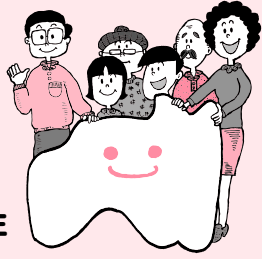


きらり健康生活協同組合



2024年

5月号

いのちの炎

〒960-8055 福島市野田町1丁目15番12号
TEL 024-531-6262 FAX 024-531-6333
URL <https://www.kirari-hcoop.com/>
e-mail seikyou@kirari-hcoop.com

●発行人／専務理事 柿沼 充
●編集人／「いのちの炎」編集委員会



(スマートフォンサイト専用)



生協の現況

2024年3月31日現在

★組合員数………20,489名
★出資総額………640,094,000円
★一人平均出資額………31,241円

「メタボ」も「フレイル」も早期発見が大切！ 健診を活用しましょう。



「特定健診」と 「後期高齢者健診」

「特定健診」はメタボリック・シンドローム（過体重や肥満、高血圧、高血糖などの状態を指す言葉で、健康リスクを高める要因）に着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。対象は四十～七十四歳で自治体や加入保険者が実施する健康診断に含まれます。一方、「後期高齢者健診」は生活習慣病の予防、重症化の予防、またフレイル（筋力低下や身体機能低下などが進行する状態）を予防することを目的とした健診です。対象は七十五歳以上です。問診票には運動や食生活の習慣、物忘れの有無など十五項目の質問があります。高齢者の運動能力や栄養状態などを把握し、フレイルの早期発見や指導・助言に役立てます。

「福島市保健計画」策定以降、計画内容の評価、見直しを行い市民の主体的な健康づくりをすすめてきました。この間、少子高齢化の進展や、価値観、ライフスタイルの多様化、新興感染症への対応による新しい生活様式など、市民を取り巻く環境は目まぐるしく変化しています。このような中、前計画の評価から見えてきた健康課題や社会情勢などを踏まえ、健康なまちづくりを推進するため「ふくしまし健康づくりプラン2024」を策定しました。（福島市HPより一部抜粋）

このプランの中には、自治体の健康診断の受診状況、栄養・食生活の評価、生活習慣病の罹患状況など、福島市国保特定健診等からみた福島市民の健康状況も示されています。（興味のある方は二次元バーコードからご覧ください。）

健康診断を受けるということとは、個人の健康を守るためだけでなく、地域全体の健康度を高めるための大切な情報の一部になることを忘れてはなりません。是非、ご家族・ご友人と一緒に毎年健康診断を受けましょう。



ふくしまし
健康づくりプラン2024

福島市自治体健診について

◆令和六年六月一日
～十月三十一日

（婦人科系検診は令和六年六月一日～十二月末日まで）
＊詳細が決まり次第、次月以降のいのちの炎に掲載予定です。

予約について

受診には事前予約が必要で、例年、受診券発送直後は窓口が大変混みあったり、お電話が繋がりがつらかったりする場合がごさいます。また、今年度より新しい健診システムで窓口予約を行います。導入にあたり操作研修やリハールを行う予定ですが、予約開始直後は想定外のトラブルや操作の不慣れにより、待ち時間が長くなることが予想されます。大変ご迷惑・ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほど宜しくお願いします。

健診物品・結果の郵送代について

原材料の高騰や諸経費の値上がりに伴い、一度の発送につき二百円（税抜き）をいただきますのでご案内申し上げます。尚、自治体健診の結果



においては、対面の結果返しを推奨されております。自己負担はございませんので、こちらをご利用ください。

第53回 通常総代会開催のお知らせ

きらり健康生活協同組合定款第50条により、第53回通常総代会を下記の通り開催いたします。

〔日時〕2024年6月16日(日) 午前9時30分～
〔会場〕パルセいいざか

きらり健康生活協同組合 理事長 木村 公

北海道・東北ブロック

組合員活動交流集会参加に向け物資販売を行います

北海道・東北地方にある医療生協の組合員が、自分たちの活動を紹介したり、他県の優れた活動を参考に今後の活動に取り入れたりするために、数年に一度集まって開催してきた「組合員活動交流集会」。今年は岩手県盛岡市、つなぎ温泉を会場に9月に開催されます。前回は福島市でしたが、コロナ禍で4年ぶりの開催となり、きらり健康生活協からの代表参加を予定しております。他県の様々な活動や楽しい活動を、私たちの活動に生かしてもらいましょう！

