

要予約 無料法律相談

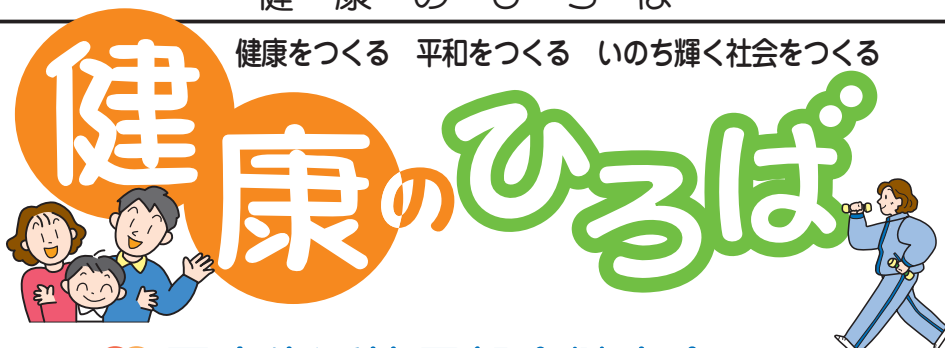
6月19日(月)14時～15時半

●担当/山口第一法律事務所
横山 詩士 弁護士

7月25日(火)14時～15時半

●担当/山口第一法律事務所
内山 新吾 弁護士

●場所
生協ふれあい会館2階「相談室」
☎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

●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4月30日現在

●組合員…………… 18,623人
●出資金額…………… 604,678,000円
●平均出資金額…………… 32,469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

6月4日(日)～10日(土)は 歯と口の健康週間

全国の医療福祉生協では、毎年6月4日～10日の期間中、「歯と口の健康週間」にとりくんでいます。

期間中は、お口の健康チェックやオーラルフレイルについて学習し、歯科健診をとおして歯の大切さ・正しい歯磨き習慣など、歯科衛生の知識の普及をめざしています。地域組合員は班会などに専門家を招き、医療福祉生協の保健予防活動を地域のなかでひろげましょう。

協立歯科
歯科医師 三田 耕一



歯科医師に聞いた！

知って納得、お口の健康！

ご存じですか？「酸蝕症」

歯の表面にあるエナメル質は、pH5.5 以下になると溶けはじめます。酸蝕症は酸の作用によって歯が侵蝕される疾患です。う蝕(むし歯)も酸によって歯が侵蝕される疾患ですが、細菌が関与するという点で酸蝕症とは異なります。

