

新規・友の会借入 募集中

2025年度事業計画遂行のため友の会借入を新たに3億円募集いたします。
年利・単利・利率0.3%。3年満期です。お1人上限500万円までお預けが可能です。地域協同基金5万円(10口分)のお預けが条件です。ご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。
詳しくは、各事業所窓口、健康友の会・総支部事務局か、友の会本部事務局(電話:0250-25-1877)までご連絡ください。

地域社会の医療と福祉・保健衛生の社会化民主化のために運動を続けます

明るい医療

第775号

2025年9月10日



健康友の会
ホームページ

発行人 社会医療法人 新潟勤労者医療協会
五十嵐 修
発行所 社会医療法人 新潟勤労者医療協会
〒956-0814 新潟市秋葉区東金沢1459番地1
編集部 TEL 0250 (25) 1877
毎月10日発行

はじまります「仲間ふやし月間」

9~11月

9月から健康友の会と各事業所では「仲間ふやし月間」が始まります。友の会のまちづくり・健康づくりの取り組みを地域に大いに知ってもらう機会とし、会員の輪を広げましょう。

また同時に、勤医協の事業活動・事業計画を支える地域協同基金や友の会借入のご案内をします。皆さまのご協力をお願いいたします。

今こそ、

友の会の出番

月間スタート集会

白山舟江
沼垂総支部



暑さが厳しい8月20日「仲間ふやし月間スタート集会」を19人の参加で開催しました。

はじめに桜井総支部長から「地域の高齢化は顕著ですがフレイル予防に取り組み、つながりをつくっていく健康友の会の出番ともいえます。ひとりでも多くの人に声をかけていきましよう」と挨拶がありました。各支部からは、自分のつ

なかりを生かし
会員を複数増や
した方の経験
や、班会などの
楽しい催しで仲
間を増やしてい

きたいという目標、基金増額目標に向かって頑張っていきたい、といった発言がありました。

月間中には、職員と友の会協同で「地域訪問」の取り組みも計画されています。舟江診療所・老健入舟職員からは「地域の暮らしに触れ、自分たちの診療所・施設の役割を改めて考える良い機会。スタッフの学びになると期待しています」との声も寄せられました。

また県連や本部から、スライドによる「深刻化する病院経営・医療崩壊の危機」のお話や「友の会借入募集」についての説明も。参加者から活発な意見も聞かれ、大変有意義な時間を過ごすことができました。

猛暑の中でも

病院コーナー

コーナーでの加入24人に

新津総支部

新津総支部では6月から8月まで下越病院内に「健康友の会コーナー」を開設しました。毎月後半の平日午前中、待合室食堂前に出た机に各支部会員が日替わりで座り、友の会加入や基金増額を受入れました。

加入や基金の訴えの手紙を持つてくる人、家族からの名義変更の相談に来る人



も多く、「健康
診断が安くなる
ので」とその場
で友の会に加入
する人もいまし
た。またコー

ナーの場で説明を聞いて、
加入・増額用の郵便振替用
紙を持ち帰り、後日手続き
をされた方や近所の支部役
員に増額を届けられた方も
います。

8月19日までに友の会

コーナー関係での加入は24人、基金増額は50万円近くになりました。

コーナーではあわせて「今までの保険証を使い続けられるようにしてください。」署名も訴えていて、6・7月で100筆近く集まっています。

これからの「仲間増やし月間」の中でも友の会コーナーを設置しようと検討を進めています。

伝えたい被爆者の叫び

「友人はほとんど亡くなった。『申し訳ない』『いつ死のうか』』
これまでも考えていた」
思いをされてきたか。

被爆後80年。被爆された方も高齢に。「同じことを繰り返さないで」の思いを風化させず伝えたい。

「自分も大火傷を負いながらも家族の姿を探した。怪我をした子どもの手当をした」苦しみながら生き抜こうとした証言に、言葉に詰まるほどの衝撃を受け胸が締め付けられた。

伝え、行動すること



広島市の小学生の言葉「一つの声でも学んだことに思いを込めて伝えれば、変化をもたらすことはできる」が印象的。

戦争の悲惨さを知ること、次の世代に語り継いでいくことが私たちの使命。

今こそ核兵器禁止条約に参加する日本へ

核兵器廃絶は、遠い世界の話ではなく、私たち一人ひとりに関わる切実な課題。

日本でも世界各国の活動と連携し核兵器禁止条約の署名・批准に向けた取り組みを強めていかなければと思っ

被ばく80年 原水爆禁止2025年世界大会

広島大会に新潟民医連から14名が参加〈参加者の感想より〉



第1弾フレイル予防講座は大好評につき、募集人数を増枠して実施しました



共同組織連絡会

「白根保健生活協同組合
(新潟白根総合病院)」視察記

7月29日、新潟民医連『共同組織連絡会*』のメンバーを中心に13人が白根総合病院を視察、交流してきました。ここでは参加した五泉支部の室橋節子支部長の感想を抜粋させていただきます。



