

〔国民の生存権、国の社会政策的義務〕

### 日本国憲法第25条

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

◎定 価 一部30円  
◎組合員の購読料は出資金に含まれます。

# くらしとからだ

〔理念〕一人ひとりが健康で尊重される 平和な社会をめざします

発行人／青森保健生活協同組合

発行責任者 今淳一

〒030-0847 青森市東大野2-9-2  
☎017-729-3274 FAX017-729-3560

各事業所	あおもり協立病院	☎762-5500
	協立クリニック	☎762-5511
	生協さくら病院	☎738-2101
	中部クリニック	☎777-6206
	安方クリニック	☎732-3955
	つつみ	☎743-3081

H P 青森保健生協ホームページ  
www.aomori-h-coop.com



これからも地域のみなさまと共に

## あおもり協立病院 開設30周年 協立クリニック 開設20周年



あおもり協立病院院長  
相馬 裕

あおもり協立病院は、今年5月におかげさまで開設30周年を迎えます。これもひとえに利用者の皆さま、保健生協の組合員の皆さまのおかげと、深く感謝いたしております。1994年5月に旧協和病院と旧中部病院を統合する形でこの地に開設された当初は周囲に未利用地も多かったのが、30年経過する中で店舗や住宅がどんどん建設され、朝夕や週末には交通渋滞が起こるくらいに

なっており、まさに地域とともに発展してきたと言えます。当初は存在したいくつかの診療科(外科、産婦人科など)がなくなるなど残念な面もありましたが、内科を中心に救急とリハビリテーション、そして健診を充実させ、隣接の協立クリニックとともに、市内の病院やクリニックから多くの紹介患者さんを受け入れています。病気の早期発見・早期治療のために、できる限り気軽に受診できる

診療体制とし、病気以外にも経済的なことや介護のことも相談できる部門をもっています。これからも地域になくはない病院として、次の40周年を

目指し、そしてリニューアルも展望しながら職員一同頑張っていきます。これからもどうぞよろしく願います。



協立クリニック 所長  
磯島 寿人

協立クリニックは2004年に開設され、地域に求められる医療福祉に対するニーズに応えるべく、初代所長の佐藤友克先生、2代目所長の澤岡孝幸先生とその信念を引き継がれ、2022年に若輩ではありますが私が3代目所長に任命されました。

私事になってしまいますが、今では医師をしています。最初、青森保健生協に入職したのは事務としてであり2001年のことだったか

と思います。その頃はまだ協立クリニックは無く、あおもり協立病院での外来の受付などしていました。それが2011年に医師として戻ってきて、さらに今こうして協立クリニック所長として働いている自分をみるとなんだか感慨深いものがあります。

この20年、様々なことがありましたがとくに自分は在宅医療に積極的に取り組んできました。今後も、医療介護をとりまく情勢にその都

度対応しながら、地域に求められるクリニックを目指し邁進していきたいと考えます。みなさまどうぞよろしく願います。



### 出資金有高通知書をお送りいたします

5月末以降、全組合員を対象(住所不明の方を除く)に出資金の有高を明記した通知書をお送りいたします。住所変更や名義変更のお手続きをご希望の方は、本部または各事業所窓口へお申し付けください。

### 連絡船

「縄文の価値は、一万年間自然の中で生活してきたこと」▼世界遺産2周年を記念して東京で開かれたシンポジウムで語られた言葉である。土

器、弓矢などを使い生活してきた縄文時代。現在の人々から見れば極貧生活に見えるが、決してそうではない。豊かで多様性があったと共有認識した▼何が豊かだったのか。テレビもねえ、街灯もねえ、そんな時代に生きていくために狩猟をし、生き物をとらえる弓矢をつくり、魚を釣る。煮炊きする土器をつくる。今のようには与えられたものを活用するのではなく、生活用品をつくってきたのである。なんとともたくましい生活であったのだろう▼現代人の学ぶべき道を指し示している感じがする。便利さだけを追うのではなく、便利さを産み育てる技術、物を大切にしていることこそ、これからの人間にとって大事なことで教えている気がする▼トイレの紙を作ろうとたって簡単にできはしない。しかし、物を大切にすることはできるのではないだろうか。

