

組合員のための**無料法律相談**

要予約

3月2日(木)13時~14時半

●担当/山口第一法律事務所
横山 詩士 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



●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 2023年1月31日現在

- 組合員..... 18,662人
- 出資金額..... 607,776,000円
- 平均出資金額..... 32,568円
- 支部数..... 21支部
- 登録班数..... 168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

宇部協立病院が加盟登録「HPH」をご存じですか？

HPH (Health Promoting Hospitals & Health Services (ヘルスプロモーションホスピタル & ヘルスサービス) = 健康増進活動拠点病院) は、WHOの宣言に基づき、1991年欧州で開始されました。

宇部協立病院は、2015年10月「HPH～健康増進活動拠点病院～」として登録し、2022年5月現在全国で120の事業所が加盟しています。

HPH～健康増進活動拠点病院～って？

医療期間が、医療の質と地域や環境を改善し、患者と家族、スタッフの満足度を向上させることを目的としたものです。

どんなことをやっているのでしょうか？

HPHの特徴は、日頃おこなっている活動の効果をきちんと調査をすることにあります。宇部協立病院では、喫煙率の調査や整形ドクターと連携し腰痛予防を3回コースでおこなうといったとりくみを実施しています。

全国のとりくみとしては、右記のようなものがあり、他にも韓国のある病院では骨折の治療方針として「禁煙」があります。「喫煙」は骨癒合(骨がくっつくこと)の妨げになるという研究結果に基づいているそうです。そのため骨折の治療をする前は、必ず禁煙をしてもらうなどのとりくみがされています。



●●●●● 全国のとりにくみ例 ●●●●●

- 問診で4つの項目(飲酒量、喫煙歴、栄養状態、運動)を聴きとり、健康の社会的決定要因である「経済的困窮」と「社会的孤立」に対して介入する。
- 職場環境改善のため「毎日出勤するだけでどんどん健康になってしまう職場づくり」を活動目標として、13種類のセルフケア・メニューを用意し日頃から健康に意識を持たせる。

なぜ、加盟したのですか？

HPHに加盟することは全国だけでなく、国際的にとりくまれている「健康なまちづくり」の実践内容を知ることができます。いろいろな経験を学びながら地域の健康づくり活動を発展させていくためにHPHに加盟しました。

当院でのHPH活動は未熟ですが、全国の経験を学びつつ「健康なまちづくり」を実践していきたいと思えます。

宇部協立病院HPH事務局 山本善和

(公告) 住所不明にともなう「みなし自由脱退」の処理について

2022年12月末日の基準日において、当会の機関紙「健康のひろば」や残高通知など、宛先不明で返送され、登録電話番号で連絡がとれず、かつ、事業所の利用や出資金の変動がみられない組合員を対象に「定款第10条2項および住所不明組合員の脱退手続きに関する規則」に基づき、2023年3月末日付で「みなし自由脱退処理」をおこないます。

つきましては、脱退処理をおこ

なう組合員を2月16日(木)～3月15日(水)まで、健文会本部、まちづくり組合員活動支援部、健文会が運営する病院、診療所で確認できるようにしています。もし、住所変更などの届け出がまだお済みでない組合員(ご家族)は、この機会に早めのお手続きをお願い致します。

2023年1月28日
医療生活協同組合健文会理事会

3月29日、保健学校開催のお知らせ

今回、開催する保健学校は専門職【管理栄養士、放射線技師、理学療法士、薬剤師、看護師(保健師)】による1コマ30分の講座となっております。減塩のための食事づくり、がん検診(レントゲン)、薬とサプリメントの違い、健康なからだづくり、健診の必要性など健康づくりにおいて重要なポイントを押さえた話を聴くことができます。

健康づくり委員会は、来年度のとりくみとして①「にじの健康手帳」を利用した健康づくり②季節ごとのウォーキング企画③健診率アップを考えています。健康づくりの意識を高める機会にもつながりますので奮ってご参加ください。

【開催日】3月29日(水)9:30～ 宇部地域
13:30～ 小野田地域
※場所は調整中。

【応募締切】3月22日(水)

まちづくり組合員
活動支援部
(0836-34-2510)

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。

12

みんなで「タオル体操」をはじめよう!



ワンポイントアドバイス
※健文会オリジナル「タオル体操」DVDから、連載でポイント解説しています。



STEP 23 横にステップ



タオルを縦に床に置きます。1・2・3・4のリズムに合わせて、タオルを左右にまたぎ、ステップ運動をします。タオルを踏まないよう注意しましょう。

STEP 24 椅子に座って足を引き上げる



ここからは椅子に座った体操です。背骨をまっすぐ深く腰掛け片足にタオルをかけ、足を引き上げます。ひざの裏の筋肉を伸ばしましょう。

支部結成をめざして

～防府準備支部のいま～

健文会には、拠点病院がある宇部市を中心にたくさんの支部および班がありますが、防府市は正式な支部には至っていない準備支部です。

昨年理事を拝命して以来、支部へ昇格(?)させるためには何が出来るか、何をしなければいけないか、まちづくり組合員活動支援部の協力を得ながら私なりに一生懸命考えました。