病院は、天井が高く白い壁に覆われ廊下も広く圧倒されました。組合員には人間ドックや送迎などのお得もあり、出資金に比べての割引などいろいろ工夫も。組合員イベントでは、公共団体等(市役所・社会福祉協議会・地域包括支援センター)とのコラボも進んでいます。

担い手づくりは、やはり80歳代が今も中堅で活躍。新しい担い手の掘り起こしが課題。班活動・健康づくりなど、マンネリになりがちな課題は組合員からの意見をきいて、とのことでした。ながおか医療生協から

も報告がありました。組合員活動で人気メニューは「バスハイク」で今季は『原酒造工場見学』。定番メニューでは『うたごえ広場』、新メニューでは『写経・脳トレ教室』も好評とのことでした。

両医療生協とも地域に向けて事務局職員発で様々な発信と企画の呼びかけ・つながりづくりを進めていました。大変刺激的な交流会でした。



交流後、「これから『地域で健康づくり』を目指す仲間として引き続き交流を深めていきましょう」とお互いにエールを交わし合いました。

白山舟江沼垂総支部 元気だより

健サポ研修会 何度でも確認したい
『応急手当』救命編

今年度第1回目の「健康づくりサポーター研修会」が7月30日、北部コミセンで行われました。今回の研修テーマは、いざというときに大切な「救命講習」。消防署の方に教えていただきました。

近年は災害が多いこともあり、いつ救命手当が必要になるかわからないという桜井総支部長の挨拶で、参加者は自分事として講習を受けていました。

基礎的な知識をDVDで学び、実技講習では、胸骨圧迫の仕方や、AEDの使用方法を体験。何度も講習を受けている方は余裕があり、落ち着いて取り組まれていました。また、骨折した時の「レジ袋を使った応急手当」を教わり、とても勉強になりました。



成因と病態：
なぜ糖尿病になってしまうのでしょうか？

肥満 過食 加齢
ストレス 運動不足
遺伝因子

これらの複合的な要因によりインスリンの働きが弱まり細胞が血液中のブドウ糖をうまく取り込めなくなる。



食事療法は栄養バランスのとれた食事を、目標カロリーを設定したなかで確保、継続していくことがポイントです。運動療法では、即効的な効果、長期的効果が期待できます。食後の運動は食後高血糖の改善を期待できます。また運動を

早期の状態では、即効的な効果、長期的効果が期待できます。食後の運動は食後高血糖の改善を期待できます。また運動を

患者様ご自身です。無理なく続けられること、ご自身の目標数値などを各主治医としっかり相談して、継続した取り組みが大切です。

要だからこそ、糖尿病という相手をよく知ることが大切です。そして、無理は禁物。続けられる食事療法、運動療法を採って行くことが重要なことです。

新津総支部 元気だより

集まって、顔を合わせて、笑顔😊
『新関支部 班会』

新関支部には8つの班があり、各班年間3回の活動計画を立てています。どの班もそれぞれ皆さんが楽しめるものを計画し、吹き矢やカーリンコン、時には講師を招いての認知症・転倒予防体操、歯科衛生士によるお口の健康の講義などを行っています。

地域の方からは「〇〇さんが声を掛けてくれて外へ出る機会があって嬉しい」「昔は地域で運動会をしたり、ゲートボールをして楽しかったよね」など会話の中から様々な声が聞かれています。集まることの喜び・昔を振り返る懐かしさ、班会をして顔を合わせたことで笑顔になってもらえることが何より嬉しいです。

今後は地域で困っている方への支援対策について運営委員会で話がアガったので、地域で安心して暮らすためにはどうしたらいいか、班会メニューから選んで計画していきたいです。



