

組合員のための**無料法律相談**
要予約
7月27日(火)14時~15時半
●担当/山口第一法律事務所
●場所 内山 新吾 弁護士
生協ふれあい会館2階「相談室」
どんなご相談でもお気軽にどうぞ
☎0836-34-2510

健康をつくる 平和をつくる いのち輝く社会をつくる

健康のひろば

●発行 医療生活協同組合健文会
●発行責任者 専務理事 森 健弘

医療生活協同組合健文会現勢 2021年5月31日現在

- 組合員…………… 18,666人
- 出資金額………… 606,484,000円
- 平均出資金額………… 32,491円
- 支部数…………… 21支部
- 登録班数…………… 148班

住所変更等ありましたら、まちづくり組合員活動支援部までご連絡ください

〒755-0005 宇部市五十目山町16-23
TEL 0836-33-6644 FAX 0836-33-6651
<https://www.kenbunkai-yamaguchi.jp>

定款地域(活動する地域)・・・山口県全域

「健康をつくる 平和をつくる いのち輝く社会をつくる」に

逆行する政治は ストップ! ストップ!

たくさんの住民・組合員に知らせていこう

コロナ禍によって暮らしや仕事で苦しんでいる方がたくさんいます。菅首相は「国民の命と安全を守る」と言いながら、政府は十分な補償をおこなわず、国民に我慢を強いる一方で東京五輪とパラリンピックを強行しようとしています。また、2021年通常国会でも社会保障費削減、戦争する国づくりに向けての法律を次々と成立。今年中にはおこなわれる総選挙で「こんな政治はストップ」の意思を示すときです。総選挙に向けて、シリーズでご紹介します。

パート1

医療費、2割化、は 高齢者にとって大打撃

「75歳以上医療費2倍化法」が、6月4日参議院本会議で与党などの賛成多数で可決・成立しました。75歳以上の医療費窓口負担に初めて「2割」を導入する法律です(2022年度後半～)。

2割負担になる高齢者は、単身世帯で年収200万円以上、夫婦世帯で合計年収320万円以上の約370万人で、75歳以上の高齢者の3人に一人が対象となります。

受診抑制が広がる恐れ

75歳以上の高齢者医療費窓口負担は現在、原則1割(現役並み所得は3割)です。いまでも窓口負担は、通院の頻度が高い高齢者に重くのしかかっているのに、2倍化されれば、必要な受診を控えるを得ない人も出てきて、手遅れとなり、いのちに関わるような事態を招くことは必至です。現に、私たちが実施したアンケートでも、約3割の方が受診を控えると回答されています。

政府は負担増の過酷さを認めている

「余裕のある人」を対象にしたとしていますが、実施後3年間は、負担の急上昇を抑える「配慮措置」(外来のみ措置あり・入院はなし)をとるとしていますので、政府は負担増の過酷さを認めているようなものです。加えて、おむつ代や洗濯物代など、入院費用には保険外負担が当たり前についてきます。

「若い世代のため」とも言っていますが、今回の法律によって軽減される現役世代の1人あたりの保険料負担軽減額は月に約30円です。最も減額されるのは公費負担(年1140億円)です。高齢者と現役世代の負担を軽減するには国庫負担を元に戻すことが一番です。

政府がいう「能力に応じた負担を」というのであれば、この間、減税と株高でコロナ禍でも莫大な利益を得ている大企業、大資産家などに応分の負担を求めるべきではないでしょうか?

「2倍化を実施させない」とりくみを、ごいっしょに!

- 早急に法人・県連合同推進本部を設置し、運動を強化します
 - 制度について学習しましょう。そして、制度の矛盾を知らない人へ広げていきましょう。
 - 後期高齢者医療制度に「応能負担」の原則を求める声にしていきましょう。
 - 現在、33%の国庫負担を、老人保健制度ができた1983年当時の45%まで戻すことを求めていきましょう。
-

お知らせ

健文会組合員のみなさまへ

「出資金残高のお知らせ」ハガキ発送のお知らせ

日頃より、健文会活動(出資・利用・運営)にご協力いただき、心より感謝申し上げます。さて、この度、組合員のみなさまに年に一度の「出資金残高のお知らせハガキ(2021年3月31日現在)」を一斉送付させていただきました(6月21日頃より順次発送)。