参加者の自己負担を減らすため、生協のグッズや物資の販売、またカンパに取り組みたいと思います。皆さんにお声をかけさせていただきますので、その際はぜひご協力ください。

いのちの炎

みなさんは「儒教」をご存じでしょうか？今からおよそ二千五百年前の中国の思想家であり、

哲学者の「孔子」によって打ち立てた思想がもととなり、その後弟子たちによって深められた学問が「論語」として、日本に伝わり、日本人の思想や生活習慣に大きな影響を与えています。

最近では儒教の教えをビジネスでも活用しようという動きもさかんになっています。私もその一人で、仕事や人間関係で行き詰ったような時に儒教の話を読むと、「そうだな」「これでもいいんだな」と思え、気持ちが楽になり、迷っている私の気持ちを後押しされる感じがします。儒教の教えでは「他者への思いやり」が大事にされているからかも知れません。その儒教の中でも最近、好きな言葉が「温故知新」という言葉です。故きを温ね（ふるき）をたずね）新しきを知る（あたらしきをしる）「昔のことを知って、学ぶことで、そこから新しい知識や道理を見つけて出す」という意味があります。多様化の時代、様々なことが変化している今こそ、これまで大事にしていたことを軸にして、新しいチャレンジをすることが、必要じゃないかと思っています。

(Y・M)

診療・介護二〇二四年度報酬改定
〜どのように変わるの?〜
シリーズ①

二〇二四年度は
トリプル改定

診療報酬の改定は原則二年ごと、介護報酬は三年ごとに行われます。二〇二四年度は同時に診療・介護・障害福祉

サービス等報酬の三つの改定がされ、二〇二四年六月一日施行となります。

二〇二五年問題と
二〇四〇年問題

厚生労働省の資料によると、

二〇二五年度には団塊の世代がすべて七十五歳以上の後期高齢者となり、医療・介護のニーズが急速に増加するとされています。さらに、二〇四〇年には十五歳から六十四歳までの人口が急激に減少し、二〇四〇年には団塊ジュニア世代が六十五歳以上となり、財政の厳しさと医療・介護の支えとなる人材確保が、より一層厳しくなることが予想されています。

や長時間労働など厳しい環境の改善の取組が評価されます。二つ目に二〇二五年度を見据えた地域包括ケアシステムの深めと推進として地域包括病棟が新設されます。これは、後期高齢者の救急搬送の増加や入院患者の疾患や状態の変化を踏まえて、機能・強化を促進し、効果的・効率的な提供体制を整備するとともに、高齢者中等症急性性疾患のニーズ増加に対応することです。

（有明） 各々の病棟の役割が見直されて、地域包括医療病棟に移れば、患者さんは早く住み慣れた自宅や施設に帰れますね。

（渡部） そうなります。

また、コロナ禍の経験を踏まえて、介護保険施設等と地域包括ケア病棟を持つ医療機関や在宅支援診療所の平時および急変時における対応の強化に関する評価の見直しの実施と、患者の望む医療・ケアの提供を推進する観点からICTを用いた情報連携に関する評価の見直しを実施することになりました。

（佐藤） 情報を共有するのにより、医療従事者の人材確保と働き方に対して評価がされます。具体的には、人材確保や賃上げに向けた取組と勤務環境の改善、チーム医療の推進。業務の効率化に資するICT（情報通信技術）を用いたコミュニケーション（の活用）の推進等で、労働時間の短縮