(金沢支部 理事 成田保)



# 青森保健生活協同組合 2024年度通常総代会テーマ(案)

## 誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりへの挑戦

～青森保健生協を多くの人に知ってもらい、多様な参加で組合員が主人公の事業と運動を創造しよう～

### 2024年度の重点課題(案)

**1** 2024年度の診療報酬・介護報酬・障害福祉報酬のトリプル改定に適切に対応し、第8次医療計画、第9期介護保険事業計画を見定めながら、組合員や地域住民から求められる事業の強化やポジショニングの再構築をすすめます。

- あおり協立病院は、診療報酬改定を踏まえ、病棟機能見直しも含めた持続可能な事業を追求します。
- 生協さくら病院は、経営対策特別会議の答申を前進させ、病院機能評価を受審し、医療活動の質向上に取り組みます。
- 中部クリニックはリニューアルの意義を再確認し、経営課題の解決に取り組みます。
- 訪問診療、訪問看護ステーション、訪問ヘルパーステーションとが一体となって、安心して住み慣れた生活の場で療養を提供します。
- 通所介護は3事業所から2事業所への集約を図り、持続可能な介護事業所へ再編を図ります。
- 居宅介護支援事業所は、地域に選ばれる介護事業所づくりをすすめます。



**2** 患者満足度と職員満足度向上は車の両輪として捉え、全ての職員が職場や業務に誇りを持ち、意欲を持って働き、持てる力を最大限に発揮できる職場環境を整備します。

- 4週8休の導入など、より働きやすい職場づくりをすすめます。
- 多様な人が自分らしく活躍できる、働き続けられる職場づくりをすすめます。
- 医師をはじめとした医療・介護従事者の確保対策を、組合員の力も結集させながらすすめます。
- 働き方改革関連法への対応や、ストレスチェックを活用した職員のメンタルヘルス対策を強化します。
- 全ての職員が意欲を持って働くことができるようハラスメント行為のない職場づくりを徹底します。



### 2024年度の継続課題(案)

**1** 多様な参加で地域の健康づくりと安心のネットワークを広げます。

- 健康づくりの第一歩として「まずは集まる」そこに行くだけでほっとする居場所づくりを進めます。
- 多様な活動を通じて青森保健生協に参加する人、関わる人を増やし、地域に開かれた保健生協を広げます。
- 協同組合間協同や他団体と連携して、健康づくりの取り組みを広げます。
- あおりコープフーズの事業は、利用者に安全安心でおいしい食事の提供と見守りの役割も果たします。



●フードドライブの継続、コープくらしのたすけあいの会への参画など、くらしの助けあいの輪を広げます。

**2** 法人理念、全日本民医連綱領、医療福祉生協のいのちの章典を実践する人づくりをすすめます。

- 高い倫理観と変革の視点を育む職員育成を、職員育成指針を基にすべての事業所や職場で実践します。
- 医療福祉生協のいのちの章典の実践を通じて、一人ひとりの多様性のある健康観を大切に人づくりをすすめます。
- 2024年7月に開催されるいのちの章典実践交流会に実践事例を持って参加し、学びと交流を深めます。
- 組合員一人ひとりの活躍の場として、機関紙配布、ボランティアなどの担い手づくりに繋がります。



**3** 平和で持続可能な世界を展望し、一人ひとりを大切に社会をめざして行動します。

- 日本国憲法を継続的に学習し、核兵器廃絶と平和な社会をつくる運動を広げます。
- ロシアによるウクライナ侵略、イスラエルとハマスの武力衝突について、即時停止と人道支援を国等に強く求めます。
- 現行の健康保険証廃止による問題を明らかにし、受療権を守るために声をあげます。
- 気候変動問題、エネルギー問題、私たちの生活スタイルや経済のあり方などについて、SDGsの視点から考え行動します。
- ジェンダー平等・多様性を尊重しすべての人の人権を守る公正な社会づくりに向け学び、行動します。
- 東日本大震災被害を風化させず、原発ゼロを求め取り組みを継続します。



