

一人は万人のために
万人は一人のために

9月15日現在
組合員数 42,900人
出資金 13億979万円

からだくらし

発行所
広島医療生活協同組合
〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目19-6
TEL (082) 879-8124 FAX (082) 879-8182
機関紙編集委員会
ホームページ www.hiroshimairyō.coop
健康まちづくりセンター(旧 組織部)Eメール
sosikibu@urban.ne.jp

2021年度 生協強化月間 9/24～11/30

「これまでのつながりを活かし、
安全で必要な活動を続け、
地域に笑顔をひろげよう」



▲オンラインと実参加を併用したストレッチ体操

新しいつながりを
広めます

地域では感染状況を見ながら、地域訪問を行い新しいつながりから仲間増やしを行います。組合員が様々な困難を抱える今こそ、知恵を集め、工夫をこらして班づくり・班会開催、担い手づくりを進めます。各事業所は事業を通じて加入の呼びかけ

広島医療生協は創立55周年を迎えました。「医療生協に加入してよかった」と感じられる活動、事業を通して広島医療生協のつながりを活かしましょう。

地域の健康を
守ります

け、独自の取り組みにより声かけを進めます。「広島医療生協創立55周年！GoGo増資！」を各支部・班、職場で取り組みます。

新型コロナウイルスを
正しく理解します

新型コロナウイルスを正しく恐れ、情報共有、ワクチン接種の推進、オンラインの活用等で、感

誰一人取り残さない
組合員活動

染対策を行いながら活動を進めます。ひとりぼっちを

機関紙配布網の整備を進め、手配りによるつながりや、専門職とも連携しながら困りごとを集約し、担当の窓口につなぎ解決していきます。

	年間目標	月間到達目標 (8割)
仲間増やし	2,000人	1,600人
出資金増やし	1億2千万円	9,600万円

広島医療生活協同組合 地域と“とも”

ことし2021年10月で

55年

Go! Go!

増資

対象期間中
1回3,000円以上
出資をして頂いた
方には、アルコール
消毒スプレーを
プレゼント!

対象期間:
2021年9月24日
～
2022年3月31日



に歩んで



発熱外来
ドームハウス設置

みなさまからの出資金は、医療生協が事業を行っていくための元手として、様々な活動や事業に活かされています。これからも、地域の医療・介護・くらしを守るため、加入・増資のご協力をよろしくお願いします。

お問合せ・お申込み：広島医療生協「健康まちづくりセンター」
TEL：(082) 879-8124 FAX：(082) 879-8182
メール：sosikibu@urban.ne.jp



新型コロナウイルスの感染は私達の日常生活に大きな変化をもたらしました。子ども達は修学旅行などの中止で、楽しい思い出もつくれません。▲政府は五輪開催を強行し、その結果、全国で新規感染者が二万人を超えました。医療機関のひっ迫に、政府は「原則自宅療養」を打ち出しました。その結果自宅で医療が受けられず、急変して亡くなる人が続出しています。コロナ感染まで自己責任を押し付ける政府に国民の怒りが噴出していきます。▲コロナ禍で飲食店など休業を余儀なくされ、多くの中小企業が苦境にたたされています。その一方で、コロナ下でも資本金一〇億円以上の大企業は内部留保を伸ばしています。いよいよ総選挙が始まります。科学に基づき、命を守る新しい政治の実現が望まれます。選挙に行きましょう。

(T・S)

虹の旗

シリーズ第40弾

広島共立病院の プロフェッショナルたち



広島共立病院 外科病棟医長

長 嶺 一 郎

「大腸ガンについて」

当院外科は消化器、乳腺疾患の手術を主に施行しています。今回は私の専門分野である消化器外科より大腸癌についてお話しします。二〇二一年度の当科における手術症例は、大なり小なり約三七〇症例でありました。そのうち大腸癌手術は三六例となつています。癌腫の手術症例としては、大腸癌が一番多い疾患となっております。

