

〔国民の生存権、国の社会保障的義務〕

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

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



自分は大丈夫！
と思って
いませんか？

自分の体を
守りましょう！

青森保健生協で
健康診断を受けましょう！！

車検・ガスの点検など、安全に長く使うためには
普段の点検とメンテナンスが必要です。

人間のからだも同じ。100年近く使い続けるた
めに、定期的な点検（健診）と結果に応じたメンテ
ナンス（受診や生活改善）が重要です。

健診は「自覚症状のない病気の早期発見」「健康
状態の把握」「生活を見直すきっかけ」というメリッ
トがあります。

特に自覚症状の出にくい生活習慣病は、普段の
生活の中では見つけにくいものです。早く変化に
気づき対策する事で、悪化の予防や改善につなぐ
ります。各種健診について、ぜひお問い合わせくだ
さい。

あおもり協立病院 健診科

電話での健康相談（要予約）

看護スタッフによる健診結果の説明や健康相談を受け付け
ています。気になる健診結果についてアドバイスを受けなが
ら生活習慣の改善を目指しましょう。

■ 健康相談可能日：平日午後

■ 予約方法：下記お問い合わせ先までご連絡ください。



健診を受けた組合員の声

健診結果の説明がとて
も丁寧で気持ちよく受け
られます。いつも頼
りにしています。



組合員になると組合
員料金なのでお財布
にやさしく受け
られます。



健診のメニューも豊富
なので、自分の体に合っ
たものを選んでいい
と思います。



健診コースのご案内

① 特定健康診査	
対 象	青森市国保40歳以上、または後期高齢者医療被保険者は無料
料 金	その他の健保等は各保険者ごとの料金となります
② 若年健康診査	
対 象	青森市国保30～39歳
料 金	無料
③ 健康診査	
対 象	青森市に住民登録のある満40歳以上で生活保護受給証明書をお持ちの方
料 金	無料
④ 組合員健診	
対 象	青森市外にお住まいの方、または上記①～③の対象以外の方
料 金	5,500円

オプション検査のご案内

コース	組合員料金	未組合員料金
胸部X線	550円	1,650円
心電図	1,320円	1,430円
胸部X線+心電図セット	1,760円	2,750円
胃バリウム	5,500円	12,100円
胃カメラ	8,800円	12,100円
大腸がん（便潜血2日法）	1,100円	1,100円
乳がん マンモグラフィ（1方向）	3,300円	6,600円
マンモグラフィ（2方向）	5,500円	7,700円
子宮頸がん	2,200円	3,300円
腹部エコー	1,650円	5,500円
骨密度	2,200円	3,850円

組合員になると、お安く受けられます！

コース	組合員料金	未組合員料金
喀痰	2,750円	3,300円
動脈硬化	1,100円	1,650円
前立腺がん（男性のみ）	1,650円	1,980円
眼底	1,540円	1,540円
眼圧	1,320円	1,320円
肺CT	5,500円	6,600円
大腸内視鏡+下剤セット	12,100円	14,300円
ABC検診（胃がんリスク検診）	3,080円	4,400円
貧血	1,100円	1,100円

あおもり協立病院
健診センター



健康診断の詳細は、二次元コードからご確認ください！

お問い合わせ先 あおもり協立病院 健診センター ☎017(729)3261



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

（理事 阿部春枝子）
も早期発見、短命県返上です。
みてはいかがでしょうか。何事
も早期発見、短命県返上です。
000円）を自己負担します。
せめて2年に1度でも受けて
みてはいかがでしょうか。何事
も早期発見、短命県返上です。

