場

私のとっておきの作品



「孫へのプレゼント」 高松市 佐藤幸子



「フォトフレームの飾りつけ」 三木町 坂井京子

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きます
9/30時点 370kg
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ひ致します。

- ① この中で2つだけ違う絵があります。郵便ハガキに絵を貼って、違う絵に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くことがあります(匿名希望の方は、その旨をお書き下さい)。
 - ② **メ 切 11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 〒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
- 9・10号のおたのしみクイズは、次の6名の方が当選となりました
- 当選者(敬称略)**
- | | |
|------------|------------|
| 久保千佳子 高松市 | 中井千恵子 高松市 |
| 末澤亜由美 高松市 | 森 信恵 高松市 |
| 高橋登美子 観音寺市 | 高畑 良子 善通寺市 |

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

2023年11月1日現在

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	担当医・佐藤 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 原田	何森 <small>品</small> (4:00～5:30) 原田・穴吹・岡田	担当医 岡田(2～4)		担当医	
乳腺外来	午前 9:00～12:00		何森	何森 <small>重</small> (第1・3・5)	何森		
●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	
	午後 3:00～5:00 (完全予約制)			田賀谷		真鍋(第1・3) 中平(第2・4・5)	
★ 診察体制 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いますが、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。					

● 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 <small>重</small> 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	9:00～13:00
午 後	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。

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
入 院 部 門	【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

〈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

○児童発達支援・放課後等デイサービス「おむすび」
☎(087)815-5631

〈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

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】

健康保険証をなくさないで

国会請願署名にご協力下さい！！

香川民医連会長 大西和子

マイナ保険証は

大きな問題を抱えています

政府は2023年6月、現行の健康保険証を2024年秋に廃止し、マイナンバーカードに一本化する法案を可決、成立させました。今の保険証で十分

役割を果たしていると思うのですが、健康保険証がマイナンバーカードに結びつけられ、任意であるはずのカードの取得を強制にして、マイナンバーカードの取得をどんどん進めたいからです。

しかし、誤登録や情報漏洩、「資格無効」と表示されるなど、マイナンバー

カードでの受診によるトラブルが続出し、多くの患者・国民が不安を抱えています。カードを紛失したり、病院窓口で資格確認ができずに、医療費を全額負担させられた例もあります。

また、マイナンバーカードを持たない3割近い人は、保険料を支払っているのに「資格証明書」を毎年申請しないと「資格証明書」が届かず、大量の無保険者が出る可能性があります。「マイナ保険証」を持つ人も5年ごとの申請が必要で、カードを申請し、管理し、利用するという流れは、すべての障害者・高

齢者がくまなくできることでしょうか？これでは公的保険診療から遠ざける結果となりかねず、国民皆保険制度の下で守られている国民のいのちと健康が脅かされます。

保険証廃止の中止・撤回を

岸田政権が、マイナンバーカードでいったん立ち止まることさえ拒む背後には、財界がマイナンバーカードの一本化を進めてきた背景があります。経団連や経済同友会など財界団体です。マイナンバーカードに蓄積されているビッグデータをビジネスチャンスにしたい財界・産業界の狙いがあります。

保険証の廃止を中止・撤回することは、国の責任でできることです。今なら止められます。2024年秋に実施させないためにも、一緒に署名を集めて力にしていきましょう。

※署名用紙は、お近くの香川医療生協の組合員センター、もしくはは事業所までお問い合わせ下さい。

政府は現行の健康保険証を2024年秋で廃止し、マイナンバーカードに一本化する法案を成立させました。

保険証廃止はありえない!

まだとめられます！一緒に声を上げよう！

- 医療機関(オンライン資格確認システム導入済)の65%でトラブル経験(※)国民健康保険料を払っているのに「資格無効・該当なし」/「保険証がうまくできない」/「保険証番号を忘れた」/「名前の一部が赤字になり、正確に検索されない」
- 他人の情報が知れ、個人情報の流出!これまで他人の情報の結びつけが7,300件以上発生!
なかには、他人に診療情報を提供されたケースも
- 介護現場では、マイナカードの取得・管理・利用ができない声障がい者団体や認知症の家系等から、マイナカードの取得が困難という報告も、高齢者世帯の94%がマイナカードの管理ができないと回答

このまま保険証が廃止されれば、医療機関にかかれない人が出る

国民皆保険制度の崩壊

もう決まっているなら保険証廃止はとめられない?
(※)国民健康保険料を払っているのに「資格無効・該当なし」/「保険証がうまくできない」/「保険証番号を忘れた」/「名前の一部が赤字になり、正確に検索されない」

来年秋の施行まで、まだ1年あります
(※)国民健康保険料を払っているのに「資格無効・該当なし」/「保険証がうまくできない」/「保険証番号を忘れた」/「名前の一部が赤字になり、正確に検索されない」

72%
国民の反対の声が大きくなれば、政府も無視できません!

24年秋の保険証廃止を撤回させ、今まで通り保険証で受診できるようにしましょう

署名へのご協力をお願いします。 Web署名はこちら >>>

低栄養を解消 フレイル予防レシピ

サバのサンドイッチ

(1人分) エネルギー475kcal 蛋白質25.0g 食塩1.6g



- ### サバのサンドイッチ (2人分)
- 食パン..... 2枚
 - サバ..... 2切れ
 - サニーレタス..... 20g
 - 玉ねぎスライス..... 60g
 - トマトスライス..... 50g
 - バター..... 15g
 - マヨネーズ..... 大さじ1
 - 粒マスタード..... 小さじ1
 - スライスチーズ..... 1枚

フレイル予防は3食しっかり食べることです。特にたんぱく質を十分に摂るようによいでしょう。

⑤ ④を半分に切って、出上がりです。

サバはたんぱく質、EPAやDHA、鉄、ビタミンB12など、栄養価がとても高い食べ物です。手軽にサバ缶を利用するのもいいでしょう。

また、サンドイッチと一緒にゆで卵をトッピングしたサラダや、豆乳入りコーヒーなどでもたんぱく質を補給することが出来ます。今までの食事に何か1品、良質のたんぱく質を加えてフレイルを予防しましょう。

老人保健施設虹の里 管理栄養士 村岡恵子

最近、美味しくものが食べられなくなったり、疲れやすく何をしても面倒だったり、また体重が以前よりも減ってきたりしていませんか？ 心当たりのある人はフレイルかもしれません。