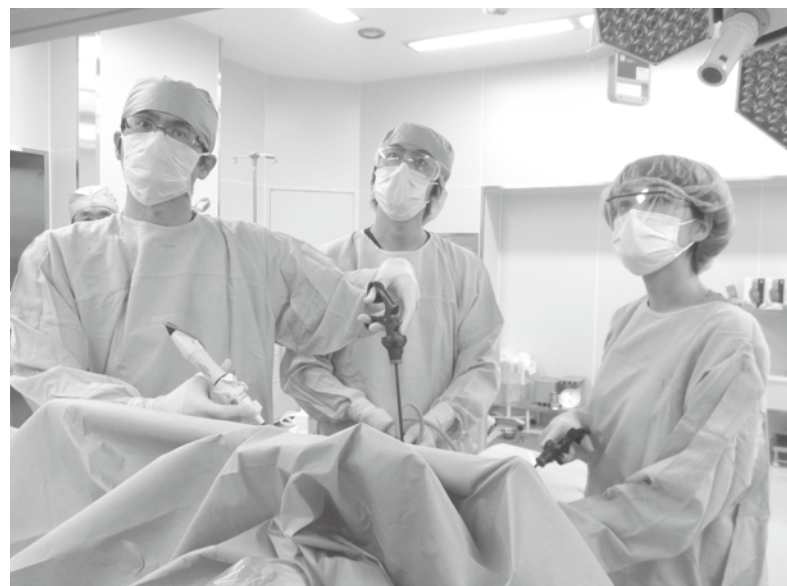
腫によつては早期癌のみ腹腔鏡下手術が認められていますが、大腸癌は早期癌から比較的進行した癌まで腹腔鏡下手術での対応が可能となっております。しかしながら進行が高度であると癌が大

きすぎたり、周囲の臓器に浸潤することにより腹腔鏡下手術が困難となり、開腹手術となる症例もあります。開腹で手術できたはまだよいですが、なかには手術できないほど進行していて、手術の適応なく抗がん剤

治療をしたり、最悪は癌治療することなく緩和治療に移行する症例もあります。より早期であれば外科手術することなく内科で内視鏡治療もできます。早期癌はほぼ根治となりますし、進行癌でもきつちり切除すれば（追加で抗がん剤治療が必要になることもあります）根治できる疾患となっております。

根治するためには早期発見がポイントとなりますが、まずは癌検診受診することです。検査は簡単であ

らかじめ採取した便を調べるだけです。便潜血陽性（便に血が混ざっている）であれば、大腸カメラへと精査が進みます。日本消化器がん検診学会の報告によれば、検診受診者の約0.12%で大腸癌



▲腹腔鏡下手術の様子

診断がつきますが、異常値報告されて実際に精査受診する方は半数にとどまるそうです。また、毎年受診することで大腸癌診断されても約七割が早期癌の診断になります。たと報告されています。次に大事なことは、症状があれば病院を受診することです。おかしいなと感じながらも病院を受診せずに、進行癌で発見されることをたびたび経験します。

大腸癌症状で大事なことはやはり便に関することです。右側大腸癌と左側大腸癌では、症状が異なるといわれています。便の性状が右側は液状であり、左側は有形であることにより、一般的に右側の症状はわかりにくく、かなり進行して腸閉塞となり診断されることがあります。左側は便秘、下痢症状を繰り返したり、便に血が混ざっていたり、便が細くなったりと普段の排便状況とは変化をきたします。普段から自分の排便の状況を知っておくことが重要であります。

みんなで協同の医療をつくる人材募集中！

医師・医学部の学生・医学部受験生のご紹介をお願いします。

お問合せ先 広島共立病院 後継者育成室
電話 082-879-1111 (代表)

奨学金制度
もあります



広島医療生協 イメージキャラクター「ギョツとちゃん」

広島医療生協 公式LINEのお知らせ

リアルタイムで情報を届けたい！

登録すると・・・

- 医療生協の活動や医療・介護・保育の情報
- コロナ対策ニュース
- 健診センターより保健師のお役立ち情報や予約の空き情報などが届きます

友だち募集中

登録簡単

地域の困り事の相談窓口に！

お困り事があるときは・・・

- トークからメッセージを返信ください。担当部署へつなぎます（返信の際は、お名前と連絡先をお忘れなく）

登録しても管理者とのみつながり、他者とつながることはありません。（管理者にも個人情報が入りません）

ご安心ください

9月 理事会だより

(9月18日 開催)