お手元にハガキが届きましたら、内容面のご確認をお願い致します。

万が一、組合員ご本人様が山口県外へ転出されたり、死亡されている場合、「法定脱退手続き」が必要となります。お預かりしている出資金は、手続き完了次第ご返金致します。

法定脱退手続きに必要なもの

- 1 組合員本人(死亡の場合は相続人)の印鑑(認印)
- 2 身分証明書(運転免許証や健康保険証等)
- 3 ご本人の出資証書

の3点をご用意下さい。

組合員の皆様からお預かりしている出資金は、健文会の新規事業所建設や医療機器の整備・更新、組合員活動などに活用させていただいています。今後とも当会へのご支援、ご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

連絡先・・・医療生活協同組合健文会 まちづくり組合員活動支援部
電話 0836-34-2510 FAX 0836-34-2512 平日 午前9時00分~12時30分 午後1時30分~5時30分

医療生活協同組合健文会

健康をつくる 平和をつくる いのち輝く社会をつくる

こちらのQRコードからも読み取って入れます
<https://www.kenbunkai-yamaguchi.jp>

健文会ホームページで健康のひろばを見ることができます

■ 経済的なご事情などで医療費のお支払いにお困りの方、「無料低額診療事業」のご相談を受け付けしています。

はじめよう! 60日間チャレンジ

募集期間 9/30(木)まで

実施期間 11/30(火)まで

健康チャレンジ2021

健康づくりは社会とのつながりづくり

お待たせしました。今年も健康チャレンジ・きずずチャレンジの時期がやってきました。

今年もコロナ禍で自粛のため「おうち時間」が増えています。その中で今年も、応援企画を小グループごとに開催して「チャレンジの目的、継続する秘訣、フレイル予防」等のお話する機会をもっていきます。感染対策をとりつつ楽しい「つどい」を仲間・班・手配り班、ご近所で開催してみませんか。新しい仲間づくり、健康づくりに健康チャレンジをご活用ください。

応援企画の問い合わせはまちづくり組合員活動支援部までお願いします。

A 食生活
コース

- よくかんで食べる (1030~50回かみましょう)
- すこしおにチャレンジ (塩分量を1日6gを目指しましょう)
- 野菜を1日350g以上食べましょう (両手いっぱいが目安)
- 塩分測定器の活用

B 運動
コース

- ウォーキング
- 健康体操
- スクワット
- ストレッチ

【例】ころぼん体操・タオル体操 (DVDの活用)・ラジオ体操 など

C 生活習慣予防
コース

- 十分な睡眠でスッキリお目覚め
- 午後3時までに30分程度のお昼寝をする
- お酒を飲まない
- タバコを吸わない

D お口の健康
コース

- 1日1回しっかり歯みがきをし 汚れを落とす (目安8分)
- あいうべ体操を 1日30回する
- 吹き返し

E リラックス
コース

- 1日1回ゆっくり空を見上げてみよう
- 笑いヨガの深呼吸 (1日5回程度)
- 誰かとたのしくおしゃべり
- 就寝1時間前はスマホを見ない

F 健康指標
コース

- 血圧測定
- 血糖測定
- 体重測定 (のるだけダイエット) 腹囲測定を開始前と終了後に測定してみましょう

G 脳いきいき 5か条生活
コース

認知症予防に良い生活習慣を身につけます。脳いきいき5か条の「食」「動」「楽」「知」「休」の各分野から一つずつ選んで毎日「5つ」のことに取り組ましましょう。

H 私の健康法
コース

太極拳、ヨガ、ジョギング、サイクリングなど自由に目標をたてましょう



目印の看板

TEL 0836-33-3395 連絡先・生協上宇部クリニック

農作業は身体機能低下の予防やストレス発散にも効果的と言われています。私たちと一緒に野菜づくりを通して心も体も元気になりませんか? ご興味のある方はお気軽にご連絡ください。

事業所 だより

生協上宇部クリニック

いきいき農園で一緒に野菜を育てませんか?