- ① 2020年12月から始めた健康体操教室を隔月開催から毎月開催とし参加者を増やしていく。体操教室は、2022年12月までにこれまで13回開催し、参加者はのべ113名。この教室の開催により30名の組合員さんが増えています。
- ② 全組合員訪問を6月の総代会までにやりきる(2022年1月まで7回実施)。このとりくみをはじめるとは組合員100余名でした。この方たちはどういうきっかけで組合員になられたのか、現在どうしてらっしゃるのか、とにかく現状を知りたいと思いき全戸訪問頑張っています。訪問をとおして数々のエピソードがあり、なかにはこちらがホロリとするものも。2月13日まで77名の方の訪問を実施、のこり50名の方となりました。

この2つのとりくみを継続しながら班をたくさん作り、組合員200名の防府支部を結成していきたいです。定期的に健康のこと、身近なこと、またよもやま話もできればいいなと思っております。



佐波公民館にて理学療法士による腰痛予防教室の様子

同時に手配りさんやお手伝いして下さる方も増やしていきたいです。ご協力いただける方は、準備支部担当山崎もしくは支援部の牧野までご連絡ください。

理事 山崎郁代

まちづくり組合員活動支援部 担当 牧野(0836-34-2510)

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1月分の募金総額 **4,660円** 2月3日 集計分
(4月からの累計金額526,555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2月3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

2023年 虹のバレンタイン行動

2月7日(火) 10時～11時、平和社保委員会はフジグラン宇部店で虹のバレンタイン行動をしました。買い物帰りの方には、バレンタイングッズをお渡しし時間のある方には、署名の協力とウクライナ募金を呼びかけました。病院職員であることをアピールするために全員白衣を着ていたところ、「宇部協立病院ですか?いつもお世話になっています」などと声をかけられ、気持ちよく署名に協力していただきました。
地元だけに患者さんにたくさん出会い、こちらの方が勇気づけられました。翌日2月8日にはコープここと宇部店でもおこない、2日間で「保険で良い歯科医療を求める」の署名22筆、「18才まで医療費無料」の署名23筆をいただきました。



宇部協立病院のかかりつけの患者様と対話が弾みました(フジグラン宇部店)

平和社保委員会

第3回 ひろば、私も配ります!—有帆支部編—

手配りで心もからだも健康に

有帆支部のS・Sといえます。2月号の「健康のひろば」から配布をはじめました。中島支部長さんからの頼みで、同じ団地にお住まいの組合員さんへの「健康のひろば」手配りを引き受けました。団地にお住まいの組合員さんは11件あります。毎月情報をお届けし、少しでも支部活動に貢献できればと思っています。これからも健康になりそうです。がんばっていきます。



こぐま保育園の日々

24

協立こぐま保育園は、健文会が開設している企業主導型保育園です。



大きくなったね

おかげさまで地域のみなさまに支えられています！

山陽小野田地域 食材支援&相談会

2月4日(土)山陽小野田市で9回目の食材支援をおこないました。今回は地域組合員や山陽小野田社会福祉協議会より、お米やもち米の寄付をたくさんいただき、いつもより多くのお米をお渡しすることができました。前日にボランティアさんがお餅をついてくださり、当日の参加者にお渡ししたところ、大変喜ばれました。

いつもたくさんの方々からカンパや食材提供をしていただき続けることができます、ありがとうございます。



セメント町旧たんぼぼ前の食材支援の様子(上)、前日にお餅を袋詰めする地域ボランティアさん(下)

2022年度 譲渡会制服バンクのとりくみ報告

「まだ使えるものを使う」「若い世代とつながりたい」「必要なものを必要な人に届けたい」という思いから健文会は、はじめて「制服バンク」のとりくみを実施。市内中学・高校の学生服4点をはじめ、体操服・ランドセル・辞書など学用品ふくめ、計16点をお寄せいただきました。



特定非営利活動法人うべネットワーク・宇部市民活動センター「青空」3階常設譲渡会場にて事務局員から説明を受けている健文会の支援部員

2/1 特定非営利活動法人うべネットワーク・宇部市民活動センター「青空」へ譲渡

今回ご提供していただいた品物は、宇部市の委託を受けて活動されている、特定非営利活動法人うべネットワーク・宇部市民活動センター「青空」へ譲渡いたしました。

「青空」の活動は、リユース&エコ活動の実践につながっており、今回の接点を通じて健文会もSDGsの実践の幅がひろがる可能性があることや他団体と横の連携で新たなつながり作りをひろげる意義などを実感できました。

特定非営利活動法人うべネットワーク・宇部市民活動センター「青空」について

- 宇部市民を限定・対象に誰でも譲渡または受け取り可能
- 市内公共施設計11カ所で指定の回収BOXを設置している
- 上記、学用品以外にも、子育てグッズ(ベビーベッドやおもちゃ類・子ども用スポーツグッズ(ラケット・胴着など)幅広く回収
- 常設譲渡会場は(月・火・水・第3土)で前日予約制

今後も健文会は、まちづくりになんらかのかたちで貢献できる組織として、とりくみを継続していきます。みなさまのご協力、本当にありがとうございます。

まちづくり組合員活動支援部

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 引き続き、医療生協運動へのご理解・ご協力を願います。あわせて、医療生協の加入・増資をよろしくお願いいたします。

【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

通信No.1

ココって があったよかった!