今年2月24日青
森市に149セ
ンチと観測史上
最深の積雪が観
測されました。町
内の空き家で車
庫が潰れ、軒も壊
れていました。同
じ時期には、岩手
県、岡山県、愛媛
県で、山林火災が発生し、鎮圧
まで数日も続き、温暖で降水
量が少ない気候変動の影響
か？これからの季節、青森でも
乾燥する時期、行楽や山菜採
りに出かける際には火元など
に十分気をつけて楽しんでほ
しいと思います▼桜も終わった
早い時期、我が支部でも大陽
がん訪問を実施しました。近
年、身近で男性がかかりやす
いがん（咽頭、肺、大腸、直腸）
と病院に行った際は、すでにス
テージ3及びステージ4で手
術された方もありますが、抗
がん剤治療をし、自宅で療養
している方の話もよく聞いま
す。女性も乳がんや子宮がん
で高齢の方は受診していない
方が多いようです。定年して
もすぐ特定健診を受けない方
もいると思います。班会では毎
月、健康チェックで塩分に気を
つけるように話し、健診を勧め
ております。私は、特定健診だ
けでなく、一日人間ドックを勧
めたいと思います。青森市国
保加入者は検査料金の一部を
助成して3割（上限11、
000円）を自己負担します。

連絡船

今年2月24日青
森市に149セ
ンチと観測史上
最深の積雪が観
測されました。町
内の空き家で車
庫が潰れ、軒も壊
れていました。同
じ時期には、岩手
県、岡山県、愛媛
県で、山林火災が発生し、鎮圧
まで数日も続き、温暖で降水
量が少ない気候変動の影響
か？これからの季節、青森でも
乾燥する時期、行楽や山菜採
りに出かける際には火元など
に十分気をつけて楽しんでほ
しいと思います▼桜も終わった
早い時期、我が支部でも大陽
がん訪問を実施しました。近
年、身近で男性がかかりやす
いがん（咽頭、肺、大腸、直腸）
と病院に行った際は、すでにス
テージ3及びステージ4で手
術された方もありますが、抗
がん剤治療をし、自宅で療養
している方の話もよく聞いま
す。女性も乳がんや子宮がん
で高齢の方は受診していない
方が多いようです。定年して
もすぐ特定健診を受けない方
もいると思います。班会では毎
月、健康チェックで塩分に気を
つけるように話し、健診を勧め
ております。私は、特定健診だ
けでなく、一日人間ドックを勧
めたいと思います。青森市国
保加入者は検査料金の一部を
助成して3割（上限11、
000円）を自己負担します。

◎定期増資にご協力ください。

◎組合員証のカードへの切り替えは青森保健生協の各事業所窓口でお受けしています。

おらほの
職場紹介 1



本部 組織部です

みなさん組織部ってどんな職場を想像されますか？組織？ちょっと怪しい？あまり聞き慣れない部署だと思っています。

実は組織部は、組合員にとつて欠かせない部署となつていきます。

青森保健生協は、組合員の方々の出資金により運営している法人です。出資金を預けていただく、と、どなたでも組合員になることができます。

組織部は青森保健生協をもっとたくさんの人に知ってもらう為の活動をしたり、「地域でこんな事をやりたい！」など、組合員の様々な要望を実現させるためのお手伝いをしたり、地域と各事業所を繋ぐ大事な役割を果たしています。



地域の健康増進活動
(まちかど健康チェック)



地域の健康増進活動 (まちなかいきいきサロン)

また、地域では33の支部と121の班が活動しており、支部や班の運営にも携わっております。

組合員の健康づくり、介護予防の取り組みを支援し、地域の要求を形にして組合員と共に実現を目指しています。組合員活動の支援として①保健予防、健康増進活動②生活改善、生活文化向上活動③社会保障、社会福祉改善活動④平和と生活を守る活動⑤環境保護・改善運動などを行っています。

今後も安心して住み続けられる地域づくりを目指して皆さんと一緒に取り組んでまいります。

理事会報告

2024年度第11回
4月24日

- 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。
- 2025年度通常総代会関連について、総代選挙管理委員会より総代立候補が250名からあり、総代定数と立候補数が同数のため投票は行わず、立候補全員を当選人とする旨が報告され、承認しました。
- 2024年度決算処理事項に関する件について、未収金損失処理と固定資産除却について決定しました。
- 2025年度借入金最高限度額設定について、現在の借入金残高や新規設備投資用借入金予定額を踏まえ20億円とすることを決定しました。
- 物価高騰の状況を受け、6月1日から入所系介護事業所、通所系介護事業所での昼食代を100円引き上げた600円とすることを決定しました。

