

組合員の無料法律相談

要予約

11月9日(水)9時半～11時

担当/山口第一法律事務所 田中 礼司 弁護士
場所 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 山村 義晴

医療生協健文会現勢 2022年9月30日現在

- 組合員 18,530人
出資金額 607,209,000円
平均出資金額 32,769円
支部数 21支部
登録班数 163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

今年度の健診はお済みですか?



生活習慣病の予防は、特定健診が有効

「高血圧」、「脂質異常」、「高血糖」といった生活習慣病は、自覚症状がほとんどなく、
普通の生活のなかで気づくことができません。自覚症状が出たときにはすでに病状
が進行していることが多く、やがては脳卒中や心筋梗塞など深刻な病気を引き起こ
します。

生活習慣病は日本人の死因の半数以上を占めています。とくに、がんは30年以
上連続で日本人の死因の第一位となっています。

そうなる前に「血液検査(脂質・肝機能・血糖・貧血・腎機能)」、「尿検査(糖
たんぱく)」、「血圧測定」、「心電図」、「身体測定」、「医師による診察」などをおこなう
特定健診を受け、生活習慣病を早期に発見・予防しましょう。

宇部市特定健診のご案内

40歳～74歳以上

- 自己負担 0円(一部自己負担有りの場合もあります)
令和4年12月20日(火)まで

75歳以上

- 自己負担 500円
令和5年3月31日(金)まで

※特定健診は地域によって受診期間・受診方法は異なります。
お住まいの地域の健診情報をご確認ください。

がんの早期発見・治療は定期的な検診が重要

がんも他の生活習慣病と同じく、食生活や飲酒、喫煙(受動も)、睡眠といった
普通の生活が原因といわれています。がんの早期発見・治療ができればそれだけで
完治の可能性が高くなるだけでなく、治療に要する費用や時間などの負担も軽くな
るため、がん検診の定期的な受診も重要です。

健診は健文会の事業所をご利用ください

健文会では宇部協立病院をはじめ、生協上宇部クリニック、生協小野田診療所でも
特定健診、がん検診などの各種健診をおこなっております。

これから健診を受けられる方は、ぜひ健文会の事業所(健康のひろば4面参照)
をご利用ください。

〈受診者の声〉



80代女性

9年前、支部の仲間と誘い合って宇部協立病院
の健康診断を受けました。初期の胃がんが見つ
かり、できている場所が悪かったため、紹介さ
れ全摘しました。それからは、毎年かかさず健
康診断を受けています。経過は順調です。



70代女性

数年おきに半日ドックを受けていました。2年
ぶりに検診を受けた時に卵巣嚢腫が見つかり精
密検査を受け、手術することに。幸いにも無事
に手術を受け、事なきを得ました。それからは
周りの人にもがん検診をすすめています。

宇部協立病院
\*アミノインデックス検査のご案内

1回の採血で三大疾病を評価します(現在「がん」である
可能性、10年以内に「脳卒中」を発症するリスク、10年以内
に「心筋梗塞」を発症するリスク)。

さらに4年以内に「糖尿病」を発症するリスクも評価し
ます。

価格 組合員 23,100円
非組合員 25,300円

事前予約制ですので、宇部協立病院健診担当(0836-33-
6111)までお問い合わせください。

予防接種のご案内

要予約 インフルエンザワクチン接種

高齢者の方は発症による重症化が懸念されます。流行り出す前の早めの接種をお
すすめします。

要予約 水痘、带状疱疹ワクチン接種

成人の推奨接種回数・間隔は4週以上の間隔を空けて、2回以上接種(水痘)です。

※上記はいずれも組合員価格で接種で
きます。予防接種の際は事前にご予
約が必要となります。価格や接種日
など詳細については、右記の3事業
所までお電話お待ちしております。

宇部協立病院 (0836)33-6111
生協上宇部クリニック (0836)33-3395
生協小野田診療所内科 (0836)84-2533

# 工夫しながら、楽しくつながる 生協強化月間(前半)、いよいよスタート!

11月末までに  
年間目標の8割到達を  
めざしましょう!

