

利根保健生協 2014年1月現勢

生協組合員 27,795人
 出資金額 1,355,341,000円
 平均出資金額 48,762円

理事30名 監事3名 総代199名 班長1399名

一坪増資運動 1,143人から
 (2014年2月22日現在) **2,166坪 (8,664万円)**

利根の保健

発行人 山田忠夫 編集 「利根の保健」編集委員会
 発行部数 21,700 印刷 有限会社コトブキ印刷

利根保健生活協同組合

〒378-0053 沼田市東原新町1861番地1
 ☎0278(22)6060 FAX(22)6262

事業所 利根中央病院 ☎(22)4321
 利根歯科診療所 ☎(24)9418
 介護老人保健施設とね ☎(22)8855
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706
 とねね診療所 ☎(24)1202
 生協みなみ歯科 ☎(25)3399
 片品診療所 ☎(58)3910

ホームページアドレス
<http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/>



田村さんの話に聞き入る参加者

基本的な人権を脅かす世論調査も反対が半数を上回った「特定秘密保護法案」の強行可決。戦争のできる国づくりへ憲法がえられようとしている問題を、田村さんは自身のとりくみの経験も交え講演されました。

新治九条の会で地域をまわったとき、戦争の時代を生きた方から「戦争はムダ



田村照代さん

利根保健生協では、2月6日(木)講堂で、運動を担い広げていく講師養成を目的に、新治九条の会の田村照代さんを講師に学習会が開かれました。

生協でも学習会

9条平和・25条生存権

もとに人権が尊重される社会と社会保障の充実をめざす「いのちの章典・理念」を採択しました。いのちの大運動の中で、憲法9条の平和主義、25条の生存権をいのちの分野に活かし、13条の幸福を追求するとりくみを、協同組合らしくすすめようという提起がされています。

日本医療福祉生協連は「全職員・組合員が憲法を学ぶ大運動にとりくもう」と、全国の医療福祉生協に呼びかけています。それを受けて、利根保健生協でも、情勢を切り拓くための「憲法を身につける大学習運動」にとりくんでいきます。

憲法を暮らしのなかに

—今こそ学ぶ大運動を—

こと。あんなムダなことはない。「戦争はさんざだ(散々だ)」などの声があつたことを紹介。「九条ってなに？」との声もあり、「これまでは九条を知らなくても生活できた。憲法が危ない今、学びなおし、憲法を私たちの生活のなかに活かして」と訴えがされました。

憲法は 私たちを守る

医師・看護師不足、消費税増税、社会保障の切り捨てなど、いのちをめぐる状況はいつそう厳しくなっています。田村さんは「理不尽な世の中、何が不足しているのか。心の力を付けることが大切。憲法は生活のなかで、強い者

から弱い者を守る重要な役割がある。私たちを守るもので。それを今感じるべき」と話しています。

自身も参加している地域の班会にも触れ「班会があつて良かった。だれでも参加でき、まわりの人とつながれる。健康をつくり憲法を学び、地域に『わ』をひろげよう」と呼びかけがされました。

参加者からは「経験を交えての話がよかった」「大変勉強になった」「もっと憲法を学ばなければと思った」と感想がありました。

今後は班会や支部の集い、職場や各催しでの学習を通して、地域にひろげていくつもりをすすめていきます。憲法を学び、守る活動を広げていきましょう。

「憲法が危ない!—86年目の3・15に考える—」利根沼田九条の会 9周年のつどい

講師 内藤真治先生 (高校教育研究所前所長)

【とき】3月15日(土) 13時30分~15時30分
 【ところ】ホテル ペラヴィータ
 【参加資料代】300円

■協賛 利根保健生活協同組合

「川田ひだまりの家」オープン 「また来たい」



「たまり場」とは、人と人とのつながりを大切に、地域のだれもが気軽に集まり交流することができる場所です。

川田支部に待望のたまり場「川田ひだまりの家」(上川田町)が1月にオープンしました。

「ひだまりの家」は利根保健生協5カ年計画の呼びかけから、岡野支部長が一年ほど前から準備。地域の空家を活用しています。

「今後、健康麻雀教室やオセロ大会なども取り入れて、気軽に集まって楽しく交流できる、ホットとする場所にしていきます。みんなの意見を聞きながら広げていきたい」と支部長は話しています。