（渡部） 今回の改定の基本的視点と具体的な方向性ですが、まず一つ目として、医療従事者の人材確保と働き方に対して評価がされます。具体的には、人材確保や賃上げに向けた取組と勤務環境の改善、チーム医療の推進。業務の効率化に資するICT（情報通信技術）を用いたコミュニケーション（の活用）の推進等で、労働時間の短縮

SDGsと三河台東支部

三河台東支部運営委員会では二〇二四年度SDGsに取り組みます。

今回はごみの問題について福島市環境部にお聞きしたことをきっかけに、生ごみの水切りの徹底に取り組むことにしました。



「福島市ごみ問題」福島市のごみは生活系ごみが非常に多く全国ワースト五位の排出量となっております。おり、生活系ごみのうち約八割は可燃ごみが占めています。その中でも生ごみが三九・八％で一番多く、次いで紙類が一・二・三％です。

このごみ処理には多額の費用がかかり二〇二一年度は約四十億円の経費がかかっていました。生ごみは約八〇％が水分と言われているので水切りの徹底が有効です。ちよつと、ひと手間かけることで環境の改善につながります。

生ごみは、水切りをしてから捨てましょう!
ぎゅ〜っ!と「ひと絞り!」しましょう。

★水切りの方法 ※福島市ホームページより抜粋

①水切りネットを使用して水切りする



②ゴム手袋を使用して直接水切りする



③ペットボトルの注ぎ口などを利用して押し付けながら水切りする



④すぐに捨てるのではなく一晩おいてから捨てる



⑤市販の水切りグッズなどを利用する



2025年を見据えた地域包括ケアシステム

人生の最終段階における医療・ケアの充実

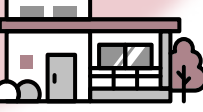
- 適切な意思決定支援に係る指針の作成に関する要件の対象拡大
- 在宅麻薬等注射指導管理料の新設（心不全等の患者）
- 在宅強心剤持続投与指導管理料の新設
- 在宅ターミナルケア加算等の見直し
- ICTを用いた情報連携に関する緩和ケア病棟緊急入院初期加算の要件緩和



地域包括ケア病棟
在支診・在支病、後方支援病院

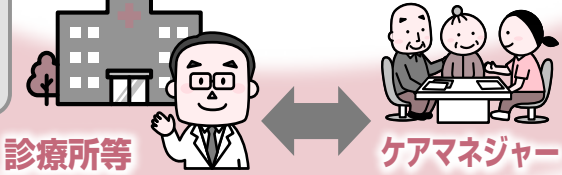
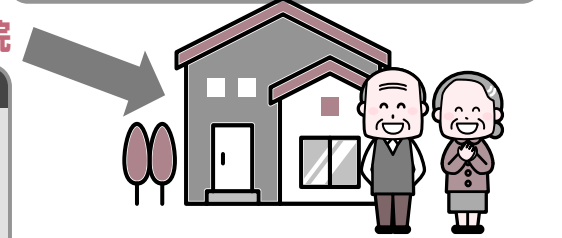
医療機関と介護保険施設等の
平時からの連携の推進等

- 協力医療機関になることを望ましい要件に
- 感染対策向上加算等の専従要件緩和
- 平時からの連携を要件とした評価の新設



介護保険施設等
（老健、介護医療院、特養）

介護サービス



地域包括診療料・加算の見直し

- サービス担当者会議／地域ケア会議への参加経験あるいはいわゆるケアマナタイム設置の要件化
- 認知症研修の要件化（望ましい要件）

在宅療養支援診療所・病院

- 在宅療養支援診療所・病院における評価の見直し
- 在支診・病でない医療機関との連携の推進に関する評価の新設
 - 訪問診療の回数が多い場合の施設総管等（複数人）の見直し※
 - 訪問診療の頻度が多い場合の在宅患者訪問診療料の見直し
 - 訪問栄養食事指導に係る要件見直し
 - データ提出に関する要件見直し（機能強化型に限る）