9月26日(月間せーの週間)より対面での組合員活動を本格的に再開しました。コロナ禍で各支部は工夫しながら3役会議・訪問対話・健康チャレンジの普及などの行動をはじめました。

10月1日からは社会保障に関する制度改定がおこなわれました。コロナ禍での相次ぐ物価高騰や年金が切り下げられているなかでさらなる負担を強いられます。つながりを絶やさない視点で地域の困りごとをキャッチし、健文会へつなぎましょう。

## 組合員活動(前半)



9/28 (岬ふれあいセンター)  
岬ころばん体操 & 健康講話(フレイル予防)

外部から地域医療研修に来られている佐々木先生による健康講話はわかりやすく、組合員さんに大好評でした。

9/28 恩田中央支部 (たまり場あねさんち) 月間スタート集会

たまり場「あねさんち」の活動を、もっと地域にひろげていくための話し合いをしました。当日、初参加者3名の参加があり、今後の支部活動についての話題で盛り上がりました。



9/28 小野田南支部 (支部長宅) 焼野元気班ですこしお班会

「今度は各家庭の味噌汁の飲み比べしてみたいね」と話が盛り上がりました。

9/28 小郡なぎのき (小郡高齢者生きがいセンター) ころばん体操

2か月ぶりの笑顔の再会となりました。体操の後のおしゃべりでは、班員の互いの近況を確認し合いました。



10/5 健康づくり委員会 (まちづくり組合員活動支援部) 「べじうべ(減塩)学習会」

無理をしない減塩「へら塩」と、もっと野菜を食べる「べじうべ」のポイントを学びました。



10/14 見初神原支部 (見初40区公会堂) ボッチャ大会

タオル体操が終わった後はみんなで恒例のボッチャ大会を楽しみました!

10/14 恩田西支部 (笹山児童公園) 手配りさん交流会

秋空の晴天の下に集った手配りさん交流会を開催しました。「ここの話題」の話題になり、「みんな元気なうちはボランティア(支援員)として活動し、高齢になったときは利用者で利用したいね」と。



## 2年後の支部結成に向けて動き出した

9月29日、防府支部立上げ準備の訪問の1回目をおこないました。この間、担当理事の山崎さんを中心に2回の打ち合わせをおこない、防府支部の立上げに向けての行動をはじめました。

- ①約120名の組合員全員を訪問して、交流する。
- ②そのためにもひと月1回は訪問行動をおこなう。
- ③ふた月に1回おこなっていた健康教室を毎月開催する。
- ④2年後の防府支部結成をめざす。

当面、上記の方針でやっていく予定です。防府にご家族、ご親戚、お知り合いがいらっしゃる方は、ぜひご紹介ください。



## コロナ禍がもたらした 困難事例

### 様々な制度を活用

地方都市においてもコロナ禍は多くの個人事業主を苦しめました。家族で飲食店を経営するAさんも、コロナの影響とご家族の体調不良が重なり、生活が見通せなくなり、病気の治療には「無料低額診療制度」を活用。生活費については、社会福祉協議会が実施している「特例貸付制度」(コロナの影響による休業等による収入の減少により、家賃の支払いに困り、住居を失うおそれのある方に対し家賃相当額を支給)の申請にも同行しましたが不支給に。受給要件の1つである「預貯金額」が多かったのです。家族経営の個人事業主は普段から事業資金と生活資金を分けていないことがよくあり、Aさんも預金が多いように見えて、実は明日に

地域福祉室メロス  
室長 森山美千留

### 「住まい」の保障はされなかった

生活サポートセンター(地域の自立相談支援機関)が窓口の「住居確保給付金制度」(コロナの影響による休業等にもなう収入の減少により、家賃の支払いに困り、住居を失うおそれのある方に対し家賃相当額を支給)の申請にも同行しましたが不支給に。受給要件の1つである「預貯金額」が多かったのです。家族経営の個人事業主は普段から事業資金と生活資金を分けていないことがよくあり、Aさんも預金が多いように見えて、実は明日にも消える事業資金が残っていただけなのです。Aさんの「住まい」は暮らしの基盤であるはずなのに日本の住居保障はすんでいません。コロナ禍の個人事業主の多くの苦しみが見えなかつたように、多様な個別な生活問題への社会保障制度が不足しています。少数者ほど苦しみを声に出せません。しかしそこに焦点が当てられてこそその社会保障制度です。たった一つの声を大切に発信し続けたいと思います。