この間、健康チェックやカラオケなどの催しが行なわれ、「こういった気軽に寄れる場所があるといいね」「楽しかった。また来たい」の声が聞かれました。

3月30日(日)

13時30分~15時

「月光仮面」の上映会をします。どなたでも気軽に参加ください。

あぜ道

昨春、「専門医のあり方」を議論してきた厚生労働省の検討会が、「総合診療科」を内科・外科・小児科などと並ぶ基本の診療領域の一つとして位置づけた。これにより、指定期間の研修を受けて試験を通れば「総合診療専門医」という専門資格を認定する制度が2017年から開始となる

▼総合診療とは、多くは内科全般の病気に対して、幅広い診療分野を持つことが特徴で、患者の様々な病気や悩みに対応できる「全人的医療」をめざす診療であり、いわゆる「神の手」を持つ医師のことではない。国際的には「プライマリ・ケア」や「家庭医」と呼ばれ、専門の研修やトレーニングを受けて独立した専門医としての地位と責任を持つている▼この「総合診療科」を、利根中央病院でも、専門のトレーニングを受けた医師の着任により、4月から開設できそうだ▼こうした専門医が求められる背景には、高齢患者の増加や医師不足、医師の偏在がある。国は2008年より医学部定員数を増員し、各都道府県も「地域枠」を設けて、地域医療に従事する医師を政策誘導しているが、地方では、未だどの病院も医師確保に四苦八苦している▼近年では、日本でも「総合診療を学びたい」という研修医が増えている。臨床研修病院の強みを生かして、この分野の医師養成のしくみを確立し、地域住民の「安心したくらし」をサポートできる医療機関の役割を果たしていきたい(原)。

CTによる体内脂肪測定検査を始めます

2014年4月より人間ドック、特定健診、組合員健診のオプションとしてCTによる体内脂肪測定検査(ファットスキャン)をはじめます。希望の方は健診科に申し込んでください。

費用：2,050円(組合員)
2,260円(組合員未加入の方)

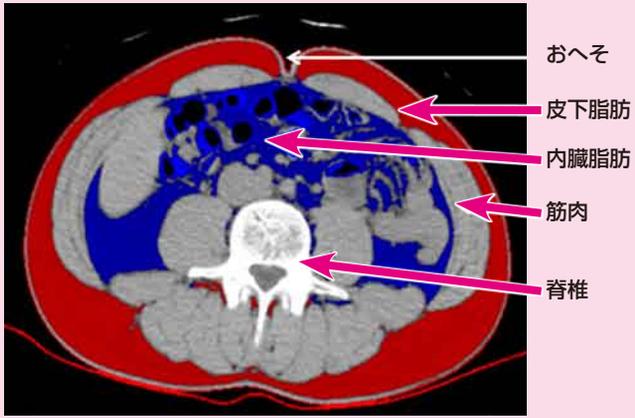
お問い合わせ：利根中央病院 健康管理科
☎0278-22-4321

CTによる体内脂肪測定検査の概要 (画像内臓脂肪の面積を測定)

脂肪のCT値はその他の組織部より低いため、CTで内臓脂肪の面積を測定できます。また、皮下脂肪も視覚的に確認できます。

電気抵抗等で調べる脂肪測定やBMIより、CT検査は『かくれ肥満』と思われる方に最適な検査方法です。

健常者のCT内臓脂肪画像



メタボリックシンドロームは、腹囲測定値は男性 ≥ 85 cm、女性 ≥ 90 cmを診断基準とします。また肥満を評価する指標にBMI値(体格指数：正常25未満)があります。BMI標準範囲内でも内臓脂肪を蓄えて、いわゆる『かくれ肥満』の場合もあります。

