

お元気でずか

発行者
大分県勤労者医療生活協同組合
大分市大字宮崎953-1
電話 097-568-2299

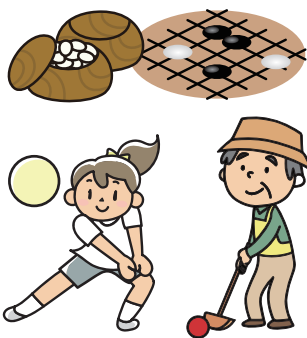
九州・沖縄ブロック 方針討論集会在開催されました

2月14日九州・沖縄ブロック方針討論集会在開催され、福岡博多の会場には九州・沖縄各地より8医療生協47人の担当者が集まりました。この集会是多くの職員・組合員の意見・要望をうかがって、医療福祉生協連の方針「誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦」をより豊かなものとして練り上げることを目的としており、各医療生協の代表者は活動報告を発表する時間がありました。私は大分県勤労者医療生協の代表として「2024年度の生協強

化月間のとりくみ」について発表させていただきました。主な内容としては、当医療生協は毎年秋の生協強化月間（9月～11月）に合わせて囲碁大会やグラウンドゴルフ大会等様々な組合員活動を開催しているため、今年度の組合員活動の状況報告になります。今年度はミニバレーボール大会が5年ぶりに開催でき、新規組合員の出資が33名あったことは他の医療生協の担当者特に注目されました。

発表の後はグループに分かれ、討議を行いました。各生協の取り組みで今年度進んだことや重点的に取り組んだこと等について話し合い、用意されていた80分の討議時間はあつという間に過ぎました。他の医療生協の話も聞いてみると新しい気づきがあったため、私にとってこの集会への参加はとても有意義なものとなりました。今後も医療生協の活動に力を入れていきたいです。

(本部：梅田)



大分協和病院 土曜日の診療時間変更について

令和7年4月より土曜日の診療時間を下記のとおり変更いたします。(土曜日は午前のみ診療) 皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解賜りますようお願いいたします。

	午前	午後
R7年3月まで	9:00～12:30	14:00～17:00

※受付は8:30～12:00、13:30～16:30



	午前	午後
R7年4月以降	9:00～12:30	休診

※受付は8:30～12:00

大分協和病院 院長

特定健診の重要性と、 あなたの健康のために

特定健診ってなに？

特定健診は、生活習慣病を早期発見し、予防するための健康診断のことです。高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病は、自覚症状がないうまま進行することが多く、放置すると心筋梗塞や脳卒中などの怖い病気につながる可能性があります。

なぜ特定健診を受ける必要があるの？

早期発見・病気が進行する前に、小さな変化に気づくことができます。予防・生活習慣を見直すきっかけとなり、病気の予防につながります。健康寿命の延伸・早期発見・早期治療により、健康で長生きできます。

特定健診で調べること

身長・体重・腹囲・肥満

のチェック

血圧・高血圧の有無
血液検査・血糖値、コレステロール値など、生活習慣病の指標となる数値を調べます。

γ-GTPとGPTって何？

γ-GTPとGPTは、肝臓の健康状態を示す数値です。

γ-GTP・アルコール摂取や肝臓への負担で上昇
GPT・肝細胞の損傷で上昇

これらの数値が高い場合は、肝臓に異常がある可能性があります。

健診結果の見方

健診の結果は、ただ数値を見るだけでなく、過去の結果と比較することが大切です。数値が少しずつ上昇している場合は、



生活習慣を見直す必要があるかもしれません。

まとめ

特定健診は、健康を維持するための大切な習慣です。毎年必ず受診し、自分の健康状態を把握しましょう。

お手元に受診券が残っている方は無料で健診を受けることができます。
令和6年度受診券の有効期限は令和7年3月31日までです

ご予約は大分協和病院まで



新入職員紹介

1月より入職しました管理栄養士の伊美です。安心・安全な食事の提供を心がけ、皆様の食事、栄養面のサポートができるよう取り組んでいきたいと思っています。不慣れな点もあるかと思いますが精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。