このような時、お気軽にお問い合わせください

- 住所、氏名が変わった時
- 引っ越しされた時
- 「くらしとからだ」の手配付に関する困り事
- 組合員さんがお亡くなりになられた時
- 医療・介護・暮らしの困り事

〈お問い合わせ先〉

青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888



支部活動交流会

4月26日、今年度1回目の支部代表者交流会を
36名の組合員・職員の参加で開催しました。



今専務理事より、24年度の総括と25年度の方針を共有した後、組合員活動委員会の藤原委員長より、組合活動方針と、2025年度の生協5課題の目標についてのお話がありました。その後グループ交流の時間を設け、各支部での取り組みや困りごと、今後の取り組みなどについて意見交換しました。組合員からは、「麻雀や花札など、違ったジャンルの班会メニューをやってみたい」「イベントを計画し、他支部の皆さんとも気軽に交流できるような機会を設けたい」など、今後の担い手ふやしに向けて、活発な意見交換がなされていきました。



みんなで防ごう！
感染症！！

带状疱疹について

あおもり協立病院 感染管理認定看護師 菊池 久美子



過去に水痘(みずぼうそう)にかかった時に体の中に潜伏した水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、典型的には体の左右どちらかに帯状に、時に痛みを伴う水疱が出現する病気です。合併症の一つに皮膚の症状が治った後にも痛みが残る「带状疱疹後神経痛」があり、日常生活に支障をきたすこともあります。50歳以上になると罹患する率が高くなり特に70歳代で発症する方が最も多くなっています。

〈予防と治療〉

できるだけ健康的な生活習慣を保つことが大切です。食事のバランスに気をつけ、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう。さらに、50歳以上の方については、ワクチンを接種することで、発症予防、重症化予防が期待できるとされています。

治療の中心は、ウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬です。より早期の投与が効果的といわれていますので、痒みや痛みのあとに水疱が出現したりしたときは、できるだけ早く受診しましょう。

〈高齢者带状疱疹予防接種について〉

2025年4月から青森市でも補助対象でのワクチン接種が開始されました。2種類のワクチンがありますが、どちらも当医療機関で接種可能です。いつでもご相談ください。

●接種対象は？

- ・65歳を迎える方
- ・60～64歳で対象となる方※1

2025年度から2029年度までの5年間の経過措置として、その年度内に70、75、80、85、90、95、100歳※2となる方も対象となります。

※1：ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

※2：100歳以上の方については、2025年度に限り全員対象となります。

●ワクチンの特徴

	生ワクチン(阪大微研)	不活化ワクチン(GSK社)
接種方法	皮下に接種	筋肉内に接種
接種回数と間隔	1回	2回(2か月以上の間隔をあける)※3
接種条件	病気や治療によって、免疫の低下している方は接種できません	免疫の状態に関わらず接種可能

※3：病気や治療により、免疫の機能が低下したまたは低下する可能性がある方等は、医師が早期の接種が必要と判断した場合、接種間隔を1か月まで短縮できます。

※参考・引用文献：厚生労働省ホームページ

外来診療案内

《6月現在》なお、変更は随時、各事業所に掲示しております

※出張・研修等で以下内容が変わることがあります。ご了承ください。
※新患の方はお電話でお問い合わせの上、ご来院ください。

協立クリニック

☎ 017(762)5511

診療科目

内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・神経内科・女性心療科・
リハビリテーション科・在宅訪問診療・精神科・泌尿器科・
各種生活習慣病療養指導