農園の様子

今はジャガイモがすくすく育っています

コロナ禍の過ごし方

コロナ禍になり、1年以上が経過しました。私たちの生活は一変しましたが、そんななかでも前向きに、楽しく生きていくための秘訣をシリーズでご紹介します。

③ こころの安定につながる生活を

「コロナ禍で生活が一変してしまった」という人も多いと思います。そんななか、どんなことを気にしながら過ごしていくことが、こころの安定につながるのかを少し紹介したいと思います。まず、第一は普段と変わらない規則正しい生活をする事です。普段通りに朝起きて、ご飯を食べて、夜眠る。これが大切です。そして適度な運動(家の中でちょっとスクワットをする。タオル体操をするなど)です。

TVのニュースや情報番組では多くの情報があり、見すぎると不安を増大させます。見るニュースは絞って、ワイドショーなどのセンセーショナルさが先行したのを見ることを減らし、情報過多にならないようにしましょう。飲酒についても一時的には不安を和らげますが、長期的には体の毒になるので控えることが大切です。

(宇部協立病院 臨床心理士/公認心理師 齋藤 崇)

共通の価値観が必要

であるとするれば、若い医師の参加を獲得することなしに、医療生協は存続できない。制度的には医師免許さえあればいいし、過去にはそういう態度を示した幹部も他の法人にはいたのだが、私たちとしては生協にふさわしい共通した価値観が必要だし、それは今後の

ソールシヤルワーク機能の強化も

これに添えてくれる医師を得るには中高校生あたりから会話を続けていく必要を痛感する。同時に③のためには法人全体のソールシヤルワーク機能の組織的な抜本的強化がどうしても必要だ。強力なソールシヤルワーク機能がなければプライマリ・ケアはありえないのである。

市民運動としての側面から医療生協を眺めるとどこか奇妙な気がする。労働者階級の革命運動に共鳴した医師や看護師の事業として始まったものが、やがて住民と合体して「協同組合社会」に向かう世界的な大きな流れに加わったというやや複雑な歴史だけでなく、どこまでも医師なしには成り立たないという制度的な縛りが随分特殊なものに思えるからである。結局、医学の発展自体が医師の存在を無用にする日までこのようになるだろう。

① 人類の絶対的危機である 気候危機への関心
② 協同組合を核にした社会への展望
③ プライマリ・ケアのための平等なチームづくり
それは患者個人が持つ支援ネットワークと私たちが提供する支援ネットワークを「融合」させて一人ひとり違う支援環境をつくることにほかならない一への熱意

医療生協と医師

健文会理事長 野田 浩夫

いぶらっと放浪記

その21



あさひから きみへ

■憲法 25条(生存権) 9条(平和主義) 13条(幸福追求権) が活きる社会の実現をめざします。

こぐま保育園の 日々 7



健文会が院内保育所として委託している、NPO法人「みらい広場」。子どもたちの園での様子を連載でご紹介します。



年に一度のひつじの毛刈り。プロの技にみんなクギ付け!

読者の声

【下関支部 山村紀子さん】
最近のこのコロナ禍での私の過ごし方は、断捨離です。周りの知り合いもそういう人が多いです。思い切った使わないモノとさよならし、好きな物だけを置いておく。とてもスッキリして気分が良いです。

【準備地域(防府市)山崎郁代さん】
例年ラベンダーが2〜3万本収穫できますが今年も沢山採れそうです。フレッシュのまま全国の友人に送ったり、20人位摘みに来られます。希望者は是非ごぞぞ!
【恩田南支部 河野由利子さん】
高齢者が家に閉じこもらないよう、いろいろな工夫して参加できる教室をたくさん企画して頂き、ありがたく思っています。頭・

ばあちゃんの知恵袋



わが家に伝わる生活の知恵をみなさんにあますぞわけます

〆灰谷健次郎、の「天の瞳」の中の『かえし』

みりん…5 酒…1
薄口しょうゆ…1 濃口しょうゆ…3
を合わせ、少し寝かせる。
水と1対1で親子丼。
煮物には砂糖を少し加えるなど便利です。
私はペットボトルに各調味料の割合を貼って作っています。(J・N)