栄養科：伊美 名津美

2月から看護助手として勤務しています。少しでも早く仕事を覚えられるように頑張りたいと思います。

病棟：坂本 里美

2月1日から正社員として登用されました吉津と申します。佐伯診療所では昨年の6月からパートタイムとして働いていました。まだまだ至らない点も多くありますが外来看護師として佐伯診療所の力になれるように精進したいと思います。

佐伯：吉津 美加



虹のバレンタイン行動



毎年2月になるとバレンタインのチョコレートを受付でお配りしています。特に女性の方々から好評で、普段貰うことが嬉しいと喜ばれています。(医事課：汐月)

佐伯市の思い出と水泳

医師 油布 慶子

みなさま、こんにちは。大分協和病院に勤めております油布といいます。佐伯市に診療所があることを知り、自分も約40年前、佐伯市に暮らしていた時期があることを思い出しました。

私は、小2の夏に、父の転勤に伴い大分市から佐伯市に引っ越し、1年間、佐伯小学校に通っておりました。夏休み明けすぐに、プールの授業がありました。新しい同級生達は、ほとんどの人が当然のように、クロールでみごとに息継ぎとともに25メートルを泳ぎ切ります。どきどきしながら自分の番を待ちます。ピッと笛がなります。一所懸命泳ぎます。が、それまで私は息継ぎをやったことがなく、息継ぎできずに、10メートルのところまで足がついてしまいました。佐伯市の同級生達の、

水泳のうまさには驚きを覚えませんでした。あの水泳のうまさは、近くに海があるため日頃から泳いでいたために、培われたものでしょうか。私はその当時、子供用プールで底に落ちているビー玉か、おはじきのようなものを潜って取るくらいしか、プールの授業ではしていませんでした。佐伯市といえば、みんな水泳がうまい、そして人が優しい、という思い出があります。

そして、今現在、私の趣味の一つは水泳です。30分間だけ、ゆっくり泳ぎます。今では息継ぎもできます。続けて泳げるのは150メートルくらいです。あまり上手ではありません。私のアップルウォッチは、私のクロールをバタフライと認識しています。平泳ぎができるようになったのは、大人になってからの、40歳頃です。それまで、

学校の授業での、平泳ぎの指導で、「かえるのようになんか動かせよ。」と言われても、まったく進むことができなかったのです。テレビで、鹿児島県や四国の子供達や、海上自衛隊の人達が、海で、平泳ぎで遠泳しているのを見るにつけ、その場になったら自分は即落第になるだろう・・・と思っておりました。しかしある日、NHK教育テレビ(Eテレ)の、趣味に関する番組の水泳特集で、泳ぎ方のコツを見て、学び、少しずつ平泳ぎが出来るようになってきました。出来るようになることは、大人になっても嬉しいものでした。

子供のころは、体育の授業を全く楽しめなかったのですが、大人になってからは、スポーツを楽しむことができました。机の前に

座っていることが多い仕事なので、身体を動かすことは心身の健康維持に役立っております。今でも、佐伯市の子供

達は水泳が上手でしょう。佐伯市のことを懐かしく思い出しております。

佐伯中の島通信

佐伯市のキャンプ場と聞くと皆様はこの場所を想像されるでしょうか。直川や本匠、宇目などが有名かとは思いますが、

今回は東九州道蒲江ICから車で約15分のところにある高平キャンプ場をご紹介します。標高345mの高平山にあるキャンプ場で、頂上付近に位置しているため、蒲江の海や島、天気が良ければ四国まで望むことができます。テントサイトはウッドデッキ、芝生などのタイプがあり、テント泊をしない場合はケビン(常設の宿泊棟)を利用することもできます。また、管理棟の横では草スキーができるスペースがあり、ソリの貸し出しも含めて無料で楽しめます。見晴らしが良いので、大海原の絶景に向かって山から滑り降りていくような感覚があり、とても爽快感があります。しかし、

思いのほか急斜面になっていて大人の体重ではかなりスピードが出ます。下手な絶叫マシンよりも怖いかもしれません。先日、私も子どもたち3人を連れて行き、一緒に草スキーを楽しみました。

管理棟内にはカフェも併設されており、軽食やコーヒー、スイーツなどを堪能することもできます。なかでも蒲江産のみかんを使用したソフトクリームはミルクの甘さとみかんのほど良い酸味のバランスが絶妙で、ぜひ味わって頂きたい一品です。キャンプをする方は事前に予約が必要ですが、キャンプをしない方でも気軽に利用できる場所になっていますので、蒲江にお越しの際に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。(佐伯診療所・渡邊)