### 重点課題

**1** 2024年度の診療報酬・介護報酬・障害福祉報酬のトリプル改定および第9期介護保険事業計画を見定めながら、組合員や地域住民から求められる事業の強化やポジショニングの再構築をすすめます。

- あおり協立病院は、新型コロナウイルス感染症の重点医療機関としての役割を継続していますが、5類へ引き下げられた以降は、段階Iで1床、段階IIで3床の割り当てへと変更されました。
- 病院・クリニックは新型コロナワクチン接種医療機関として、地域における役割を果たしました。
- 生協さくら病院は、経営改善を目的とした管理者・主任で構成した合同会議を開始しました。
- 生協さくら病院の医療活動の質向上の取り組みとして、2024年度3月に病院医療機能評価を受審することが決定しました。
- 法人内通所介護のあり方を検討するプロジェクトを開催し、利用者確保に向けた検討を進めてきました。



**2** 創業70周年を記念し、この歴史を支えてきた先輩たちの取り組みを振り返り、私たちの地域の中での役割や存在意義を明確にし、確信をもって未来へバトンを渡します。

- 創業70周年記念事業として、岩木山ウォーキング、スポーツレクリエーション、演劇赤ひげの上演、こどもメディカルツアー、病院探検隊、県民生協との協同した健康チェックなど、満足度の高い記念企画を実施することができました。
- 戦争を知らない世代の人たちが増えていく中で、戦争に関する学習、原水爆禁止世界大会参加など、平和への想いを次世代に継承します。
- 創業記念式典では、生協が提供する医療・介護サービスの社会的価値について学び、安心して住み続けられるまちづくりを多くの人々と共に進めていくことを再確認できました。
- 支部・事業所でのまつりが旺盛に実施され、地域組合員はもとより、町会や地域の方々と新たに繋がる機会を創ることができました。



**3** 患者満足度と職員満足度向上は車の両輪として捉え、全ての職員が職場や業務に誇りを持ち、意欲を持って働き、持てる力を最大限に発揮できる職場環境を整備します。

- 4週8休の導入などの職員の働き方の課題に関しては大きな進展を図ることができませんでした。
- 医師の働き方改革への対応については、宿日直許可申請をあおり協立病院、生協さくら病院とも2023年3月に無事認可されました。
- 障害者雇用者は2023年3月末で常勤職員換算19名(必要雇用者13名)となっています。引き続き、障害者雇用のさらなる促進と社会参加を支援し、地域社会に貢献します。
- 2023年度は看護師23名(内正職員11名)、介護福祉士5名、事務3名、リハビリ技師3名など、総勢49名の職員を採用することができました。

### 2023年度課題の到達

**1** 全ての人に健康と安心を届ける健康づくり・まちづくりへアップデートします。

- 初めて県民生協全店舗での実施となった一斉まちかど健康チェックは、青森市・外ヶ浜町の全12会場にて職員・組合員総勢112名が参加し、329名の健康チェックを実施しました。
- 今年度は継続的に県民生協の店舗で健康チェックを7月、11月、3月に実施し、支部組合員41名が参加し、195名の健康チェックを実施しました。
- 推定野菜摂取量を測定できる機器(ベジチェック)を積極的に活用し、野菜摂取量を手軽に可視化でき、組合員の健康意識を高めるツールとして活用されています。



**2** 法人理念、全日本民医連綱領、医療福祉生協のいのちの章典を実践する人づくりをすすめます。

- 通信教育は「医療福祉生協の接遇改善」「医療福祉生協のいのちの章典」「医療福祉生協の支部運営委員・班長」の3つをお勧めコースとして呼びかけ、申し込み数は地域組合員35名、職員組合員176名の合計211名となりました。
- 学びあい委員会は、地域組合員と職員組合員が共に学びあう風土を根付かせることができ、一定の成果を上げたとの総括がなされ、組合員活動委員会や他の専門委員会がその役割を引き継いでいく事となりました。