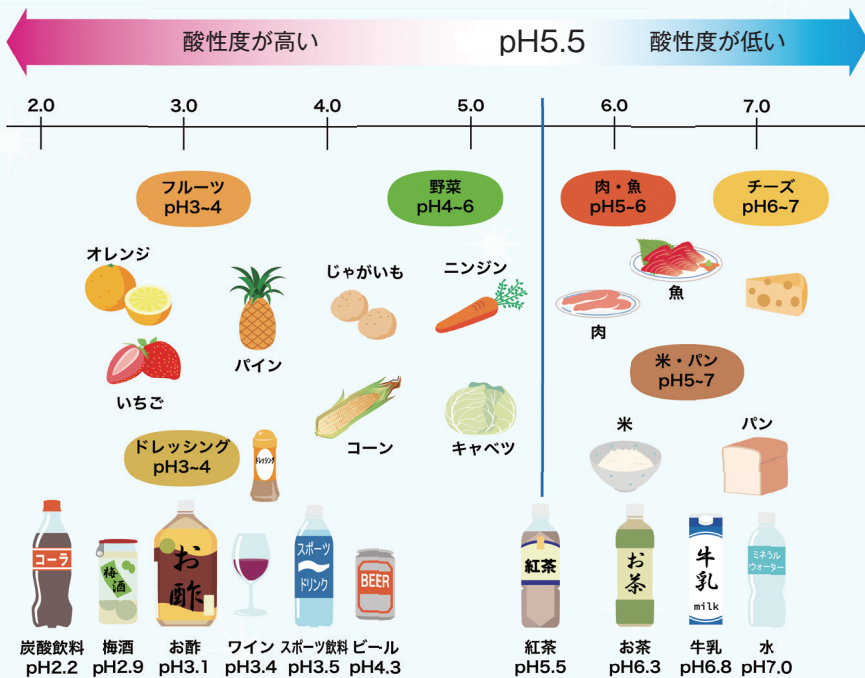
酸蝕症の主な原因は？

- ①清涼飲料水、ワイン、柑橘類、酢など酸性度の高い食品の摂り過ぎ
②逆流性食道炎など胃酸の逆流によるもの
③酸性のガスを吸引するような職場環境
④医薬品、サプリメントによるもの

酸蝕症になると「歯がしみる」、「歯が黄ばんだり白濁する」、「歯の先端が欠ける」、「歯のつやがなくなる」、「詰め物やかぶせものが取れやすくなる」などの症状が現れます。特に原因①に関しては健康によいとされる食品もあり、全く摂取しないというわけにもいきません。

酸蝕症を防ぐにはどのようなことに気を付ければよいのでしょうか？

簡単にいうと口腔内が酸性に傾いている時間を短くするということです。具体的には「酸性の食品を口にしたら水やお茶ですすぐ」、「ダラダラ食べたりチビチビ飲んだりしない」、「就寝前の飲食はしない」などです。小さい頃は「食べたらすぐに歯磨きしなさい!」などとよく親からいわれたものですが、口腔内が酸性に傾いている状態での歯磨きはかえってエナメル質を傷つけてしまいます。30分～1時間程度時間を置いてから磨きましょう。その他「唾液の分泌を促す」、「フッ素塗布を定期的におこなう」なども酸蝕症の予防に効果的です。



▲pH5.5以下の酸性度の高い飲食物は要注意

協立歯科でお口の健康チェックを してみませんか？

期間：2023年6月30日まで(20人限定)

内容：唾液検査(歯の健康・歯ぐきの健康・口腔清潔度に関わる6項目が5分で分かります)。通常1100円を税込500円で実施。

口腔内で気になる方は、「歯と口の健康週間」の期間にぜひおいでください。

お問い合わせ 協立歯科 ☎0836-34-2511

第5回

ひろば、私も配ります！—新川鵜の島支部—

新川鵜の島支部 T・Iさん

長い付き合いのあるNさんからある時、「手配りのお手伝いをしてくれない?」と頼まれました。Nさんがたくさん手配りしているのを知っていたので、お手伝いできる範囲で引き受けました。はじめてみると、運動にもなりますし、配布先で「お元気?」とお話や挨拶ができるので楽しいです。「健康のひろば」は組合員のみなさんの善意ある協力があってはじめて、組合員のみなさんのお手元に届くことを実感しています。「健康のひろば」を読むのを心待ちにしていますし、これからも楽しみながら配りたいです。



「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。

14

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。

→CM動画はこちら

STEP 27

足の指の運動

裸足になりましょう。タオルを縦に広げて置きます。足の指でタオルをたぐり寄せていきましょう。

STEP 28

手の指を刺激

タオルを持ち上げて、片手でタオルをしごくようにシユッシユッ!手の指を刺激しましょう。

\\ととるで/

協同組合のこと、医療福祉生協のこと、よう知っちゃってですか?

通信教育 申し込み受け付けが始まります

7月中に申込→9月開講→2月末までにご提出ください。
仲間と一緒に楽しく、気軽に協同組合のこと、医療生協のことを学びませんか?

通信教育を受講された方から嬉しい感想もいただいています

- 医療福祉生協に関わりはじめたのは数年前。これまで、他の組織・団体での経験はありますが、協同組合や医療福祉生協については、実はよくわかっていないことに気づきました。幸い通信教育という学ぶ機会が。逃さずに、おおいに活用します。
- 昨年は、職場で後輩にちゃんと伝えることができるようにと、以前受講したコースを選びました。今年も、「講師するつもり」でチャレンジします。
- 修了したあとに、「あれはどうだったかな〜」という時があります。調べる材料が手元にあるのがいいなって思っています。
- 支部でグループエントリー。励ましあって全員修了したので記念品もらえました!