組合員の学生支援 せめてもの気持ちをパンに込めて



山口民医連は、毎月1回・第3金曜日に「学生食材支援」を実施しています。そこに毎月欠かさず、「NOKI」というお店のパンを提供される組合員さんがおられます。
匿名希望ということで、5月に差し入れされたパンの画像のみご紹介させていただきます。この組合員さんは「未来ある若者を少しでも応援したい!」そうです。できたてのとてもいい香りがし、学生みなさんから大変喜ばれています。

次号「読者の声」(8月号)より、テーマにそった声を集めます。

8月号のテーマ

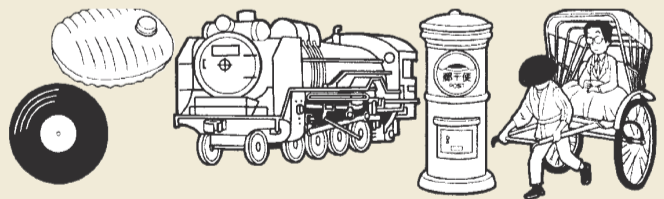
『私の夏休み』で募集します。

レトロだけど、現役クイズ

キ	マ	ル	ガ	ウ	ジ
カ	ン	シ	タ	リ	ン
レ	ン	ヤ	ポ	キ	シ
コ	ー	ユ	ス	ト	ヤ
セ	ド	タ	ン	ポ	ト

懐かしいにおいのするレトロなあれこれ…
今でも現役で働いている物の一部が語群にあります。
下のイラストをヒントに探してください。最後に残るモノを答えてください

ヒント



残った文字を組み合わせて

□ □ □ □

応募方法

答え、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、身近な出来事ご意見ご感想など、ひと言そえて下さい。ご意見ご感想は、掲載させていただくことがあります。ご了承下さい。

- 当選者に薄謝 5名様分
- 締切 2021年7月末日
- 発表 2021年9月号にて
- あて先 〒755-0005

宇部市五十目山町 15の7の1 医療生協健文会まちづくり
組合員活動支援部クイズ係まで
FAX: 0836-34-2512
メール: sosiki_kenbun@yahoo.co.jp
● 5月号の答え(7つのまちがい探し)

- ① 吹き流し ② 鯉のぼりの腹ビレ ③ 尾びれ
- ④ 右の女の子のかぶと ⑤ 中央の男子のズボン
- ⑥ 左下の花びら ⑦ 鯉のぼりのボール

当選者

山陽支部 白石 玲子さん
下関支部 荒木 洋子さん
常盤支部 武田 洋子さん
下関支部 浜田 真弓さん
小野田南支部 中川のり子さん
おめでとうございます。

15日 宇部市役所⇨平原(厚東川前)⇨小野田市役所⇨小野田商工センター⇨ 16日 下関市役所⇨市内行進⇨下関市役所⇨唐戸棧橋⇨門司港⇨

福岡への引継式

日程

2021 原水爆禁止 国民平和大行進

いまこそ核兵器禁止条約に 参加する日本政府の実現へ

「核兵器禁止条約の発効を力に核兵器のない世界へ、禁止条約に参加する日本を実現しよう」をスローガンに5月～8月までの期間、全国各地でとりくまれています。

今年には長崎に向かうコースです。山口県内の行進は7月7日(水)に岩国で引き継ぎがおこなわれ、7月16日(金)下関までの10日間で予定されています。

唯一の戦争被爆国である日本政府は、核兵器廃絶の先頭に立たなければなりません。国内の世論調査でも、日本が核兵器禁止条約に参加すべきこの声は7割を超えています。

あなたの一歩が核兵器廃絶への道を開くことにつながります。さあ、一緒に歩きましょう。(法人社保平和委員会)



ふれあい会館・反核横断幕



「宇部協立病院」は署名を呼びかけます。



宇部協立病院・垂れ幕

※ 平和行進はコロナ禍の開催のため、各地域によって実施方法が異なる場合があります。
※ 感染予防対策・熱中症予防対策を万全にして参加しましょう。

医療生活協同組合健文会 事業所案内

【2021年6月1日現在】
※年度途中で変更する場合があります

宇部協立病院 〒755-0005 宇部市五十目山町16-23
(救急・労災指定) TEL 0836-33-6111 FAX 0836-33-2277
https://www.mcoop-kenbun.jp/