### 継続的課題

**1** いのちを脅かす気候危機、くらしを取り巻く様々な問題について幅広く学び、誰一人取り残されない社会をめざして行動します。

- コロナ禍、物価高、増税や負担増が暮らしを直撃する中、食料・生活用品の支援協力を得ながら、フードドライブやこども宅食おすそわけ便への取り組みを継続しています。
- 原水爆禁止国民平和大行進は、平和公園での引き継ぎ集会を経て、日本海と太平洋コースに分かれて行進しました。
- 八甲田山周辺の大規模風力発電開発事業による自然環境破壊について学習会を行い、署名活動を行ってきました。運動の成果によって、みちのく風力発電事業は取りやめとなりました。
- 「コープくらしのたすけあいの会」の活動量、会員数も増加しています。東郡合同支部会議の中で、活動開始を望む声が多数あがりました。



変更手続は

転居及び氏名等の変更、お亡くなりになられた場合は組織部 ☎017(762)5888「まで」ご連絡ください。

※本紙は一世帯に一部お届けしています。複数届いている場合はお手数ですがお知らせください。

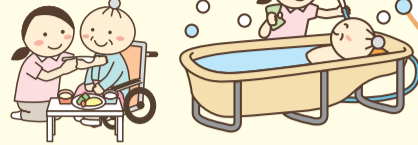
# 読者の？に、ズバッと答える質問コーナー 専門職がお答えします!

今回の職種は  
**事務**

質問  
大募集!

医療・介護・福祉について何でもお答えします!  
ハガキ、お手紙で皆さんのご質問をお待ちしております。

【応募先】 ☎030-0847  
青森市東大野2-9-2  
青森保健生協 組織部まで



**Q** 介護保険料はなぜ高い? 介護保険のしくみを教えてください。

**A** 被保険者には2種類の区分がある

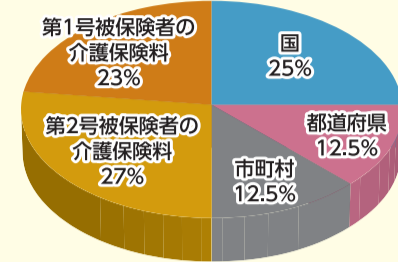
介護保険の加入者は65歳以上の第1号被保険者と、40歳から64歳の第2号被保険者に区分されています。

第1号被保険者	第2号被保険者
65歳以上の人	40歳以上65歳未満の人(医療保険に加入している人)
サービスを利用できる人	サービスを利用できる人
第1号被保険者は、原因を問わず介護や日常生活の支援が必要となったとき、町の認定を受け、サービスを利用できます。	第2号被保険者は、特定疾病により介護や支援が必要となったとき、町の認定を受け、サービスを利用できます。

第1号被保険者の保険料は自治体ごとに異なる

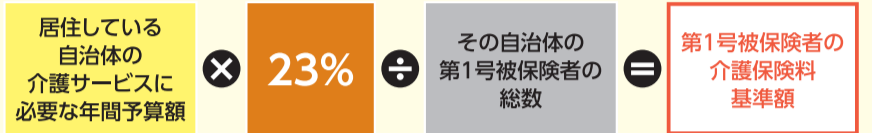
第1号被保険者の介護保険料は、自治体ごとに決められています。国が25%、都道府県と市町村が12.5%ずつ。そして27%が第2号被保険者の保険料、残りの23%が第1号被保険者の納める保険料となっています。

介護保険・財源の負担割合



第1号被保険者保険料基準月額  
令和3年~5年度

市町村名	保険料(基準月額)	市町村人口(2022年4月1日)
青森市	6,679円	275,192人
平内町	5,900円	10,126人
今別町	5,800円	2,334人
蓬田村	6,800円	2,197人
外ヶ浜町	6,860円	5,401人



**現勢** (2月末現在)

組合員	43,926人 (+16人)
出資金	1,691,495,400円 (-5,434,800円)
一人平均出資額	38,508円 ※( )内は前月比です。

## 理事会報告 2023年度第11回 2月22日

- 能登半島地震で被災した石川民医連へ当法人の公認心理師が現地に入り、被災地で行った支援活動について共有しました。
- 各専門委員会から理事会へ報告、提案事項がなされ承認しました。
- 組合員活動交流集会の記念講演について、弘前大学大学院中路特任教授が「地域における健康づくりの考え方」と題して講演することを確認しました。
- 定款の一部変更(理事・監事定数)について承認し、2024年度総代会に議案提案することを承認しました。
- 年度末一時金要求書、2024年度春闘要求書の回答について、労働組合からの要求を真摯に検討し提案された回答をしていくことを決定しました。