受付・診療時間

内 科				女性心療科・精神科・泌尿器科			
	受付開始	診療開始	受付終了		受付時間	診療開始	
午前	8:00	9:00	11:00(予約なし) 12:00(予約あり)	午前	8:00~12:00	9:00	
午後	13:30	14:00	15:30(予約なし) 16:30(予約あり)	午後	13:30~16:30	14:00	

◎休日・夜間の時間外診療は、あおもり協立病院で受付いたします。

担当医

			月	火	水	木	金	土
内 科	午 前	診察①	水尻	柏村	佐藤友	飯田	三上	毎週の担当医を御案内します。 (午前のみ)
		診察②	宇梶	磯島	有川	田中	久保田	
		診察③	久保田	小杉	宇梶	水尻	柏村	
		診察④	西脇	西脇	佐藤江	西脇	小杉	
		診察⑤		内藤	内藤	澤岡	水尻	
	前 午 後	診察⑥	遠藤	遠藤	遠藤	遠藤	田中	
		総合診療⑦	奈良	三上	小杉	久保田	磯島	
		総合診療⑧	久保田					
		予約診療	内藤 (循環・高血圧)			遠藤 (呼吸器)		
女性 心療科	午前			大川	大川	大川	大川	大川 (第2土曜のみ)
	午後			大川	大川	大川		
精神 科	午前	認知症		大畑 (第2・4予約外来)	大畑 (予約外来)		大畑 (予約外来)	
	午後	外来		大畑 (予約外来)				
泌尿 器科	午前			工藤				
	午後							

あおもり協立病院

☎ 017(762)5500

診療科目 (外来診療科のみ表記)

リウマチ科・化学療法外来

◎夜間、休日の急患の患者様は24時間
受付いたします。

受付・診療時間

	受付時間	診療開始
午前	9:00~11:00	9:00
午後	13:30~15:30	13:30

担当医

		月	火	水	木	金	土
リウマチ科	午前			相馬		相馬	
	午後	相馬					

※リウマチ科は予約制となっております。事前にお電話にてお問い合わせください。
※化学療法外来は毎週金曜日午前のみの完全予約制です。

生協さくら病院

☎ 017(738)2101

診療科目 精神科・神経科・心療内科・内科・リハビリテーション科・在宅訪問診療

受付・診療時間

再 来				新患・再来			
	受付開始	診療開始	受付終了		受付開始	診療開始	受付終了
午前	8:45	9:00	12:00	午後	12:30	13:30	16:30

担当医

		月	火	水	木	金	土
再来	午前	小山・小枝	西脇・小枝 (10:00~)	百成	百成	西脇	
	午後	百成		石田 (内科)	石田 (内科)	百成	
新患	午後		予約制		予約制 (14:00~)		

児童青年期 精神科外来	午前			小山	小山		
	午後			小山	小山		

訪問診療	午後	石田・小枝	石田	小枝		石田	
------	----	-------	----	----	--	----	--

中部クリニック

☎ 017(777)6206

診療科目 内科・外科・在宅訪問診療

※月～木曜日午後は訪問診療につき
外来診療は行っておりません。

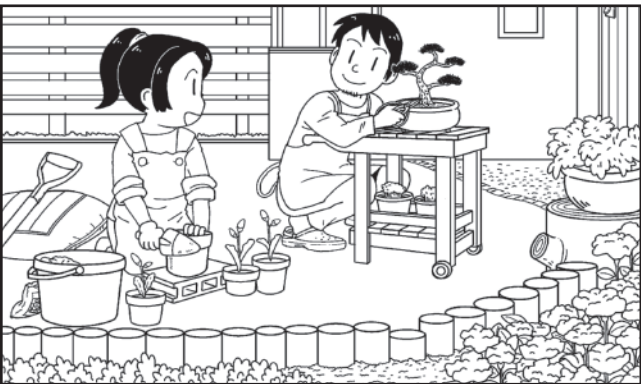
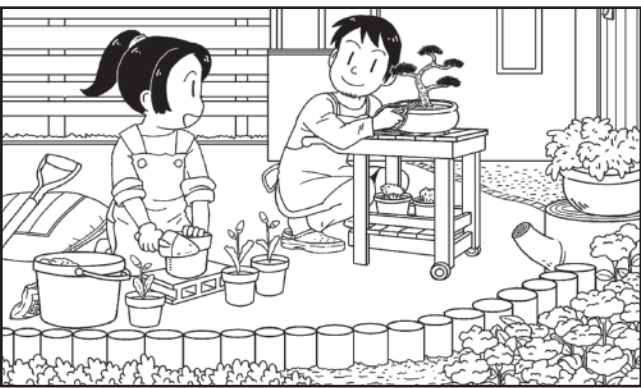
受付・診療時間