入院ベッド159床
内科・外科・整形外科・精神科・呼吸器科・消化器科・脳神経内科
循環器科・リハビリテーション科・放射線科・リウマチ科・糖尿病内分泌内科

当院は、いつでも、地域の方々が安心してかかれるよう救急体制をしております。 ※診療体制は変更する場合があります。

科目/曜日	月	火	水	木	金	土
内科	一般	西村 宇根	井上	宇根	宇根	総合外来
	午前	上野 (糖尿病)	白藤 (リハビリ)	立石 (総合)	野田・廣田 (総合)※	西村～10:30
	午後	野田 (総合)	西村 (禁煙外来)	上野 (糖尿病)	白藤 (リハビリ)	
	予約	野田 (総合)	西村 (禁煙外来)	上野 (糖尿病)	白藤 (リハビリ)	
外科	一般	総合外来	野田・井上	宇根	総合外来	
	午前	上野 (消化器)	上野 (糖尿病)	野田 (総合)	上野 (糖尿病)	
	午後	安本※ (循環器)	白藤 (リハビリ)	白藤 (リハビリ)	吉見 (総合)	
	予約	安本※ (循環器)	白藤 (リハビリ)	白藤 (リハビリ)	吉見 (総合)	
特診	★神経内科					

★神経内科は、月1回の予約制となります。
※火曜日午後の内科安本の外来は、第2・4火曜のみとなります。木曜日午後の内科廣田の外来は、第2・4木曜のみとなります。
※木曜日午後の内科野田の外来は、第1・3・5木曜のみとなります。

科目/曜日	月	火	水	木	金	土
外科	午前	坂田	坂田	坂田	坂田	
	午後			坂田		

科目/曜日	月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	上野	上野	上野	上野	
	午後					上野

科目/曜日	月	火	水	木	金	土
精神科	午前	永岡		永岡	永岡	
	午後			永岡	永岡	

★精神科は予約制です。まずはお電話でご相談ください(担当:堂本)
★第2・4に行なっています。

科目/曜日	月	火	水	木	金	土
訪問診療	立石 西村(隔週)	西村	白藤	立石	坂田・立石	

診療時間
午前/9:00～12:00 (外科・整形外科は9:30から)
午後/3:00～6:00 (受付終了は5:30)
日曜・祝日は休診 但し救急は24時間いつでも受け付けます

- ◎ 往診します
ご希望があればご連絡ください。
- ◎ 病院車での送迎
ご相談はお気軽に医事課までお申し出下さい。

協立歯科 歯科・小児歯科

宇部市五十目山町16-42 (TEL 0836-34-2511)
《予約制》《急患応需》《休診日 日曜・祝日・年末年始・夏期》

	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00 受付11:30まで	◎	◎	◎	◎	◎	◎
12:00～17:30 受付17:00まで	◎	◎	△ 12:00～13:00休診	◎	◎	◎
17:30～20:30 受付20:00まで		◎		◎	◎	

※第1水曜日午後休診です。
※訪問歯科診療します。ご相談下さい。

虹の訪問看護ステーション

宇部市末広町1-13 (TEL 0836-33-5358)

	月	火	水	木	金	土
8:50～12:30	◎	◎	◎	◎	◎	◎
12:30～17:30	◎	◎	◎	◎	◎	◎

※365日24時間、常時連絡・対応体制をとっています。

協立グループホームかいなん

宇部市海南町5-14 (TEL 0836-43-7571)

協立在宅介護支援センター

宇部市末広町1-13 (TEL 0836-33-6199)

	月	火	水	木	金	土
8:50～17:30	◎	◎	◎	◎	◎	◎

※休業日 土曜、日祝日、年末年始、夏期
※24時間365日、電話対応しています。(転送電話)

ヘルパーステーションはばたき

宇部市五十目山町16-41-1 (TEL 0836-33-6234)

介護保険で、高齢者への訪問介護を行っています。
「人権を守る介護」「自立を支援する介護」を大切にしています。
【営業時間】8:50～17:30
【営業日】365日対応しています。
※ただし、土日・祝日・年末年始・お盆については、独居の方、介護者不在の場合に限り可