※在支診・病でない医療機関においても同様



班会あれこれ

2／1	瀬上第2支部	さくら班	福島市のサービスについて知ろう
2／3	吾妻東支部	どんぐり班	交流会を予定する
2／5	宮代ブロック	SSW班	DVDで楽しく体操
2／9	瀬上第2支部	SPK班	腰痛
2／12	信夫支部	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
2／15	保原支部	芳賀更正班	玉子の学習、脳トレなど
2／16	吾妻西支部	うさぎとかめ班	ラフターヨガ
2／16	鎌田支部	かすみ草班	セラバンド体操
2／19	三河台東支部	みほ班	皆で手仕事を楽しみましょう
2／20	吾妻東支部	ミモザの園班	リハシユレで学んだ体操を皆で
2／20	三河台西支部	写経する会班	般若心経を写す
2／21	清明支部	もぐちゃん班	あなたの「ふくらはぎ」
2／21	向瀬上支部	向瀬上班	脳トレ、うたごえ
2／25	信夫支部	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
2／26	三河台東支部	マイル班	脳トレ、コグニサイズを習ってやってみよう
2／26	東伊達ブロック	ばな班	脳トレなど
2／27	吾妻西支部	木村公班	楽しく体を動かそう
2／28	三河台中支部	小富士班	お薬のこと
2／28	清明支部	チクチク班	小物を作りましょう

毎週出4回	森合支部	セラバンド体操班	セラバンド体操他
毎週木5回	森合支部	カラオケ班	カラオケを楽しむ



▲インボディ計測の様子

過ごしやすい季節となりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？
今回は、リハシユールを実

※「リハシユール」は、社会とのつながりを大切にしながら、医療や介護保険に頼りすぎないからづくりを目指す学校です。
実際に利用した方々の「三ヶ月後のからだの変化」についてお伝えしたいと思います。
リハシユールは、入学時に自分のからだを知ることを始めます。身長・体重はもちろん、体脂肪率や筋肉量が分かるインボディ、握力、片足立ち、歩行速度、飲み込みの回数などを測定し、

はじめの二歩は リハシユール

第2回

四月から新生活を迎えている皆さんお疲れ様です！毎日元気に過ごしていますか？環境の変化に慣れたでしょうか？子どもの入学・進学、働く方は入社・異動：当事者はもちろん、支えるご家族もちようど疲れが出てくる頃かもしれません。そこで、確認してもらいたいことがあります。実は、生活環境の変化に影響を受けやすいのが「食生活」です。皆さんの「食生活」はいかがでしょう？特に一人暮らしを始めた学生さんや社会人の皆さん。単身赴任を始めたお父さん。自分で食事

を用意することになった方々。朝、食べるよりも、時間優先になつていませんか？もう少し寝ていたい、用意するのが面倒だ：寝るのが遅いお子さんや夜の食べ過ぎも要注意！朝の食欲に影響します。皆さんそれぞれ優先順位があるかと思いますが、ぜひ、新生活が始まった今だからこそ、「朝ごはんパワー」で毎日を元気に過ごしてもらいたいのです。
*「朝ごはん」を抜くと：体が温まらない、免疫力低下、午前中の勉強や仕事

管理栄養士から 新生活の疲れ「朝ごはん」で乗り切ろう！



はかどらない、お昼ご飯の後に眠くなりやすい、何より栄養不足に！
*「朝ごはん」の効果：体が温まる、免疫力アップ、肥満予防、脳と体を起こすスイッチ、排便リズム、何より体に必要な栄養がしっかりと取れる！

簡単朝ごはんのご紹介

★ごはんのお供に



などのタンパク質を添えましょう。

★他に



などがプラスできると、より栄養アップです！

これから「梅雨」「暑い夏」と気候は次々と変わります。季節の変化に負けないためにも「朝ごはんパワー」を合言葉に一日も早く新生活に慣れましょう！一緒に住んでいるご家族や離れて暮らすご家族へ、そつとお声掛けしてもらえたらと思います。

週一回の通学と毎日の自主トレに励み、三ヶ月後に再評価をします。
さて、利用した方はどのようなからだの変化を遂げたのでしょうか？
なんと、利用した全ての人の歩行速度が速くなりました。これは、姿勢の改善から足の振り出しの幅が拡大し、歩く行為に安定感が増したことで、体力や筋力の向上、日常的な活動量の増加、適切な栄養摂取、口腔内の清潔保持な