また、昨年度は久しぶりに支部レクリエーションを実施し、組合員14人でつがる市の柏口マリン荘を訪れ、大変良い思い出となりました。また、青森保健生協主催の企画にも多く参加し



支部総会の様子

(事務局長 秋田美智子)

## おらほの支部紹介 17

### 油川・西田沢支部です

油川・西田沢支部は、油川、羽白、岡町、西田沢が活動エリアとなっており、現在9人の運営委員(女性7人 男性2人)で仲良く活動しています。

また、昨年度開催されたスポーツレクリエーション大会では、支部内から9人が参加し、表彰された組合員もいました。今後も様々な企画への参加、地域訪問など展開し、元気に活動していきます。



## Let's Cook 美味しく、栄養いっぱい! とっておきレシピ

あおもり協立病院 管理栄養士 阿部 明子

春~夏にかけて初鯉が旬を迎えます。戻鯉に比べて脂身が少なくあっさりしている味わいなので、オリーブオイルと組み合わせでお召し上がりください。

### ★かつおのたたき サラダ仕立て★

- 【材料】** 4人分  
かつおのたたき 1節(約200g)  
ミニトマト 5個  
黄パプリカ 1/2個  
きゅうり 1/2本  
玉ねぎ 1/4個  
ソース2種・お好みの方でどうぞ  
◎ポン酢 大さじ1  
オリーブオイル 大さじ1  
あればんにく(みじん切りでもチューブでも可)  
◎んにく(みじん切り) 1片分  
塩 小さじ1/3  
胡椒 少々  
レモン果汁又は酢 大さじ1  
オリーブオイル 大さじ1



**【作り方】**

- お好みのソースを選び、材料を混ぜ合わせます。
- ソース用に野菜をみじん切りにし、玉ねぎは水に10分ほどさらして水気を拭き取ります。
- ボウルにみじん切りの野菜とソースをいれ、よく混ぜます。
- かつおを0.5cm幅に切ってお皿に盛り、③をかけて完成です。

1人当たり	
エネルギー	87kcal
たんぱく質	14g
脂質	0.4g
塩分	0.5g

One Point

\*かつおのたたきの代わりに他のお刺身やしめ鯖でも美味しくいただけます。たっぷりの野菜を巻いてお召し上がりください。

**問題** 二重枠(2つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょう。

		1		7		8	
		3		4		5	2
8				9			4
	4			3			
		8				3	
			1				9
9			8				7
1	6		5			9	
	7		4			2	

9	8	3	1
2	数	独	
	ス	ウ	ド
4	5	7	6

### クイズで頭の体操!

#### ルロル

- 空いているマスに1から9までの数字のどれかを入れます。
- タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のどれにも、1から9までの数字が1つ入ります。重複してはいけません。

#### 2月号の答え コウエンカイ

ド	リ	ヨ	ク	チ	カ	ラ
ウ	イ	シ	ヨ	ク	イ	ン
リ	キ	シ	ビ	ワ		
ヨ		サ	サ	ミ	ク	ウ
ゴ		キ	ズ	ナ	デ	
ウ	ガ	イ	コ	ジ		
シ	セ	イ	カ	ツ	コ	マ
タイ	カ		マ	カ	ロ	

【応募方法】 ハガキに下記を記入し、ご応募ください。  
[住所・氏名・年齢・電話番号・二重枠内の数字の合計・コメント]  
コメントは本紙に一部編集の上で掲載されることがあります。  
【宛先】 ☎030-0847  
青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部 宛  
【締切】 4月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

応募者82名/正解82名

【当選者 佐藤まり(松森)・三国操(浅沼)・高屋敷八千代(野辺地)・石田久(弘前)・川崎保子(油川)・柿崎清隆(松森)・佐々木とき子(本泉)・我満和子(幸畑)・葛西節子(合浦)・金田和典(大野)】  
※4月中旬、図書カードを発送します。