糖尿病とのつきあいかた 3

舟江診療所 所長 小林 あかね

糖尿病の治療の目的は、合併症を予防し、健康な人と変わらない生活の質と寿命を維持することにあります。血糖値やHbA1cなどを治療の指

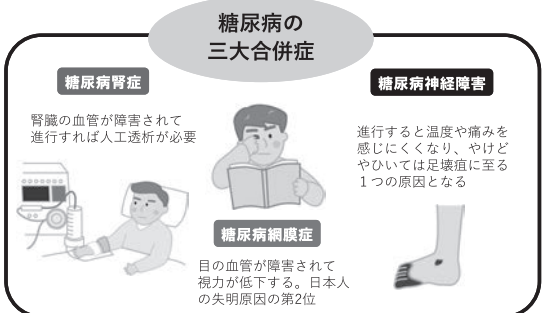
標に用いています。患者様個々の状態に応じて目標値を設定します。食事療法、運動療法、薬物療法を組み合わせ、糖尿病を治療していきます。

持続することを得られる長期的な効果は、インスリン抵抗性の改善が期待できます。運動はできれば毎日、少なくとも1週間に3日以上、合計150分程度が望ましいとい

は、1年間を通じて血液データだけではなく、計画的に画像検査も行いながら、合併症の状態を評価確認し、適切なサポートができる取り組みを行って

要だからこそ、糖尿病という相手をよく知ることが大切です。そして、無理は禁物。続けられる食事療法、運動療法を採って行くことが重要なことです。

成因と病態：糖尿病の合併症とは？



◆下越病院外来診療体制◆

9月1日～30日

●休診 ……………日曜、祝日、第2・第4土曜日
△午前中のみ診療 ………第1・第3・第5土曜日

※諸事情により医師体制が変更になることがあります。
※成人のインフルエンザ予防接種予約受付中です。(0250)22-4711まで。

※入院の面会はお断りしています。

会計時間	月～金曜日	8：45～17：00
	第1・3・5土曜日	8：45～12：00
	第2・4土、日・祝	対応なし

毎月一回は保険証と診察のたびに診察券をお忘れなく

		月	火	水	木	金	土
前	一般内科	千手	宮野	岡田義	岩田 ⁽¹⁾ 担当医 ^(2・3・4)	岡田義 ^(2・3) 捧 ^(1・4)	医師輪番
		高橋	高橋	児玉	木村 ^(大学医)	担当医 ^(1・3) 上野 ^(2・4)	
	特診予約	(神経内科)川上	(神経内科)河内 ^(大学医) ^(2・3・5)	(神経内科)川上	(リハビリ)張替	(血管外科)曾川	(神経内科)栗森
		(神経内科)栗森 ～10:30	(呼吸器内科)斉藤智	(腎)大矢	(呼吸器内科)斉藤智 ^(1・2・3)	(循環器内科)末武	(神経内科)川上 ⁽³⁾
		(睡眠無呼吸)尾方 ^(大学医)		(リハビリ)担当医 (リハビリ室にて)	(神経内科)栗森 ^(2・4) ～10:30	(循環器内科)田中	
		(腫瘍内科)本間 ^(大学医)		(消化器内科)上野	(腎)大矢	(リハビリ)野本	
				(循環器内科)末武	(消化器内科)岩田 ^(2・3・4)		
	小児科	大河原	平野	大河原	平野	大河原	(交替)大河原・本間
	皮膚科	吉澤	吉澤	斎藤勇 ^(大学医)			
	外科	亀村 五十嵐		五十嵐 亀村		五十嵐 ^(10:30～)	
	整形外科	有井	有井		有井	有井	
	泌尿器科	小原 ^(大学医) ⁽⁴⁾	小原 ^(大学医) ^(1・3・5)	小原 ^(大学医) ⁽³⁾	斉藤和 ^(大学医)		
午	特診予約		(神経内科)川上	(神経内科)栗森		(神経内科)斉藤理 ^(大学医) ^(2・3・4)	
			(神経内科)河内 ^(大学医) ⁽¹⁾	(リウマチ)有井	(禁煙外来)白鳥 ^(2・3) ^(16:00～17:00)		
	婦人科	萬歳 ^(13:30～17:00)					
	小児科	一般				相澤 ^(大学医) ^(15:00～16:00) ^(1・2・3)	
		喘息	(交替)大河原・本間・平野		(交替)大河原・本間・平野		
後	予防接種	平野	平野 ^(3・5)	本間	平野 ^(1・4)	平野 ^(1・2・3)	
	受付時間	一般内科・外科・皮膚科 8：00～11：30(診察9：00～) 整形外科(紹介状のみ) 8：00～10：30 小児科 8：00～11：00(診察9：00～) 午後 小児科一般(月)11：00～16：00(金)14：00～16：00 (月曜は当日予約制)					
		一般内科・外科・皮膚科 8：00～11：30(診察9：00～) 整形外科(紹介状のみ) 8：00～10：30 小児科 8：00～11：00(診察9：00～) 午後 小児科一般(月)11：00～16：00(金)14：00～16：00 (月曜は当日予約制)		※外科の診察は9：30～ ※土曜小児科受付は11：30まで (診察10：00～)			