CT装置で腹部の断層画像から内臓脂肪の面積を測定し、100cm²以上ならメタボリックシンドロームの危険因子が1つ増えたと評価します。



2月14日(金)18時から社保平和大学習会が前橋にて行われ、朝から降り続く雪のなか全体で約20人(利根から9人)が参加しました。

群馬民医連 社保平和大学習会 オスプレイの危険を学ぶ

題しての話でした。安倍政権の「日本を戦争する国」にする暴走政治とはどんなものかよくわかる内容でした。オスプレイがなぜ問題になるか、①墜落を繰り返す危険な軍用機②日本の航空法では飛べない飛行機③災害救助にむかない④低空飛行訓練の危険⑤日本を守るのではなく海外侵略のためであり殴りこみ作戦が目的であることなどが詳しく話されました。



また、沖縄では不可能な積雪・寒冷地訓練のために山間部が多い群馬や新潟などが選ばれた理由であることにも驚きました。

放射線による健康への影響 福島のごとくチェルノブイリのごとく

健康と命、生活を守る視点から考える。新春の1月25日(土)、兵庫医科大学遺伝学助教授の振津かつみ医師を講師に「放射線の学習会」に、約60人が参加しました。

虹のパレンティン行動

病院市街地の組合員のみなさん
在宅総合センター利用委員から

社会保障の充実をもとめ

2月14日、全国の医療福祉協が取り組む社会保障の充実を求める「虹のパレンティン行動」が当生協の全事業所で行われました。この4月より、70歳以上の窓口負担1割から2割、消費税5%から8%へ引き上げなどがはじまり、ますます厳しい生活が押し寄せようとしています。そこで、チョコと一緒に「国に望むことは？」のメッセージカードを配布しました。これには「消費税引き上げの中止・必要な人が使える社会保障制度・T・P・P交渉からの撤退」など多くの声がよせられました。

また、「憲法をいかに、安心の医療介護を求める国会請願署名」をあわせてとりくみました。

れる。被ばく防護に気を付けようとする人々が孤立する風潮の広がりが。放射線被ばくの健康影響に「しきい値」はなく、科学的にも低線量被ばくの健康リスクについては明らかになっていません。チェルノブイリと福島の類似点と相違を明確にして「教訓」を学ぶことが重要です。28年経過したチェルノブイリでは、今も汚染地住民全員の定期検診(体内セシウム値の測定、年2回の甲状腺超音波検査など)を実施しています。日本でも国の責任で全ての被災者の長期にわたる健康調査を年1回は行うべきです。

参加者からは「200km離れた群馬でも放射線量が高いことに改めて驚いています。健康に対する影響について長い期間の調査による検証の必要性を感じ現在の状況がどんなのか心配」「事故当初からもつときつちりと放射線の測定や、子供の甲状腺がんをはじめ経過をみておくべきだったと痛感する」「自分自身も今回の事故がおきるまで原発について国のすることだから安心とおもって来た。何においても「まてよ」と疑問を持つ事が大事だと反省している」などがあげられました。

春の看護師体験のご案内

日時：3月6日(木)・7日(金)
9:00～15:00 *お弁当付き

毎年、公立高校の後期受験日に1～2年生の高校生対象に進路選択支援としてインターンシップを開催します。専門職は、やっぱり体験してみなくちゃ分かりません。是非この機会をお見逃しのないように！

*お問い合わせ窓口
利根中央病院 看護部
☎0278-22-4321
担当：金子・青山・高橋まで

介護職員初任者研修の開講

5月10日(土)～9月30日(火)

訪問介護・介護施設で働くことを目的に、介護全般の講義・演習・実習が組まれています。

- 受講日：土曜日 9時～17時前後 (一部)水曜日 14時～19時
- 受講料：60,000円
- 定員：32人

※申し込み……4月1日から受付です。
※お問い合わせ…老健とね 倉持 ☎22-8855)まで

よこそ新しい仲間 1月の新加入者

▼1月の新加入者は名義変更を含めて42人でした。(敬称略)