「ココって」は、「困ったときはお互いさま」の気持ちで、組合員さんの「困った」ことをできる人ができる範囲で助け合う、そして気兼ねなく使えるように「有償のかたち」で支え合う医療生協健文会のボランティアの会です。会の立ち上げから昨年11月で、丸3年が経過しました。これまでの活動で支援員のみなさんが感じたことや、利用者さんの声などを、シリーズでご紹介していきます。

利用者と支援の輪をもっとひろげたい

私は昨年10月に、自分にできることがあればと思い登録しました。

今まで病院の受診付き添いなど3回ほど協力しています。ある方は移動に車椅子が必要で、ご主人が急に入院され、自分の病院の受診日をどうしようと悩んでおられました。

ココって事務局に相談したところ「大丈夫!必ずボランティアの方を探しますよ」と言ってもらい、「本当に嬉しかった」と、とても喜んでおられました。病院の玄関で待ち合わせ、車いすを押しながら病院内を移動し支払いが済んだ後、またタクシーで帰られるのを見送って終了しました。不安なことは事務局に何でも相談できるから安心でした。利用者や支援の方の輪をもっともっとひろがれば良いと思います。

(支援員・山口市Iさん)



※当会は、30分400円、1時間700円(草取りは1時間900円)、1時間30分1,000円(運営費として100円を会に納入)で稼働しています。困っていることのご相談や、支援員の登録の仕方など、お気軽にお問い合わせください。また、支援員の募集もしております。

まちづくり組合員活動支援部
☎0836-34-2510 平日9時~17時30分

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

【2023年3月1日現在】
※年度途中で変更する場合もあります

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	○	○	○	○	○	急患外来
	午後	○	○	○	○	○	
外科	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
特診		脳神経内科(月1回)					
整形外科	午前	○	○	○	○	○	
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		○	○	○	○	○	



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	○	○	○	○	○	訪問診療
	夜診	○	○	○	○	○	



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	○	○	○	○	○	訪問診療
	夜診	○	○	○	○	○	



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	○	○	○	○	○	



リハビリ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

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



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)

「寒い日はコレ!!」クイズ

ア	チ	シ	ナ	ベ	ム
ツ	カ	チ	ユ	ヤ	キ
ベ	ン	オ	ー	ニ	ウ
コ	ン	デ	キ	ク	ド
コ	ア	ナ	ン	マ	ン

ヒント



問題

寒い日の帰り道や暖房を使っても寒い日。飲みたいくなる、食べたいくなるものがありますよね。イラストをヒントに語群から探してください。最後に残る「寒い日はコレ!」とは。

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、ひと言添えて下さい。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 2023年3月末日
- 発表 2023年5月号にて

- 1月号の答え
 - ①左端上の木 ②左側上の富士山の雪の多さ ③左端の男性の帽子のラインの幅 ④左側の子どものリュックサックのふたの形 ⑤右側上の龍のひげの形 ⑥右側下のへびの長さ ⑦右端下の猫

【宇部市中村 高梨和子さん】
初めて「健康のひろば」が届き喜んでます。定期的に届くのですか？楽しみにしています。上宇部クリニックの馬場先生には丁寧な説明していただき感謝しています。年末の膀胱炎では抗生剤を処方していただき、安心して新年を迎えることができました。病院嫌いの私ですが心の支えにしています。これからもよろしくお願ひします。

読者の声

【防府市牟礼 清水彰さん】
宇部で8年間働き、退職後は、防府に10年住んでいます。防府でも「健康のひろば」配布などやっているとのこと。元気でいる間は参加したいと思ひます。

【宇部市中村 寺田美香代さん】
間違い探し難しい。

【宇部市明治町 正木朋恵さん】
協立病院に入院している父と面会できない母は寂しがっておりますが、月に一度のオンライン面会後の母の表情は晴れ晴れしています。ありがとうございます。

【宇部市川添 相澤範夫さん】
今までコロナとインフルエンザに罹らずに済んでいます。国連がロシアとウクライナの紛争を止める仲介者や代表を決められないとしたら、何のためにあるのでしょうか？

【周南市室尾 森山文夫さん】
昨年6月に、おじいちゃんになりました。

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！



今月号は18名の応募のうち6名を採用しました。

1月号当選者

(応募20通、正解20通)

- 宇部市草江 河村広幸さん
- 宇部市西岐波 大平順子さん
- 宇部市西岐波 花咲真子さん
- 宇部市則貞 下手幸市さん
- 宇部市厚南中央 樋村忠義さん

おめでとうございます！

健康をつくる 平和をつくる
いのち輝く社会をつくる

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