	受付開始	診療開始	受付終了
午前	8:45	9:00	12:00
夜間	15:30	16:00	16:30

担当医

		月	火	水	木	金	土
午前	澤岡・伊藤	澤岡・伊藤	澤岡・伊藤	伊藤・柏村	澤岡・伊藤	1・3:澤岡 2・4:伊藤	
夜間					伊藤		

..... こちらから切り取って外来診療案内をご掲示下さい。



応募者35名／正解25名

【当選者 荒川早智子(けやき)・山内由実子(旭町)・佐藤敦子(浜田)・
福澤司(赤坂)・大里大(清水)・櫻庭伴美(筒井)・櫻田幸一(牛館)・
須藤裕美(長島)・木立剛(浜田)・高橋洋子(中央)】

※6月中旬、図書カードを発送します。

まちがいがさがし

【問題】上下の絵を見比べて
7つの間違いを探しましょう！
【応募要領】答えと住所・氏名・年齢・電話番号を記入、余白に
簡単な通信記事を書き応募してください。答えは下段のイラスト
に赤丸をつけ切り取り、ハガキに貼ってください。記事は本
紙「ちよっとひとこと」欄に一部編集の上採用される場合があり
ます。宛先は〒03010847 青森市東大野21912
青森保健生協組織部あて、締切6月末日消印有効、抽選で10名
様に図書カードを進呈。

- 4月15日迄の答え
2. 昭和の日
 1. トウモロコシ
 2. 9種類

ちよっとひとこと

◆定年になって、初めて
ゆっくりくらしとから
だしを読みました。クイ
ズにも初挑戦！頭の体
操ができました。これ
からも楽しみにしてい
ます♪
(浜田 佐藤敦子)

◆以前入院した際に先
生、看護師さんなど、
色々な方にお世話にな
りました。親切にして
いただきありがとうございました。
ございました。とてもい
い病院ですね!!
(旭町 山内由実子)

◆春になったのでお出
かけがとて楽しくな
りました。
(中央 中嶋泰子)

◆寒暖の差が激しく、体
調にこたえます。皆さ
まどうぞお大事に。
(平内町 古川進)

◆長い冬も終わり、青森
にも春がやってきました。
た。お休みしていたボ
クシングジム、再開し
ます！
(けやき 荒川早智子)

◆3月にバイクを出し
ました。今年もツーリン
グ頑張ります。
(港町 一戸秋善)

◆「イベント豆知識クイ
ズ」新しい問題の出し
方で楽しいです。頭の
体操って感じがいいで
す。
(蓬田村 工藤美智子)

◆「ちよっとひとこと」が
楽しみです。そうそう……
とうなずいています。
(大野 岡山ふじ子)

春のつながりチャレンジ中間報告

先月に引き続き、各支部・事業所では春のつながりチャレンジに取り組んでいます。活動の様子について皆さんに紹介します。

4月12日 中央長島支部
大腸がん検診のすすめ訪問、支部活動の紹介他

中央長島支部では、昨年大腸がん検診を受けていない組合員さんのお宅を中心に訪問しました。その際に、支部ニュースを活用しながら班会のお誘いをしたり、支部活動について紹介するなどし、地域の皆さんとのつながりを持つことができました。