沼田北支部	山下幸太郎	片品支部	永井 啓之	新治支部	齋藤 貞子
池田支部	芝崎みちる	阿部西支部	鈴木 礼子	昭和南支部	齋藤 貞子
薄根支部	小野 勝宏	阿部八千代	小野 光司	南沢 一夫	八木 浩子
深井あい子	深井あい子	水上支部	小野 光司	高山支部	八木 浩子
雲蔵さよ子	雲蔵さよ子	白沢支部	加奈	職域支部	小林 孝男
池田支部	加奈	石坂 透子	山口 照子	職域支部	小林 孝男

医療相談室

包括支払制度(DPC)について
～四月から入院費の計算法が変わります～

四月より、全国の大学病院や国立病院、急性期病院で用いられている「DPC」(包括支払制度)を利根中央病院にも導入する運びとなりました。「DPC」により、病院機能や治療成績など、病院の透明性が高まる

より適切な入院費に

現在、当院における入院費は、医療行為の「出来高払い」で計算しており、例えば検査やレントゲン、使用した薬剤等のそれぞれ全てを積み上げて合算する方式です(左部)。

の定額部分と、手術・リハビリ・内視鏡検査といった治療内容等の出来高部分を組み合わせ、全体の医療費を計算する方式です(右部)。

医療費の内訳

医療費の請求は、「包括部分」と「出来高部分」の他、食事代や自由診療等の部分を別途加えた上で、最終的な金額を出すこととなります。

支払い方法

保険診療の支払い方法は今までと変わりません。月ごとに「診断群分類」を決定する



利根中央病院 診療情報管理課 課長 高井 一茂

DPCの対象とならない方

また、全ての入院患者がDPCの対象となるわけではあ

- ① 臓器移植、治験等、DPCの対象外と定められた患者の場合。
② 病名が「診断群分類」に該当しない患者の場合
③ 自費診療、交通事故、労災、公災、お産等の健康保険以外で治療をされる患者の場合。



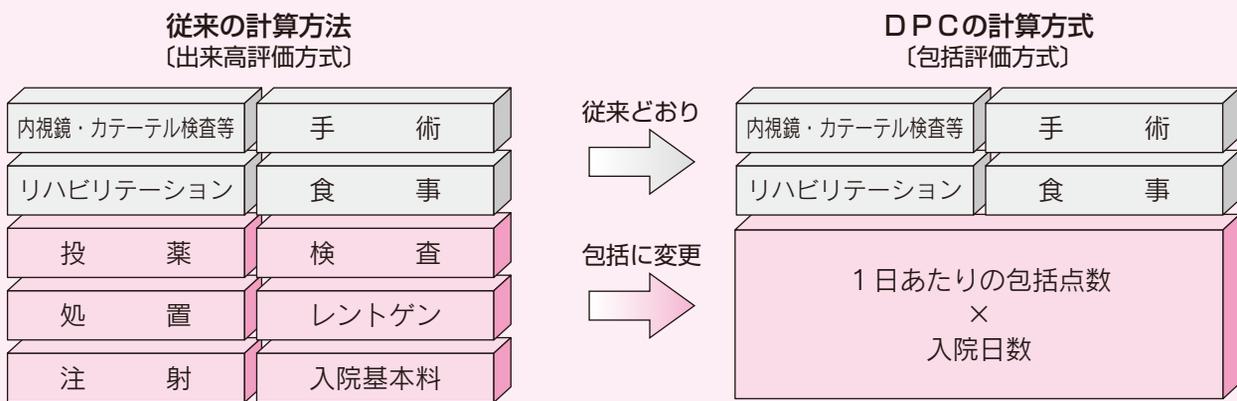
せせらぎ 健康コミュニティを作りたい

みなかみ町師 増田 耕寿さん

当紙俳句欄でお馴染みの増田さん。人の心に残るものを作りたいと、意欲的な創作活動に取り組んでいます。旅行やスポーツクラブでの運動の

趣味の他、りんごや米の栽培もしており、昨年は旧新治村のりんご園に七十メートル程の紅カナメの生垣を作り、道行く人を癒やしています。生協とは、高校時代に胆のう炎で入院した時からお付き合い。親身になってくれた看護婦さんが、治療の合間に「ユニティの場として機能させたい」と意気込んでいます。