1. 新型コロナウイルスの影響と対策

緊急事態宣言が9月末まで延長されたことなど直近の情勢を確認しました。事業活動では外来患者数とデイサービスがコロナ以前の9割から復調せず、広島市からのワクチン供給が止まり接種予約が取れない状況です。組合員活動では外出自粛の中、集まりを制限せざるを得ない状況で、少人数やネットを活用し、繋がりを持続する取り組みを模索しています。

2. 生協強化月間の準備状況と月間方針

2021年度の生協強化月間方針「これまでのつながりを活かし、安全で必要な活動をつづけ、地域に笑顔をひろげよう」を決定しました。期間は9月24日～11月30日までの2ヶ月間で、組合員増やし1600名まで、出資金増やし9600万円までなど、年間目標の8割達成を目指します。今年は生協創立55周年にあたり、「Go! Go! 増資」と銘打ち、出資した方にはアルコール消毒スプレーや記念クリアファイル等の記念品を準備しています。

生協を地域にひろげ、強く大きくする運動にご協力をお願いします。

3. 一支部一要求運動

各支部から集まった広島市へのくらしに関する要求を協議しました。今後は広島市へ提出し要求の実現を図ります。

10億円
突破

広島医療生協の各診療案内

2021年10月～

広島共立病院

宍佐南区中須二丁目20-20 TEL:082-879-1111 FAX:082-879-1146

ホームページアドレス <http://www.hiroshimairyo.or.jp> メール kyoritsu@hiroshimairyo.or.jp

	診療開始～受付終了	専門外来等	月	火	水	木	金	土
健 診	(市・被爆者・協会けんぽ等各種健診、人間ドック他) (乳)乳がん検診	午前 予約制 午後 予約制	桑原・中増	桑原 (乳)川口	桑原・中増 (乳)木村(ま)	桑原 (乳)川口 桑原 (乳)川口	桑原・中増	1.3.5週 (乳)木村(ま) 1.3.5週 酒井・中増
禁煙支援外来	午前9時～11時30分 午後5時～6時30分	予約制				2.4週 木山		
内 科 (当院に初めて受診される方は、予約制ではありません。)	午前9時～11時30分	総合診療内科 予約可	山田・酒井 亀谷	吉國・酒井 山田	山田・橋本 酒井	藤原・久保田 吉國 舟木(洋)	橋本・山田 藤原	1.3.5週 鷹屋・山田 吉國・橋本
		循環器内科 予約制	鷹屋・伊藤		鷹屋・村田		村田	
		呼吸器内科 予約制		濱田				
		消化器内科 予約制		加太	吉見	西原	ウォン	1.3.5週 久保田
		糖尿病内科 予約制	森下		森下	福井	森下	1.3.5週 森下
	午後2時～4時30分	予約制		藤原・大谷				
		予約制		大谷		秦		
	午後5時～6時30分 (定期通院されている予約の方のみ)	リウマチ科 予約制			舟木(博)			
		呼吸器内科 予約制				2.4週 木山		
		循環器内科 予約制				鷹屋		
		消化器内科 予約制				西原		
		糖尿病内科 予約制				森下		
脳神経内科	午前9時～11時30分 午後2時～4時30分	予約制	祢津					
精 神 科	午前9時～11時30分	予約制				山本		
緩和ケア内科	午前9時～11時30分	予約制	本家	舟木(洋)	本家	本家	加太	
	午後1時30分～4時30分							
リハビリ テーション科	午前9時～11時30分 午後1時30分～4時30分	○理学・作業・言語・物理の各療法 予約制	○	○	○	井口 ○	○	1.3.5週 ○
外 科	午前9時～11時30分	予約可	大田垣 古川 平岡	長嶺 倉岡	平岡	大田垣 倉岡	長嶺 古川 平岡	1週 長嶺・倉岡 3週 古川・平岡・大田垣 5週 交替
	午後3時～4時30分							
乳腺外科	午後2時～4時30分	予約可					舩本	
心臓血管外科	午後2時～4時30分	予約可				片山/高崎 交替		
脳 外 科	午後2時～4時30分	予約制					岡崎	
整形外科	午前9時～11時30分	予約可	市川・土井 濱西	田中 森	森 横田	市川・田中 濱西	田中 土井	1週 土井・濱西(市川) 3週 田中・森 5週 市川・濱西
	午後4時～6時30分	予約可		1.3.5週 市川 2.4週 濱西 土井		森 古田		
小 児 科	午前9時～11時30分	☐小児一般	☐友田	☐森下	☐友田	☐森下	☐友田	☐1.3.5週 森下
	午後2時～3時	予 予防接種 予約制	2時～2時30分 予 森下		☐2時～4時30分 1.3.5週 森下 2.4週 友田	2時～2時30分 予 友田	2時～2時45分 乳 1.3.5週 森下 2.4週 友田	
	午後3時～4時30分	乳 乳児健診 予約制	3時～4時30分 ☐森下				3時～4時30分 ☐森下	
	午後5時～6時							
	午後0時30分～5時	カウンセリング 予約制	津森・芳西			津森・芳西	津森・芳西	
眼 科	午前9時～11時30分	予約可	皆本	高本		小松		
泌尿器科	午前9時～11時30分	(月)(木)は午前10時～ 予約可	広島大学		山崎	広島大学	山崎	1.3.5週 広島大学
	午後2時～4時30分	予約可	広島大学		山崎	広島大学		↑午前も休診の場合 有り(要確認)
耳鼻いんこう科	午前9時～11時30分		大橋	大橋	大橋	大橋	大橋	1.3.5週 大橋
	午後3時～4時30分		大橋			大橋	大橋	↑午前も休診の場合 有り(要確認)
皮 膚 科	午前9時～11時30分	予約可	稲束	稲束	稲束		稲束	1.3.5週 稲束
	午後2時～3時00分							↑午前も休診の場合 有り(要確認)
婦 人 科	午前9時～11時30分	初診(再診) 予約可	三田尾	三田尾	三田尾	三田尾	三田尾	1.3.5週 三田尾
	午後2時～4時00分	子宮がん検診 予約制	三田尾	三田尾		三田尾		↑午前も休診の場合 有り(要確認)