(中央長島支部 理事 武井明子)



支部ニュースやチラシを作り、班会など支部活動のお知らせをしています。

4月18日 幸畑支部

大腸がん検診のすすめ訪問、支部総会のお誘い他

幸畑支部では、組合員宅を訪問し、大腸がん検診のすすめを行いました。チラシを活用しながらお知らせすると、「初めてだけどやってみようかな」「今年も受けたいです!」と言っていただけました。支部総会のお誘いもしたので、参加者が増えるといいなと思います。

(幸畑支部 理事 野澤守雄)



くらしとからだ7月号発行遅延のお知らせ

7月1日発行の本紙7月号(第732号)は、6月20日に開催される通常総代会の記事掲載関係で、皆さまへのお届けが10日程度遅れますので、お知らせします。何卒ご了承ください。

お願い

出資金の増資(積み立て)にご協力ください

青森保健生協を大きくするために組合加入や増資、「くらしとからだ」の手配付など、皆様のお力をお貸しください。出資金は生協の事業を支える大切な資金です。「安心して利用できる自分たちの病院や介護施設」のため、施設拡充・医療機器の充実など組合員の要求実現に活用されています。

食料支援開催のお知らせ

日時 7月12日(土) 10:00~12:00

場所 青森保健生協本部 駐車場 青森市東大野2-9-2
※雨天時も実施します。

現在、物価・光熱費の高騰などで生活は大変です。仕事、生活のお悩みや細かいこともぜひご相談ください。また、ささやかですが食料の配布も行います。お気軽にお越しください。

食料・日用品などの寄付を受け付けております。下記お問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせ先

青森保健生協組織部 ☎017-762-5888

主催: 青森保健生活協同組合

共催: 青森県社会福祉協議会・青森県生活と健康を守る会連合会



Let's Cook

おいしくて、栄養いっぱい! とっておきレシピ

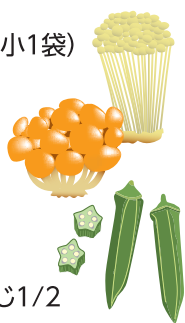
あおもり協立病院 栄養科 遠藤 紗知子

きのこに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収や骨への沈着を助ける働きがあり、骨や歯の健康に欠かせない栄養素です。通年栽培されているきのこは、季節を問わずにお楽しみいただける食材です。

★オクラなめ茸★

【材料】4人分

- ・えのきたけ 100g(小1袋)
- ・なめこ 100g(1袋)
- ・オクラ 100g(1袋)
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・いりごま(白) 大さじ1/2
- ・レモン汁 1/4個分



【作り方】

- ① えのきたけは石づきを落として半分の長さにカットします。
- ② なめこはザルにあけ、流水でぬめりをとって水切りします。
- ③ オクラは板ずりしてヘタを落とし、小口切りにします。
- ④ 鍋にえのき・なめこ・オクラ・Aを入れて中火にかけます。
- ⑤ きのがしんなりして全体に火が通ったら火を止めて、いりごま・レモンのしぼり汁を加えて混ぜます。
- ⑥ 器に盛りつけて完成です。

1人当たり	
エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.7g
炭水化物	7.2g
食塩相当量	0.8g

OnePoint

- ・お好みで、刻んだ薬味を加えたり、七味唐辛子を振りかけても良いでしょう。
- ・レモン汁がない場合は、お酢で代用できます。

てしごとキラリ

てしごと作品募集しています!!

掲載希望の方は、青森保健生協 組織部まで ☎017-762-5888

はがき絵

投稿者 外崎 博子さん
【中央長島支部】

私はもともと好奇心旺盛で挑戦することが好きです。「はがき絵」はなにか趣味を見つけたくて始めました。何となくやってみましたが、始めて10年経ちます。自分で描くこともしますが、時々のはがき絵仲間とランチの後におしゃべりしながら作品を見せ合うのが楽しいです。