宇部市南部第1地域包括支援センター

宇部市東芝中町4-45 (TEL 0836-38-8551)

【担当地域】恩田、岬校区の方
【利用日】月～金 (12/29～1/3、祭日は休み)
【営業時間】8:30～17:15

生協小野田診療所

山陽小野田市くし山1丁目17-20

内科・家庭医療科・在宅医療科
(TEL 0836-84-2533)

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	廣田 玉野井 山本	廣田 玉野井 山本	廣田 玉野井 山本	廣田・野田 玉野井・山本	廣田 山本	
午後 14:30～17:30	廣田 玉野井 山本	訪問 診療	訪問 診療	訪問 診療	廣田 山本	
夜診 17:30～19:30						

生協高千帆介護センター

山陽小野田市くし山1-34-7

虹の居宅介護支援事業所 (TEL 0836-38-5755)

	月	火	水	木	金	土
8:50～17:30	◎	◎	◎	◎	◎	◎

生協上宇部クリニック 内科

宇部市海南町2-25 (TEL 0836-33-3395)

休診日 日曜・祝日・年末年始・夏期

	月	火	水	木	金	土(週交代)
9:00～12:30 受付12:00まで	馬場	馬場	馬場	馬場	馬場	白藤・上野 西村・藤部 (1週交代)
14:00～17:30 受付17:00まで	馬場	馬場	馬場 (往診日)	馬場 西村 (2週交代)		
17:30～19:30 受付19:00まで			馬場			

※水曜日(午後)・木曜日(午後)は往診の関係で2週ごとに医師が変わります。
※介護相談も受け付けております。

リハビリデイサービスたんぼぼ

(TEL 0836-38-5775)

	1日コース	半日コース
時間	9:30～16:30	9:30～12:30 13:30～16:30
営業日	平日・祝日	平日

歯科・小児歯科・在宅歯科・インプラント科

《予約制》《急患応需》(TEL 0836-84-6695)

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～14:00	◎	◎	☆ (9:00～13:00)	◎	◎	◎ (9:00～12:30)
午後 15:00～19:30	◎	◎	☆ (14:00～17:30)	◎	◎	

虹の訪問看護ステーション山陽小野田

(TEL 0836-38-5765)

	月	火	水	木	金	土
8:50～17:30	◎	◎	◎	◎	◎	◎

※365日24時間、常時連絡・対応体制をとっています。

生協下関歯科 歯科・小児歯科

下関市貴船町2丁目3-24 (TEL 083-224-0118)

《予約制》《急患応需》《休診日 日曜・祝日・年末年始・夏期》
☆毎月第1水曜日のみ午後休診。

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～13:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎
午後 14:00～17:30	◎	◎	◎	◎	◎	◎
夜間 17:30～19:30			◎			
最終受付	16:30	18:30	16:30	18:30	16:30	11:30

宇部協立病院デイケア

宇部市五十目山町16-23
(TEL 0836-33-6111)

【サービス提供時間】10:00～16:30
【休業】日曜、祝日、年末年始、夏期
○見学や体験を受け付けています。

協立デイサービスげんき(一般型)

宇部市末広町1-13
(TEL 0836-33-6220)

【サービス提供時間】9:20～16:30
【延長サービス提供時間】16:30～21:00
【休業】日曜のみ

※詳しくはそれぞれの事業所にお問い合わせ下さい

14日 介秋市役所⇨東萩駅⇨あぶ道の駅⇨阿武町役場⇨須佐駅⇨須佐総合支所⇨ 13日 介徳佐駅⇨阿東総合支所⇨井上公園⇨山口市役所⇨原爆慰霊碑⇨県庁前⇨

2021 国民平和と大行進県内行進日程 7月7日【広島より引継ぎ】 7月8日 岩国駅前⇨岩国駐輪場⇨ゆめタウン⇨通津駅⇨小松港⇨周防大島町役場⇨ 9日 柳井港駅⇨柳井市役所⇨上関町役場⇨上関大橋⇨平生町役場⇨田布施町役場⇨