定期購読のススメ

コムコム

・Comcom 300円 / 毎月

レビュー アンド リサーチ

・Review & Research 275円 / 年4回

・いつでもげんき MIN-IREN 380円 / 毎月

通信教育、定期購読が気になる方はお気軽にお問い合わせください。
健文会教育委員会 ☎0836-33-6644 総務部：渡邊

通信No.4

ココって があったよかった!

これからも支援していきたい、「ここって」で。

今回は、体調不良で家事ができなくなった利用者さんとのエピソードです。

少しずつ元気になる利用者さんを見て…

2年ほど前に紹介されて今も継続して支援している方は、体調の関係でご自分で家事ができないという方でした。最初は大変でしたが、私が行くたびに部屋やトイレがきれいになるのでとても感謝されています。息子さんがお母さんの手伝いをされるようになり、ご本人も買物に行けるくらいにお元気になられたので、支援に入った甲斐があると私も喜んでいます。これからも「ここって」の支援員としての活動を続けていきたいと思います。

※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、支援の募集もしております。

医療生協健文会 有償助け合い事業
助け合いネット「ここって」2023年度総会のご案内

【日 時】2023年6月8日（木）14時～
【場 所】宇部協立病院 多目的室
【お問合せ】まちづくり組合員活動支援部 牧野（下記の電話番号）
※支援をされている方や利用されている方はもちろん、興味のある方はぜひご参加ください。

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

ワラビ狩りを満喫しました!

4月23日、健文会山口支部と年金者組合小郡支部 共催で「ワラビ狩り」に出かけました。事前に地主さんが草刈をしてくださったおかげで足もともよく、最高のワラビ狩り日和になりました。収穫できたものは、ワラビをはじめ芹やヨモギ、落も採れ、少ないながらも筍も採れて大満足。
なかには「売りに行くの?」というほど、たくさん採った強者もいました。心地よい風のなかで食べるお弁当の味もまた格別でした。

山口支部 小田 恵子さん

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
4月分の募金総額 30,738円 5月9日集計分

(2022年4月に開始して以降の累計金額565,600円)

健文会事業所の窓口、組合員活動、街頭募金活動など、みなさまからお寄せいただいた上記の金額は、5月10日に公益財団法人 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。

主催：医療生協健文会・山口民医連



新型コロナウイルス感染症は5類感染症に 2類→5類移行で私たちが注意することとは？

新型コロナウイルスの感染法上の位置付けが、令和5年5月8日からインフルエンザと同じ「5類」に引き下げられています。何が変わったのかを知ることは大事ですが、**変わっていないことにも注意していくことが大切です。**

5月8日から変わったこと

政府は引き下げにあたって「(国などが示す)基本的対処方針は廃止」、「個人や事業者は自主的な感染対策にとりくむ」などとしています。また、医療費自己負担への助成も段階的に切り下げられ、原則1割～3割の負担となります。

私たちの今後の動きについて

5類に変更されても、コロナウイルスの性質が変化するわけではありません。強い感染力を持ち、高齢者や慢性疾患を持つ人は重症化の危険が高いとされています。

昨年の暮れから2月にかけて大流行した「第8波」では、全国で病床が不足する「医療崩壊」が起き、高齢者施設で感染した方の87%が入院できずに施設に留め置かれていたそうです。

今後も「第8波」のような全国的流行や、より毒性の強いウイルスへの変異が起きない保証はありません。

山口民医連は、3月30日にこれまでの大流行を教訓として医療提供体制の確保など責任をもってとりくむよう、山口県に要望書を提出しました。5類に移行しても今後の感染動向を踏まえ必要に応じた公的支援の継続は必要不可欠です。