津田診療所

宍佐北区可部二丁目13-22 TEL:082-812-2048

内 科	午前9時～12時		木山	木山	木山	木山	木山	1.3.5週 木山
	午後3時～5時	(火曜:4時～6時30分)	木山	木山	木山	休診	木山	午後休診

沼田診療所

宍佐南区伴東七丁目38-10 TEL:082-848-4486

内 科	午前9時～12時		吉國	西原	西原	山田	西原	1.3.5週 西原
	午後休診		午後休診	午後休診	午後休診	午後休診	午後休診	午後休診

あすなろ生協診療所

宍佐北区口田一丁目10-1 TEL:082-845-5234

内科・小児科	午前9時～12時		井口	井口	小林 内科のみ	井口	井口	1.3.5週 井口
内科・小児科	午後3時30分～ ※受付終了は各曜日をご覧ください		～6時 井口	～6時 井口	～6時 井口	～5時 井口	～6時 井口	午後休診

☐は、専門外来です。 予約制とは事前予約が必要です。 予約可とは予約無しでも受診可能です。

予約制です。
急な場合はご相談ください。

コープ共立歯科

宍佐南区中須二丁目20-39 TEL:082-830-5181

午 前	午前 8 時30・40分～11時30分 (木曜日10時～11時30分 託児ボランティアあり)		阿佐神 部 未田		大阿 石 部		重平 佐神 未田		重平 阿 神 部 田		重大 平 石		(交替) 重大阿佐神杉 平石部未田本			
午 後	月・火・水・金:午後 0 時～ 4 時30分 第 2・4 木曜日 午後 2 時～ 4 時30分		重大 平 石		杉 本		重平 佐神 未田		大石 神杉 本 本		第 2・4 診療 第 1・3 休診		阿佐 杉 部 本		午後休診	
夜 間	月・火・水・金:午後 5 時～ 7 時30分		重大 平 石		杉 本		重平 佐神 未田		大阿 石 部		杉 本		夜間休診			阿佐神 部 未田
往 診	※往診の相談はお電話で受け付けています		午前									大石 佐 杉 未 本		杉 本		
			午後	阿佐神 部 未田		大阿 石 部		杉 本		重平 阿佐 部 未				重大 平 石		神 田