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ています。

### 組合員のみなさまへの重要なお知らせ

「自由脱退（任意）」と出資金「減資」の際は事前に「予告（申請）」が必要となります

2024年  
4月より

## 「生協法」並びに「定款」を徹底します 生協組合の「自由脱退（任意）」 と「減資」の手続きが変わります

事業年度の12月末  
までに予告(申請)

事業年度末の  
3月に一括処理

### 「自由脱退」及び「減資」の手続き変更のイメージ

(2024年4月以降は、年に1回の脱退・減資処理となります)



**詳細** 今後は、ホームページ・機関紙「健康のひろば」「チラシ」等でお知らせいたします。

**実施** 2024年4月実施予定

**対応** ご不明な点は、お近くの職員にお気軽にお尋ねください。

**お願い** 生協への加入・増資をお願いいたします。

ご理解とご協力をお願いいたします



【お問い合わせ】

医療生活協同組合健文会  
まちづくり組合員活動支援部

TEL 0836-34-2510  
FAX 0836-34-2512

## みんなのための みんなの生協

医療生協健文会は信頼されて32年。

いつまでも健康で安心して住み続けられるまちづくりをめざしています。

### 出資金の話

出資金は一口2,000円から出資できます。出資金は寄付や会費ではありません。

死亡・県外転居など、法定脱退により医療生協をおやめになる時は全額ご返金いたします。

出資口数によって、組合員としての権利が差別されることはありません。組合員の個人情報もしっかりと管理しています。健文会の利用・出資・参加をお願いします。

### 出資金の活かし方

出資金は、医療生協の事業を支える大切な資金です。病院や診療所の建築・修繕・運営のほか、機器の購入、医療・介護従事者の確保などにも使われています。健全な経営を続けるためには、銀行などからの「借入」を少なくし、自己資金を多くすることが大切です。事業計画や組合員活動の計画は、毎年組合員から選ばれた総代によって、民主的に決められ、組合員に公開されています。

### 増資にご協力ください

私たち健文会は、「いのちと健康を守りたい」「平和で暮らしやすいまちをつくりたい」という願いをもった人々が、智恵とお金を持ち寄り、小さな診療所をつくったことからはじまりました。

10月から「生協強化月間」が始まっています。引き続き、仲間ふやし・増資へのご協力をお願いいたします。

※詳しくは、健文会・まちづくり活動支援部、職員、お近くの役員にお尋ねください。

少しずつでも  
大きな力!!



### 「ステップアップ!すこしお」3つの柱 10~11月は「すこしお一斉班会」を 呼びかけています

#### 「すこしお」とは…

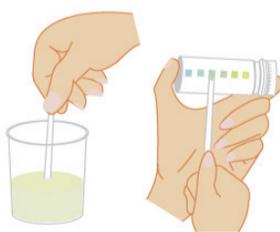
“少しの塩分ですこやかな生活”をめざす、医療福祉生協のとりのくみの総称です。

健文会では、班会で年1回以上開催することを目標にしていて、この生協強化月間中（10～11月中）に1回目の「すこしお一斉班会」の開催を呼びかけています。

「すこしお」班会では、まず、減塩の必要性をみんなで学習し、実際にご自分の尿を撮って、試験紙（ウロソルトペーパー）をつかって塩分チェックをおこないます。採取から1～2日前の体内に取り込んだ塩分摂取量の目安を知ることができ、日頃の食生活をふりかえることにつながります。

日頃から減塩にとりくんでおられる方は結果が励みになり、普段から気にしていない方はチェックをきっかけに、気をつけてみようかな？と減塩を意識する機会につながります。

希望される方は、まずは、お問い合わせください。お近くの支部におつなぎします。この機会に、ご一緒に減塩生活にとりくんでみませんか？



### 人道支援を目的とする ウクライナ支援募金活動

みなさまのご協力、いつもありがとうございます。

寄せられた  
9月分の募金総額 **12,184円** 10月6日集計分

(4月からの累計金額 462,200円)

健文会事業所の窓口、組合員活動、街頭募金活動などでみなさまからお寄せいただいた上記金額を10月6日、公益財団法人 日本ユニセフ協会へお渡ししました。ご協力ありがとうございました。活動はこれからもつづけます。