＜図＞ DPC導入前後における計算方法のイメージ



入院費 = 包括点数 × 入院日数 × 医療機関別係数 + 出来高診療費

.....> 病院の機能や体制により定められている係数

みんなの声

あなたの「声」を『利根の保健』にのせて、利根沼田地域26000世帯のみなさんにお届けします。病院や診療所への意見・質問・要望はもちろん、地元の話や近況報告、お勧めしたい本、絵画や写真、イラスト等も掲載できます。

～入院される方へのお願い～

- ・ 予定入院の患者は、事前に外来で検査を済まされてから入院となります。
・ 普段服用されているお薬は必ずご持参ください。
・ 病気の種類によって現在より医療費が高くなることもありますが、必ず加入されている健康保険組合に入院費限度額の申請を行ってください。
・ 医師の判断で、他医療機関へ紹介させていただく場合もありますが、原則として、当院入院中に、他医療機関での診療や投薬を受けることはできません。他医療機関の診療を希望される場合は、必ずご相談ください。

高額療養費の取り扱い

高額療養費の取り扱いはいはこれまでの取り扱いと変更ありません。ご不明な点がございましたら、利根中央病院入院窓口(☎22・4321)までお問い合わせください。

なかまの作品

俳句

段丘の城址を黙す春の雪 沼田村木町 小林永久子
豆まきは孫にまかせて豆拾ふ 沼田西新町 小野ひさし
春雪のどかと積もるや通夜の酒 沼田高橋町 永井 永陽
雪を掻く老いたる人の律儀かな 沼田高橋町 木暮 一夫
徒渉春立つ彩に流れけり 沼田高橋町 生方 辺秋
妻も病む杖に杖寄る八十路春 沼田市橋町 名胡桃董光
凍解ける中学生の銀メダル 沼田上野町 氏家 孝
雪分けて餌を求めぬ獣の道 沼田上野町 山田千恵子
ふた、びの春を迎へと百度踏む 沼田高橋町 田村 稲雀
雪解けて雲なき空の巣立かな みなかみ町師 増田 耕寿

短歌

真向かひに箱根路走る若人に声援送りし病棟巡回 沼田白沢町上吉讀交 保坂 スミ
腕白な曾孫母に叱られて炬燵中なる吾が膝に泣く 沼田市白沢町尾合 飯田 清子
見る限り満点の星輝きて冬の夜空は大地を凍らす 片品村幡谷 桑原 系み子
若き日に登りたる山ひたに恋ふさらさら光る雪の谷川 川場村生品 小島 昂枝
大きいばあばお絵かきしようと言はれて幼など描く車らしき絵 川場村生品 小林 民子
太陽に近づきしまま崩壊とアイソソ彗星宇宙のふしぎ 川場村生品 横坂 良子
今年限り独活の栽培止めると云ふ夫に領く共に老ひたり 川場村立岩 小林 好
黒土のいでし畑より遠く雪の三国は山ひだ深し みなかみ町須川 細川 のぶ子
暦には雨水と記す日朝からの雪はいつしか雨に変わられり みなかみ町東峰 河合 なみ江

川柳

お隣と心を繋ぐお裾分け 沼田市薄根町 加瀬田フサエ
一本化できずに明日も共倒れ 沼田市薄根町 宮下 筆彰
城堀を埋めて歴史の街といひ 沼田上野町 三 歩

作品集 *俳句(当季雑詠)・短歌・川柳をお寄せ下さい。連絡先を記入してください。毎月15日頃締切。郵送先 〒378-0053 沼田市東原新町一八六一の一 利根保健生協「なかまの作品係」