9月	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	△6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
10月	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				
				1	2	3	△4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

外来予約案内

一般内科は、受付順に診療します(予約制ではありません)
一般内科以外の科は、下記までお電話ください
外来予約・お問い合わせは 電話(0250)22-4711

◎受診日の前日までの電話予約受付時間は

平日 10:00～16:30

小児科喘息外来は 14:00～16:00

小児科予防接種は 14:00～16:00

◎受診日当日の予約受付時間は 平日8:00～11:00
土曜8:30～11:00

◆泌尿器科・皮膚科は完全予約制です。

◆婦人科は現在、健診等のみの診察となっています。

◆整形外科は整形外科医の紹介状のある方を予約で受け付けています。

わたしたちの病院は、以下の料金をいただいております

○個室料金(差額ベッド代)

○初診時・再診時の選定療養費(紹介状なしで200床以上の病院に受診した際にかかる料金)

- ◆かえつクリニック ☎ 0250-22-5888
- ◆メディカルフィットネス・ウオーム ☎ 0250-21-2566
- ◆介護老人保健施設 おぎの里 ☎ 0250-25-3071

かえつ歯科(歯科 小児歯科 歯科口腔外科) 電話 0250-25-5510

※予約制です。お口の中で気になる事がある方、お気軽にお電話ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土
8：30～17：00	○			○	○	○
10：30～19：00		○	○			

何でも相談会

9月17日(水)

0250-22-6851(10時～12時)
連絡先は新津総支部友の会事務局まで



坂井輪総支部 元気だより

健康相談会『認知症にならない「良い睡眠」とは?』

7月30日、東青山・小針支部健康相談会で、坂井輪診療所安達所長による「良い睡眠」の講演がありました。「何時間くらいの睡眠がいいの?」「睡眠薬は飲まない方がいい?」「夜眠れない時は昼寝した方がいいの?」と、皆さん睡眠への関心は高い様子でした。

講演では、【うえき】＝運動・栄養・休養。この3つの大切さを再認識。「夕食後のコーヒー、寝る前の読書やスマホ、やめようと思う」「お酒と睡眠の関係が興味深い」「規則正しい生活を目指したい」など、前向きな感想が寄せられ、自分の「睡眠」について考えるきっかけになりました。

また、坂井輪診療所では8月1日から、『睡眠検査』(外部への委託検査)の受付を開始しました。県内5つ目の窓口です。自分の睡眠は十分か、脳は眠れているか。睡眠の「質」と「量」やレム・ノンレム睡眠の量や割合がわかります。専門家による総合判定で、睡眠改善アドバイスも。興味のある方は坂井輪診療所までお問い合わせください。



ときわ総支部 元気だより

夏やすみ恒例 町内ラジオ体操会場で握力測定



7月25日、浜谷町支部で恒例の「ラジオ体操前の握力測定」を実施しました。ときわ診療所の隣にある牛街道中央公園で朝6時に集合して始めました。

昨年は大雨でラジオ体操が中止。そんな中での測定でしたが、今年は連日炎天下。当日も陽が昇

り気温は上がり始めましたが、気持ちの良い風が吹いていたため涼しく感じました。

毎年計測している方が多く、今回は昨年より良かった、悪かったなど、にぎやかな声が聞かれました。大人を対象に18人が計測に参加。その後は大勢の小学生たちと一緒に楽しくラジオ体操に参加しました。