新型インフルエンザ等感染症(2類相当)と5類感染症の主な違い

新型インフルエンザ等感染症	5類感染症
発生動向 ●法律に基づく届出等から、患者数や死者数の総数を毎日把握・公表 ●医療提供の状況は自治体報告で把握	●定点医療機関からの報告に基づき、毎週月曜日から日曜日までの患者数を公表 ●様々な手法を組み合わせた重層的なサーベイランス(抗体保有率調査、下水サーベイランス研究等)
医療体制 ●入院措置等、行政の強い関与 ●限られた医療機関による特別な対応	●幅広い医療機関による自律的な通常の対応 ●新たな医療機関に参画を促す
患者対応 ●法律に基づく行政による患者の入院措置・勧告や外出自粛(自宅待機)要請 ●入院・外来医療費の自己負担分を公費支援	●政府として一律に外出自粛要請はせず ●医療費の1割～3割を自己負担 ●入院医療費や治療薬の費用を期限を区切り軽減
感染対策 ●法律に基づき行政が様々な要請・関与をしていく仕組み ●基本的対処方針や業種別ガイドラインによる感染対策	●国民の皆様の主体的な選択を尊重し、個人や事業者の判断に委ねる ●基本的対処方針等は廃止。行政は個人や事業者の判断に資する情報提供を実施
ワクチン ●予防接種法に基づき、特例臨時接種として自己負担なく接種	●令和5年度においても、引き続き、自己負担なく接種 ○高齢者など重症化リスクが高い方等：年2回(5月～、9月～) ○5歳以上のすべての方：年1回(9月～)

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」から抜粋

山口民医連事務局長 深谷 太郎

私の職場 紹介②

宇部協立病院

～施設・車両の紹介～



病院には多くの設備や機材、仕組みがあります。「施設・車両」は主にそれらの管理をおこなっています。エアコンや給水といった大きな物からドアやコンセントなどの小さなものまでさまざまです。また、病院車の運行も担っており関わりのある方も少なくないのではと思います。

私たちは直接医療を提供することはできませんが、医療を支える一員でありたいと日々頑張っています。



宇部協立病院 施設・車両 奥 啓

23年度支部総会は 山陽支部から元気にスタート



4月26日、山陽支部総会(みのり)に地域組合員・職員組合員の計41名が集まりました。はじめに山村専務理事から、医療生協健文会のこれまでの歴史について紹介があり、「みんなの“組織を大きくしたい”という長年の積み重ねがあつていまの私たちの活動がある、2万人組合員の早期実現に向けて仲間をふやそう」とお話。4月15日におこなわれた、医療福祉生協連開催「健康づくり学会」では、「医福連がおこなった独自の研究データで班会参加が認知症の発症リスクを軽減し健康維持のために有効であることが実証されている。ぜひ、私たちも地域の中で班活動を増やしましょう」と、提起がありました。

つづく総会企画「落語 蝦蟇の油～」では、地元組合員さんが登壇。会場全体が笑いの渦に包まれました。健文会の支部数は全部で21支部あり、6月末まで各地で開催されます。みなさんもぜひ、地元の支部総会に参加してみませんか？

まちづくり組合員活動支援部

SDGsの目標14「海の豊かさを守ろう」 みんなでリフレッシュ瀬戸内 海岸清掃に参加しよう！

日時 6月11日(日) 9時開会式～11時頃まで

場所 宇部市西岐波 白土海岸・海水浴場前

※医療生協健文会としては、上記の場所に集中し参加します。

目標 健文会・地域組合員 職員組合員 50人規模

動きやすい軽装&長靴の上、火ばさみ・ゴム手袋・タオル・水分補給できるものなど、各人でご用意をお願いします。

医療生協健文会 まちづくり活動支援部
☎ 0836-34-2510

申込締切：6月8日(木)まで



子育て大歓迎/ 子育てサロンの ご案内

現役助産師と歯科衛生士と楽しく話してみませんか？普段はなかなか聞けないあれこれ、プロがお答えします。

●日時：6月8日(木) 15:30～16:30

●場所：協立歯科キッズスペース

●対象：妊婦さん、子育てママ・パパ

●参加人数：先着2組様(定員になり次第、締め切らせていただきます)

【お問い合わせ】0836-34-2511 または Instagram：kyoritusika(右)までご連絡ください。