メール投稿 e-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

1月班会開催一覧

支部名	班名	班長・代表名	人数	班会内容
沼田東	上原町 7-3	生方 輝房	3	年間計画・体操
	上原町 7-1	中村 慎二	3	年間計画・体操
	材木町 1	小野 のぶ	3	新年会
	材木町 2	大谷 好子	3	新年会
	西原新町 11-1	得能 淑子	3	新年会 (お汁粉)
	東原新町 13-2	雲越 タカ	3	新年会 (お汁粉)
	材木町 11-3	小林永久子	6	尿チェック
	東原新町 9	染谷はるい	8	筋トレ・365歩のマーチ他
	西原新町 7-1・2	清水 一郎	6	筋トレ・365歩のマーチ他
	沼田西	榛名町 8-2	金子 くら	5
榛名町 8-1		宮内はつえ	3	インフルエンザ・ノロウイルス
沼田南	榛名町 3	金子 恭子	3	インフルエンザ・ノロウイルス
	薄根町 10-1	松永サチ子	8	うたって笑って新年会
沼田北	鍛冶町 10	馬場半次郎	3	新年会
	鍛冶町 5	下 ろく	3	新年会
沼田北	いこい句会	永井 達郎	5	俳句会
利南	戸鹿野町 1, 2	星野 早苗	4	新年会
	下久屋原	星野サヨ子	3	大腸がんのはなし
	上久屋馬場	織田澤澄世	4	骨盤底筋体操
池田	岡谷西 1	大島みさ江	6	新年会
薄根	井上上町合同	久枝 允	12	脳いきいき班会
川田	下田町 宮塚1	深津 文子	4	歯周病について
	下田町 宮塚2	高橋 銀子	4	歯周病について
白沢	ひだまりの家	岡野 行男	5	カラオケ大会
	尾合上	角田 梅子	6	年間計画・薬のはなし
利根北	高戸谷合同	加藤 真喜	10	新年会・年間計画
	元気に歩こう会	加藤 真喜	4	一万歩を歩こう
利根南	元気に歩こう会	加藤 真喜	4	寒さに負けず歩こう
	オナテケヤンゴ	三代 芳恵	8	新病院建設DVD鑑賞
片品	菅沼 1	戸丸 長太	4	血管年齢・検査値とリスク
	菅沼 2	星野 司	4	血管年齢・検査値とリスク
川場	中野合同	宮田りえ子	6	新年会
月夜野東	後閑 上入	佐藤 興	3	脳いきいき体操
	後閑 下入	洪谷 典子	3	脳いきいき体操
	政所合同	尾崎 雅子	6	新年会(カルタ大会)
	真庭合同	真庭 利治	5	新年会(カルタ大会)
	真庭合同	中村 秀夫	5	新年会(カルタ大会)
	下牧原の中	山田八重子	4	新年会
	下牧原-2	高橋 ミネ	3	新年会
	虹の会	木村かよ子	9	絵手紙教室
月夜野西	月夜野 橋下合同	岡田 完二	5	認知症のはなし
	月夜野 橋上合同	原澤 宏吉	4	認知症のはなし
	月夜野 町組合同	長濱 水郎	6	高血圧について
新治	須川 十二河原	富沢カツエ	5	糖尿病について
沼田東	遊布	太田ヒサ子	7	手芸製作
	後藤あつ子	後藤あつ子	5	塩分について
職域・他	福寿草	岡嶋 禎子	9	健康体操
	福寿草	岡嶋 禎子	10	新年会
	福寿草	岡嶋 禎子	10	健康体操
	福寿草	岡嶋 禎子	10	健康体操
	MOB	山田周一郎	3	がんの話・ころぼん体操
	うたごえサークル	伊欲 淳	8	うた&おしゃべり
病棟・他	ふれあいの輪	坂田 雅子	7	血圧測定
	ふれあいの輪	太田ヒサ子	7	手芸製作
総計	56	314		