手（指）を使った脳トレ

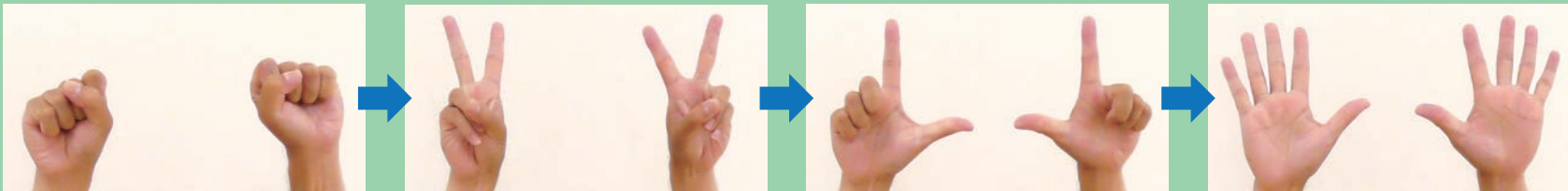
新潟勤労者医療協会 本部組織部

健康運動指導士 古川 理志

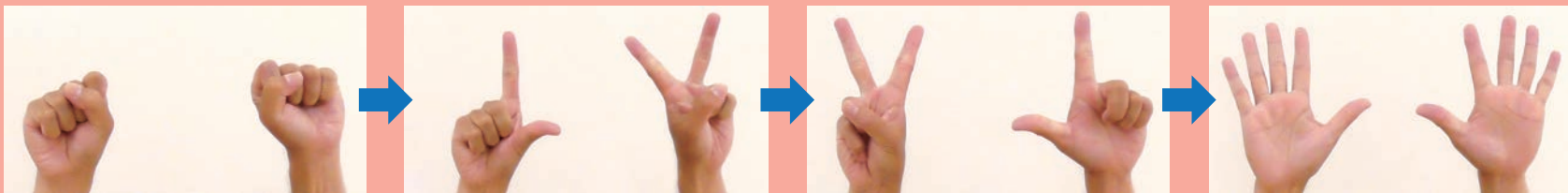
今回は手の指を使った脳トレをご紹介します。手は「第二の脳」と言われており、手や指の神経は脳と密接に繋がっています。さらに複雑な指の運動は、脳の血流量を増加させ、「前頭葉」（実行機能）、「頭頂葉」（触覚、空間認知、視覚認知）、「小脳」（身体のバランス感覚）の活動を促進させます。少し難しく感じるぐらいがちょうどよい刺激となります。自分のペースでレベル☆～☆☆☆に挑戦してみましょう。

脳トレ（グー・チョキ・チョキ・パー）

A



B



レベル☆

手の動きAで行う

レベル☆☆

手の動きBで行う

レベル☆☆☆

手の動きBで足踏みをしながら行う



旬々菜々

●下越病院 栄養課●

そうめんチャンプルー

今年の猛暑を乗り越え、秋風を楽しみに待つ中で沖縄料理のチャンプルーをご紹介します。冷蔵庫にあるもので簡単にできる、残暑の味を美味しく頂きましょう。

1人分 エネルギー 383kcal 蛋白質14.6g 塩分0.9g

材 料（2人分）

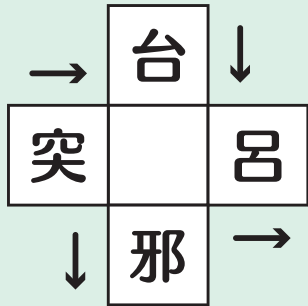
- そうめん 150g
- にんじん 1/3個（約30g）
- 玉ねぎ 半玉（約100g）
- ニラ 30g
- ツナ缶（オイル含む） 1缶（70g）
- 塩コショウ 少々



【作り方】

- ① にんじんを千切りに、玉ねぎを薄切りに、ニラを5～6cmの長さに切っておく。
- ② あたためたフライパンにツナ缶と①の具材を入れ、全体に火が通るまで炒める。
- ③ 沸騰したお湯でそうめんを1分間茹で、冷水にさらし滑りをとる。
- ④ ③のそうめんの水気をきり、②と合わせて炒める。
- ⑤ 塩コショウで好みの味に調え、お皿に盛りつけて完成。

脳が生き生き 漢字クイズ



問題1

上下左右に四つの二字熟語を完成させるために、中央の空欄に入る漢字は？（矢印は読む方向です）



問題2

①～④に漢数字を入れ、二つの四字熟語を完成させます。①～④の数字の合計は？

漢字クイズの答えは3面に掲載



新津総支部 もみじ班の作品