▲歩く速さを計測している様子

どが要因と言えます。
また、三ヶ月間通い続け、からだに関する正しい知識を身につけ、運動が習慣化されたことや、自信につながって意欲が高まったことが結果に結びついたのだと思います。他にも、九割の方が握力向上（中には10kg以上強くなった人も！）八割の方に片足立ちの改善がみられています。リハシユールは「自分のからだは自分でつくる」ことを目的に通う学校です。リハビ

きらりさんが行く！

こんにちは！事業所訪問

今回は上松川診療所に訪問。岡崎師長に聞きました。

Q1 上松川診療所はどんなところですか？

南沢又にある開設38年、移転後に26年が経過した診療所で、誰もが何でも相談できる総合的な医療「プライマリ・ケア」を提供しながら（掲げながら）、皆さんが、住み慣れた地域で元気で楽しく生活できるようにお手伝いをさせて頂いています。

月に約1,500名の方が定期的に通院されており、医療だけでなく介護保険サービスとして短時間リハビリ・訪問リハビリも提供しています。

Q2 どんな職種の方がいますか？またアピールポイントは？

医師、保健師、看護師、看護助手、管理栄養士、診療放射線技師、臨床検査技師、事務、作業療法士、運転手、あわせて約40名の職員が働いています。それぞれの職種が強みを生かしながら連携し、チームで関わることができています。

また、近くに法人内の包括や老人保健施設、訪問看護、居宅などがあり、すぐに連携出来ることもアピールポイントです。

Q3 仕事をするうえで心がけていることはありますか？

地域との連携を重視し、子どもからお年寄りまで家族みんなに安心の診療所を目指しています。その一環として、木曜午後は診療所のふれあい広場の貸し出しを始め、スマホ教室等も行っています。また、毎月20日はマルシェを開催していますので、是非覗きにきてくださいね！



能登半島地震へのご支援 ありがとうございます

1月に発生した能登半島地震に対し、募金活動に取り組んでまいりました。4月現在で504,199円となり、日本医療福祉生協連を通じて被災地へお届けさせていただきました。

今だに復旧さえ手つかずの場所もあることから、しばらくの間募金箱の設置を続けさせていただきます。引き続きご支援をお願いします。

次回予告「お口の健康を守るためにできること」です。

★チラシはこちらから



★問い合わせフォームはこちらから



リ専門職、管理栄養士、歯科衛生士が日常生活の中で気軽に取り組める運動のコツなどをお伝えしています。見学もできますので、お気軽にお問い合わせください。
☎五三一七七八九

带状疱疹(つづらご)を 予防するワクチンご存じですか？

带状疱疹…発症の原因は、加齢や疲労、ストレスで免疫機能が下がることで、体内のウイルス（水ぼうそうと同じウイルス）が活性化し、带状疱疹が発症すると言われています。特に50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が発症すると言われています。

現在、带状疱疹を予防するワクチンには「**シングリックス**」と「**弱毒性水痘ワクチン**」の2種類があります。「シングリックス」は予防効果も約90%と高く、発症予防効果も9年以上と言われています。一方「弱毒性水痘ワクチン」の予防効果は50～60%、持続効果は約5年と言われています。

●**シングリックス**……組合員価格：22,000円 ※2回接種（初回より60日間隔を空ける）
●**弱毒性水痘ワクチン**……組合員価格：7,700円 ※1回接種

※带状疱疹ワクチンを発症前に接種しておくことで、带状疱疹にかかりにくくするほか、仮に带状疱疹にかかったとしても重症化を予防できるほか、「带状疱疹後神経痛」になりにくくする効果もあります。