読者からの お便り

読者の皆さんから感想が寄せられています。その一部を紹介します。

●新年のご挨拶の中で山本理事長が「個々の精神の自由を認め合い、良識に基づいて生きる共同体、やわらかい連帯の中で個々が自由に生き助け合う社会がよい。」と言及されているところに共感しました。

●「思いがけずも病気で弱者となった方々も、生きやすい、あるいは生きる価値があると思える社会となるよう、微力ながら全力を尽くしたい」という言葉に感動しました。毎日尽力していただいている医療関係者の方々に感謝いたします。

●病院でクリスマス会いいですね。面会制限があり、入院するとさみしい生活になります。にぎやかでよかったと思います。自由に面会できる日がくるといいなあ。

●佐伯中の島通信の写真を見て、花公園かなと思いました。壁画と知り、妻と行ってみました。迫力があり素晴らしかったです。

●海辺の壁画を描いている時に谷川さんに会ってお話をきかせていただきました。まだ最初の頃でまだまだずっと描くよってきいて、完成をととても楽しみにしていました。近日中に見に行こうと思います。



診療担当医表



大分協和病院 TEL 097-568-2333

内科

	午前	午後	17:00~
月曜日	山本	後藤	後藤
火曜日	後藤	山本	山本
水曜日	油布	後藤	第1-3週 後藤 第2-4週 油布
木曜日	山本	油布	油布
金曜日	油布	第1-3週 山本 第2-4週 西村	第1-3週 山本 第2-4週 西村
土曜日	第1週 山本 第2-4週 後藤 第3-5週 油布	—	—

心療内科

	午前	午後
金曜日	—	丹生 吉里(臨床心理士) 予約制
土曜日	丹生	—

◎受付時間 午前 8:30~12:00 / 午後 13:30~18:00 (土曜日 午前のみ) 診療開始時間30分前より受付
◎休診日 日曜・祭日・年末年始・盆休

佐伯診療所 TEL 0972-23-2212

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○※	○
午後	○	○	○	○※	○	○

※心療内科は、完全予約制による専門外来 (毎週木曜日午後・金曜日午前)

◎受付時間 午前 8:30~12:00
午後 14:00~18:00
水・土曜日は午前のみ
◎休診日 日曜・祭日・年末年始・盆休

お知らせ

令和6年度の特定健診は令和7年3月31日までです

お手元に受診券があれば、大分協和病院で無料で健診を受けることができます

Q1. 4人の男子生徒が、学校のテストの結果について話していますが、全員がウソを言っています。話していた内容から、4人それぞれの本当の順位を当ててください。

- Ⓐ Dが1番で、ぼくは2番だったよ。
- Ⓑ ぼくはCよりも点数が良かったよ。
- Ⓒ Aが1番で、Dが2番だよ。
- Ⓓ 私が1番悪かったんだ…

Q2. 次の文字を組み合わせた時に完成する二字熟語を教えてください。

布 亡 王 × 月

Q3. 次のうち春の花として知られているのはどれでしょうか?

- ①彼岸花 ②キンモクセイ ③菜の花

馬場 佐藤 河野 伊東 塚田 伊月号当選者 10名(全問正解20名)
徳明(大分市) 友昭(佐伯市) 健造(大分市) 多吉(佐伯市) 寿美香(日田市) 九岡 節子(日田市) 荒牧 辰夫(佐伯市) 荒牧 辰夫(佐伯市) 加藤 京子(佐伯市) 都甲府三子(杵築市)

Q2 腕 Q3 ②鏡餅を食べる
Q1 ①1月号お楽しみクイズの答え
②15枚 クリーニングに預けるシャツ7枚、受け取るシャツ7枚、日曜日に着るシャツ1枚が必要

「応募の仕方」
ハガキに答え・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)を記入と「お元気ですか」の感想を書いてご応募下さい。抽選で10名の方に図書カードを進呈します。氏名等を書き忘れないように注意して下さい。
(送り先)
〒870-1133 大分市宮崎953-1
大分県勤労者医療生活協同組合宛
(締切り) 4月20日必着分

お楽しみクイズ