広島共立病院 通院用
無料送迎バス時刻表

〈平日・土曜日ダイヤ〉

上安駅～大町駅～広島共立病院コース

上安駅 (出発)	大町駅	共立病院 (到着)	共立病院 (出発)	大町駅	上安駅 (到着)
8:00	8:15	8:20			
8:40	8:55	9:00			
9:20	9:35	9:40			
10:00	10:15	10:20	10:25	10:30	10:45
10:50	11:05	11:10	11:20	11:25	11:40
			12:40	12:45	13:00
13:10	13:25	13:30	13:40	13:45	14:00
14:10	14:25	14:30	14:40	14:45	15:00
15:10	15:25	15:30	15:35	15:40	15:55
			16:15	16:20	16:35

※定員13名コミュニティバスでの運行となります。

〈平日ダイヤ〉

フジグラン緑井～広島共立病院コース

緑井 (出発)	共立病院 (到着)	共立病院 (出発)	緑井 (到着)
8:00	8:05	9:25	9:30
8:15	8:20	9:45	9:50
8:30	8:35	10:05	10:10
8:45	8:50	10:30	10:35
9:00	9:05	11:00	11:05
9:15	9:20	11:45	11:50
9:35	9:40	12:05	12:10
9:55	10:00	12:30	12:35
10:20	10:25	12:55	13:00
10:40	10:45	14:00	14:05
11:10	11:15	14:30	14:35
11:55	12:00	14:50	14:55
12:15	12:20	15:20	15:25
12:45	12:50	15:50	15:55
14:20	14:25	16:20	16:25
14:40	14:45	17:00	17:05
15:10	15:15	17:15	17:20
15:40	15:45	17:45	17:50
16:10	16:15		
16:30	16:35		

〈土曜日ダイヤ〉

フジグラン緑井～広島共立病院コース

緑井 (出発)	共立病院 (到着)	共立病院 (出発)	緑井 (到着)
8:00	8:05	9:45	9:50
8:15	8:20	10:05	10:10
8:30	8:35	10:25	10:30
8:45	8:50	10:55	11:00
9:10	9:15	11:20	11:25
9:30	9:35	11:40	11:45
9:55	10:00	12:15	12:20
10:15	10:20	12:50	12:55
10:40	10:45	13:10	13:15
11:10	11:15	13:30	13:35
11:30	11:35	14:00	14:05
		14:20	14:25
		14:50	14:55
		15:10	15:15
		15:30	15:35

●第2・4土曜日、日・祝日、その他病院休診日の運行はありません。

※交通事情によりダイヤが乱れる場合もございますのでご了承ください。

健診センター

TEL 082-879-1223 FAX 082-879-6891

療養の心配事相談

TEL 082-879-1111(代表)

(月)～(金) 9時～午後4時30分

広島共立病院

*上安：喫茶「いくせい」前

*大町：JR大町 駐車場北側

*緑井：フジグラン緑井セブンイレブン前

連絡先:TEL(082)879-8124
FAX(082)879-8182

「健診受けて良かったエピソード」募集

つながった等のエピソードを募集します(医科・歯科問わず600字程度)。エピソードを通じて、健診受診の大切さを多くの方にお伝えしていきたいと思ひます。なお、この企画は広島市と連携して取り組んでおり、大賞に選ばれた方には副賞をご用意しています。締め切りは12/11(土)とします。

健診の受診は、自分では気が付かない体の変化を知る貴重な機会のため、積極的に声を掛け合い、受診を広げましょう。

健診を受けたことから、病気が見つかって早期発見に

〈応募先〉

広島医療生協 健康まちづくりセンター
住所：〒731-0121
広島市安佐南区中須2丁目19-6
Mail: sosikibu@urban.ne.jp
Tel: 082-879-8124
Fax: 082-879-8182

10月は「元気じゃけんひろしま21」推進月間です!

広島市では、健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21(第2次)」を策定し、健康寿命の延伸を目指して、がんや循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病予防や、ライフステージに応じた健康づくりに取り組んでいます。

○健康寿命とは?

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいいます。

【広島市の健康寿命(H28)】

区分	健康寿命	平均寿命
男性	72.19年	81.73年
女性	72.58年	87.62年

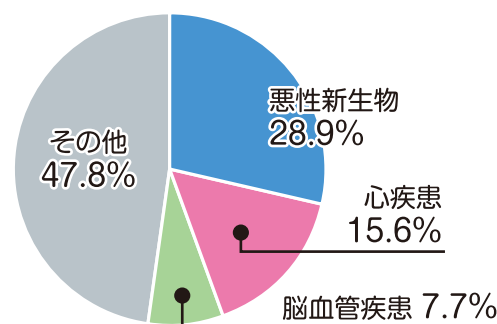
※女性の健康寿命は、全国(74.79歳)と比べ、2歳以上の差があり、**全国で最下位**です。

不健康な期間が、男性は9.54年、女性は15.04年もあるわ!