月夜野東 下牧原の中



新年会/体組成チェック
慣れた手つきでお手玉遊びを楽しみました

新治 須川十二河原



糖尿病について
注意点の読みあわせで予防の意識を高めました

月夜野東 真庭政所



骨密度の話/骨密度チェック
骨粗しょう症の予防に、骨の状態を確認しました



おらがまちの
班会あれこれ

沼田東 健康



筋トレ・365歩のマーチ・きよしのずんどこ節
寒さに負けず楽しく運動しました

月夜野西 町組



高血圧について/尿チェック
結果とあわせて効果的な改善方法を学びました

昭和東 田中



塩分について/みそ汁・尿チェック
減塩のための食事づくりや食べ方を学びました

池田 中発知合同



新病院建設について
通院手段への要望があげられました

今月の料理

豆乳担々麺



作り方

- ①肉味噌を作る。みじん切りにした長ねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ、豚ひき肉をフライパンで炒め、味をつける。
- ②スープをつくる。鍋にごま油を弱火で熱し、にんにくを入れて香りが出てきたら豆板醤、味噌、練りごまを入れて炒める。
- ③中華だし、お湯を加えて全体をよく混ぜる。
- ④豆乳を加え、塩・こしょうで味を整え、沸騰する直前に火を止める。
- ⑤ゆでた中華麺をスープに入れ、肉味噌とお好みで白髪ねぎ・湯通ししたチンゲン菜などを飾り完成。
(栄養課 大川達也)



材料(3人分)

- 中華麺…3玉
- (肉味噌) 豚ひき肉…120g 長ねぎ…1/4本
しいたけ…3枚 胡葱醬(味噌でも可)…大さじ2
醤油、酒…大さじ1 にんにく、しょうが…少々
- (スープ) ごま油…大さじ1 豆板醤…小さじ1
味噌…大さじ4 練りごま…大さじ5 お湯…800cc
中華だし又は鶏がらスープ…大さじ1 豆乳…200cc
塩・こしょう…少々 にんにく…少々

すくすくエンジェル

掲載希望の方は ①お子様氏名 ②年齢 ③住所 ④コメント (13文字以内) ⑤連絡先をご記入の上ご投稿下さい。
写真の返却はできませんが、郵送でも受け付けています。
編集事務局 E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp



岡林 快音くん (1歳2ヶ月)
父ちゃん大好き♡



鈴木 暖乃ちゃん (9ヶ月)
我が家の宝物です♡

利根中央病院 市民公開講座のご案内

【日時】 3月29日 (土) 15:00~16:30

【場所】 利根中央病院 講堂

【内容】
地域まるごと「胃」の健康づくり
中学生対象 H・ピロリ菌学校検診の試み
～年間5万人の胃がん死亡を減少させるための一歩として～

【講師】 病理診断科医長 大野順弘先生

入場無料 (どなたでも参加できます)
お問い合わせ: 診療情報管理科 江口 (☎22-4321 内線499)

みなさんの意見がより良い紙面をつくります

『利根の保健』読者モニター募集

『利根の保健』を読んで、アンケートに答える読者モニターを募集します。年間6回以上投稿していただいた方には年度末に図書カードをプレゼントしますので、奮ってご参加ください。

期 間: 2014年4月~2015年3月
対 象: 組合員またはその家族(15歳以上)
募集人数: 20人(定員になり次第締め切り)
応募締切: 2014年4月末日まで
応募方法: はがきかFAX、メールで氏名、年齢、住所、電話番号を記入の上、下記へお送りください。
問 合 せ: 〒378-0053 群馬県沼田市東原新町1861-1 利根保健生協『利根の保健』編集委員会 ☎0278-22-2300 FAX0278-22-6262 メール/sukusuku-tone@tonehoken.or.jp