主催：医療生協健文会・山口民医連

■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。

# 医療生活協同組合健文会

## 事業所案内

QRコードから各事業所のHPをご覧くださいませ

【2022年11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 宇部市五十目山町(☎0836-33-6111)

診療時間		[午前]9:00~12:00(外科・整形外科は9:30~) [午後]15:00~18:00(受付終了は17:30) 日曜・祭日は休診。但し急患は24時間いつでも受け付けます。					
内科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
特診	脳神経内科(月1回)						
外科	午前	○	○		○		
	午後			○			
整形外科	午前	○	○		○		
	午後					○	
精神科	午前	○		○	○	○	
	精神科は予約制です。まずはお電話でご相談ください。						
訪問診療	○	○	○	○	○	○	



### 協立歯科 宇部市五十目山町(☎0836-34-2511)

診療時間		[午前]9:00~12:00(受付は12:00まで) [午後]12:00~17:30(受付は17:00まで) [夜診]17:30~19:30(受付は19:00まで)					
歯科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
	夜診	○	○	○	○	○	○



### 生協下関歯科 下関市貴船町(☎083-224-0118)

診療時間		[午前]9:00~13:00(土曜は12:30) [午後]14:00~17:30 [夜診]17:30~19:30 ※毎月第1水曜のみPM休診					
歯科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○(※)	○	○	○
	夜診			○			
	最終受付	16:30	18:30	16:30	18:30	16:30	11:30
予約制(急患応需)、訪問歯科診療あり(要相談)							



### 生協上宇部クリニック 宇部市海南町(☎0836-33-3395)

診療時間		[午前]9:00~12:30(受付は12:00まで) [午後]14:00~17:30(受付は17:00まで) [夜診]17:30~19:30(受付は19:00まで)					
内科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
	夜診				○		



### 生協小野田診療所 内科 山陽小野田市くし山(☎0836-84-2533)

診療時間		[午前]9:00~12:30(受付は12:00まで) [午後]14:30~17:30(受付は17:30まで) [夜診・延長診]17:30~19:30(受付は19:00まで)					
内科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
	夜診		○		○		
※予約制(急患応需)、訪問診療(往診)、無料送迎							



### 生協小野田診療所 歯科 山陽小野田市くし山(☎0836-84-6695)

診療時間		[月・火・木・金]9:00~19:30 [土]9:00~12:30 [水]9:00~17:30(※第1水曜は午後休診)					
歯科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○(※)	○	○	○
	夜診	○	○		○	○	○
予約制(急患応需)、訪問診療(往診)、無料送迎							



■リハビリデイサービスたんぽぽ 山陽小野田市くし山(☎0836-38-5775)

■虹の居宅介護支援事業所 ☎0836-38-5755

■虹の訪問看護ステーション山陽小野田 ☎0836-38-5765

協立在宅介護支援センター 宇部市末広町(☎0836-33-6199)

虹の訪問看護ステーション 宇部市五十目山町(☎0836-33-5358)

ヘルパーステーションはばたき 宇部市五十目山町(☎0836-33-6234)

宇部市南部第1地域包括支援センター 宇部市東芝中町(☎0836-38-8551)

リハビリステップげんき 宇部市末広町(☎0836-33-6220)

協立グループホームかいなん 宇部市海南町(☎0836-43-7571)

地域福祉室メロス 宇部市五十目山町(☎0836-33-3502)

まちづくり組合員活動支援部 宇部市五十目山町(☎0836-34-2510)

医療生協健文会本部(総務・経理) 宇部市五十目山町(☎0836-33-6644)