元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター「そらママ」

○健康寿命を延ばすには?



【広島市民の死亡原因(H30)】

悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患でお亡くなりになる方が、約半数(5,507人)を占めていました。

**生活習慣の見直しと
健診受診がカギ!**



20～30歳代では「子宮頸がん」に、40～60歳代では「乳がん」に罹患する女性が多く、**全国で年間約2万人の女性が、この2つのがんで亡くなられています**。自身の健康、そしてご家族のためにも、定期的に検診を受診し、がんの早期発見に努めましょう。

生活習慣を見直しましょう!

- 喫煙はしません、禁煙に取り組もう
- 毎日プラス10分、体をしっかり動かそう
- 朝ごはんを毎日必ず食べよう
- 栄養バランスを意識した食事を心がけよう
- お酒は「もう1杯!」から「もうおしまい!」にしよう



健診を受診しましょう!

広島市では、下記の健診等を実施しています。

○がん検診

区分		対象	受診間隔	自己負担金
胃がん	内視鏡	50歳以上	2年度に1回	2,200円～ 3,300円
	X線			1,100円～ 2,200円
肺がん		40歳以上	1年度に1回	400円
大腸がん				400円
乳がん		40歳以上の女性	2年度に1回	1,500円～ 1,600円
子宮頸がん		20歳以上の女性		1,000円

○節目年齢歯科健診

対象	自己負担金
30・35・40・45・50・60・70歳	500円

【お問合せ先】健康福祉局保健部健康推進課
(TEL 082-504-2290)

新コーナー!

組合員のひろば

～ No.2 ～

『仲良し』

我が家の老犬シーズー 12歳は、8ヶ月の孫が大好き。遊びに来たら、愛情をアピールしてます。孫も顔を差し出して相思相愛かな?

ペンネーム「お家生活エンジョイ中」さんより



新コーナー!

『組合員のひろば』おたより募集

お気に入りの1枚! 子どもさんやお孫さんなどご家族やペット、風景写真や、花・植物・作品などなど。身近な出来事、地域やご家庭の話題など、一言を添えてご応募下さい。

●住所 ●氏名 ●年齢 ●電話番号 ●写真 ●一言
上記をご記入いただきどしどしご応募下さい。
メール・FAX・お手紙お待ちしております!

※投稿いただいた文章は、内容を変えずに、表現を

更することがありますので、ご了承ください。

※本誌は広島医療生協ホームページに掲載されます。

(ペンネームでの掲載も可)

※いただいた原稿などはお返しいたしません。



Eメール

〒731-0121
広島市安佐南区中須2丁目19-6
広島医療生協
健康まちづくりセンター
機関紙編集部 宛
☎(082)879-8124
FAX(082)879-8182
e-mail:sosikibu@urban.ne.jp

野菜と一緒に摂れる
かんたん魚料理

作ってみて!!

私の一品

No.68

今月のレシピ

生鮭のマヨネーズ焼き



〈材料〉(4人分)

生鮭……………4切れ
マヨネーズ……………大さじ4
玉ねぎ……………60g
赤パプリカ……………半分
ピーマン……………半分
塩、胡椒
サラダ油

〈作り方〉

- ①鮭に塩、胡椒をして10分程おく。(薄塩の鮭でも可。胡椒のみふる。)
- ②玉ねぎ、パプリカ、ピーマンをみじん切りにする。レンジで蒸して冷ましておく。
- ③フライパンでもグリルでもいいので①の鮭を少し焼き目がつくくらい焼く。
- ④マヨネーズとみじん切りの野菜を混ぜる。
- ⑤焼いた鮭を盛り付けの時、表になる方に野菜を混ぜたマヨネーズをのせる。
- ⑥オーブントースターかグリルで焦げ目がつく程度に焼く。

*鮭は焼いておかないとマヨネーズが剥がれてきます。

(東広島地区)