接種ご希望の方は、各医療事業所（須川・上松川・せのうえ・とやの）へお問い合わせ下さい。

新医師紹介



神田光悦 医師

この度、お世話になります内科医（内科全般）です。

取大学を一九八三年卒業、島根県立中央病院などで研修を終え、一九八六年上京。三十五年間東京ふれあい医療生協・梶原診療所で、診療・生協活動をしておりました。

二〇二二年実父が、肺癌に罹患。介護のため、実家のある長野に家族で帰郷を決断。東京⇄長野間の新幹線通勤がスタート。二十年間長距離通勤が続きましたが、体力の限界もあり、また、「死ぬまでにやりたい事」があり、二〇二二年定年退職。

医を業となせども、趣味多く、木版画、ギター

景「神奈川沖浪裏」など復刻版を作成。また、演奏、スキー・スピードスケート、アウトラなど。享楽にふける中、春日先生より、診療依頼があり、赴任することとなりました。



この二年間、葛飾北斎の富嶽三十六景「神奈川沖浪裏」など復刻版を作成。また、

せのうえ フリーマーケットと健康まつり

とき 2024年 6月2日(日)
10時00分～13時00分

雨天決行

(屋外ブースは中止)

ところ せのうえ健康クリニック駐車場 他
(瀬上町字四斗蒔1-6)

★健康チェック
(血圧・体組成・骨密度など)

★うたごえ広場
(生伴奏に合わせてみんなで一緒に歌う)

★フリーマーケット
(雑貨、衣類、手作り作品、新鮮野菜、焼き立てパン・菓子など)

★こども縁日
(水ヨーヨー、竹うま、竹トンボ、ゲーム、かき氷、わたあめなど)

★屋台村 (カレー、おにぎり、ジェラートなど)

★スタンプラリー
(楽しく巡って豪華!? 景品あり)

新型コロナウイルスの感染の落ち着きを受け、五年ぶりに東・伊達ブロックにおいて、健康まつりを開催することになりました。

健康まつりの取り組みを通じ、組合員・地域住民・各種団体の皆さんと交

流を深め、さらに健康生協の事業・活動を多くの方に知っていただく機会としたいと考えております。楽しく・美味しく・元気になるブースをたくさん揃えています。皆さま、是非お気軽に遊びにいらしてください！



せのうえハウスは、こども食堂の運営を主体とし、学生とのかわりや組合員の活躍

の場となる多世代交流の場を目指して、昨年九月十六日の第一回の開催から、毎月第三

せのうえハウス 「こども食堂」&「フードパントリー」

土曜日の十時からこれまで六回の開催をしてきました。こどもたちとのかわりは、主に福島学院大学の学生さんを中心に様々な遊びを一緒に楽しんでいます。調理に関しては、組合員メンバーが毎回腕ふるっています。食材には多くの組合員の方々からの寄付を活用させていただいて

います。こどもたちは毎回「おいしい、おいしい」といつてくれたり、「また来月来るね」といつて帰っていきま。また、組合員の方々からの食材提供を、「フードパントリー」という形で、食材に困っている方々に毎月一回提供しています。ひとり親の方やこどもの多い世帯、単身の高齢世帯などへ提供を目指しています。

せのうえハウス フードパントリー

◎日時：5月24日(金) 17時～19時
◎場所：せのうえ健康クリニック 運動室入口前
◎なくなり次第終了です (先着5セット)

配布内容はお米やレトルト、乾麺類 (きらり生協組合員の方々からの寄付品で、継続して開催を予定しています)

*フードパントリーとは、生活にお困りの方や必要としている方に食材等を無償で提供する事業です。

申込は
こちらから



＜お問い合わせ連絡先＞
せのうえ健康クリニック
☎024-554-5757
(事務長 遠藤まで)

たくさん ボランティアとして活躍

せのうえハウス設立にあたっては、こどもたちにより年代が近い、学生ボランティアの活躍を考えました。市の社協ボランティアセンターを介して、福島学院大学の目下ゼミを紹介してもらい、ゼミの中でこども食堂の企画を練ってもらい、分担してボランティアに参加してもらいました。

最近学生の中で、学生のボランティアセンターの窓口になつてもいいとの提案や、また企画を出していきたいとの話があり、今後も大いに期待ができるところです。