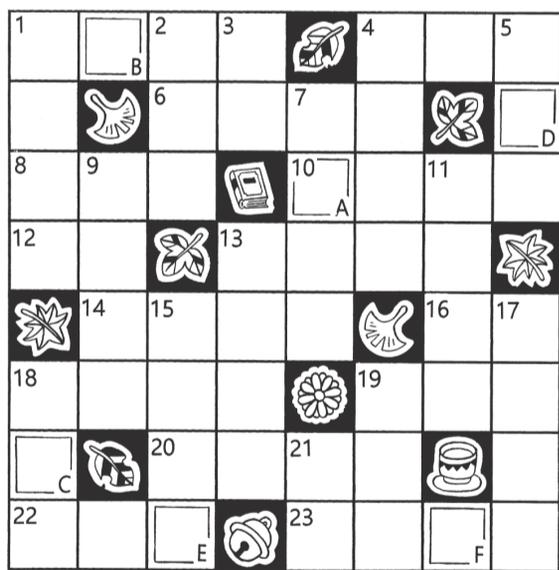
### 【ヨコのカギ】

- 「金糸雀」と書く小鳥
- CO<sub>2</sub>のCとは?
- β-カロテンを豊富に含む緑黄色野菜
- 厳しく容赦のないこと
- 北斗七星といえば、この形
- 火事場に集まる……馬
- 健康です。……息災
- 学問も見識もある……者の意見を聞く
- その道に詳しい人
- 飲酒の量を減らします
- 「冬の稲妻」「チャンピオン」がヒット曲
- ……もできない大混雑
- ゆがんでいます
- 新聞やテレビなどのことです

### 【タテのカギ】

- ……感激雨あられ
- 2027年に開業できるか? ……中央新幹線
- まんじゅうやぎょうざの詰め物
- ことわざ。長所は……
- 飾りけのない……な
- 人柄が好かれる理由です
- 地面が振動して音がすること
- 絵画や彫刻など
- 引っ越しの古風な表現
- においがいいことです
- 草木も眠る……時
- 濃くない墨の色
- 親……と子……が同居する二……住宅
- ……に用心して戸締りを厳重に
- 上司に……をする人

## クロスワードパズル



【問題】二重ワククの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?

### 9月号当選者(応募20通、正解15通)

- |          |         |
|----------|---------|
| 宇部市明治町   | 正木朋恵さん  |
| 山陽小野田市叶松 | 榎田時枝さん  |
| 美祢市大嶺町   | 岩野彼呂子さん |
| 山口市小郡尾崎町 | 小田恵子さん  |
| 下関市唐戸町   | 植屋幸子さん  |

おめでとう  
ございます!

### 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 2022年11月末日 ● 発表 2023年1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
- 9月号の答え **シヤテキ(射的)**

## 読者の声

【宇部市草江 米本久子さん】  
健康チャレンジ、今年も早々に7月と8月頑張りました。一日一回しっかりと歯磨きする、という普段やっていた事の延長ですが、おかげで75歳の今も、28本自分の歯(根っこ)しかない歯もありましたが、しっかりと歯み、健康を維持しています。何事も良いことは長く続けることが大切ですね。

【下関後田町 荒木洋子さん】  
先日の台風は、沢山の枯葉やゴミを撒き散らかして去りました。病み上がりは腰痛をかばいながら2時間格闘。ボランティア袋は一杯でした。きれいになった道路にすがすがしい気持ちになり、自分で「良くできました。ハナマル!」と言いました。

【防府市鈴屋 山崎郁代さん】  
石垣島の友人から「島バナナ」が送られてきました。普段食べているバナナより、一本一本が太くて短い。送られてきた時は緑色でしたが、5日ほど新聞紙に包んでおくとう黄色に完熟しました。甘く、ねっとりした食感を堪能。友人に感謝。

【宇部市小松原町 嶋田まさえさん】  
数年前、乳がん検診で要精密検査の通知を受け、定期的な検診と、9月号の1面の様に自己検診をおこなっています。早期発見できるようにぜひがん検診を受けましょう。自分と家族のために。

今月号は18名の応募のうち4名を採用しました。

読者のみなさまの声大募集! QRコードからも応募できます!



健康のひろば10月号について お詫びと訂正、補足

- ① 1面記事の75歳以上医療費2割化の説明が不足しておりましたので補正させていただきます。10月から自己負担2割の対象になる方は「所得が一定以上」とされており、次の(1)(2)を満たす場合をいいます。
  - (1) 課税所得が28万円以上
  - (2) (単身者の場合) 年金収入+その他合計所得が200万円以上
 (2人以上世帯の場合) 年金収入+その他合計所得が320万円以上
- ② 4面クイズの当選者 (誤) 末広 彰さん (正) 末弘 彰さん

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



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