

医療福祉生協連2030年ビジョン 誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦

いのちとくらしを守るためにも社会保障の充実を求めましょう

全国の医療生協や、開業医の団体（保険医協会・歯科保険医協会）など多くの団体といっしょに健康保険証を残す署名に取り組んでいます。ぜひあなたも署名を広げてください。

いっえ
2024年秋に
廃止します

ともうさ
今の保険証
でいいよね!?

健康保険証がマイナンバーカードに結びつけられ、任意であるはずのカードの取得が強制に。あんまりじゃないか！健康保険証の廃止を中止・撤回させましょう！

健康保険証なくさないで!!

危険すぎる…
トラブル 続き

情報漏えいの危険はもちろん、医療機関でのシステム障害も起こり得ます。カードを紛失したり、病院窓口で資格確認ができずに、医療費を全額負担させられた例もあります。

酷くない!?
無保険者を作り出す

カードを申請し、管理し、利用する——慣れてしまえば皆できる？ いっえ、障害者や高齢者はどうでしょう？申請できない人たちがいるのです。その方たちは制度から排除され、無保険状態になりかねません。

今からでも止められる

健康保険証廃止を中止・撤回することは国の責任でできること。新聞各社も社説で一致して「保険証廃止は反対」です。2024年秋に実施させない声をあげましょう。

72%
JNN世論調査
2023年6月

保険証の廃止は、私たちのいのちと健康にかかわる問題 署名にご協力ください!

昨年六月の参議院本会議で、健康保険証を廃止して、マイナンバーカードへの一体化を含むマイナンバー法等改正法案が過半数の賛成で可決、成立しました。その後十二月には今年十二月二日に現在の保険証の発行を終了し、廃止する方針を閣議決定しました。

しかし私たちは、現行の健康保険証の廃止とマイナンバーカードへの早急な一本化には強い懸念があり、健康保険証の廃止について方針の撤回を求める運動をすすめます。



公会堂角で通行の車や歩行者に向かって訴えています。手を振ってこたえてくれる方がたくさんあります。

医療生協だより

題字 清水旨伸

発行

米子医療生活協同組合
機関紙編集委員会

〒683-0052 米子市博労町3丁目80-1

TEL.35-5123 FAX.34-1227

(メディケアコートにじの里おおたか) TEL.21-5942

(ヘルパーステーションおおたか) TEL.21-0041

(デイサービスおおたか) TEL.21-0025

(医療生協おおたか診療所) TEL.27-9190

(医療生協米子診療所) TEL.34-1201

(デイサービスたんぼ) TEL.21-3388

(医療生協月ヶ浜診療所) TEL.25-6030

(COOP訪問看護ステーションないう) TEL.38-5330

(COOP医療生協居宅介護支援センター) TEL.38-5333

(訪問リハビリテーションピース) TEL.21-9090

現勢 2023年12月末日現在

組合員 6,639人

出資金総額 174,574千円

班数 21班

班会開催 203回

保険証の廃止は私たちの命と健康の問題！

「健康保険証をなくさないで」学習会

健康保険証がマイナンバーカードに結び付けられ、任意であるはずのカードの取得が強制に!?

日時 3月14日(木) 14:00~15:30
会場 米子市文化ホール イベントホール
内容 学習講演 大嶋祐介さん
中央社会保障推進協議会 事務局次長

主催 組合員活動委員会
共催 健康づくり委員会・米子医療生活協同組合

お問い合わせ：米子医療生協 健康増進部 担当：福嶋
☎ (0859) 35-5123



署名用紙は本部の他、各診療所・事業所にもあります。

署名用紙はこちらからダウンロードできます。



2023 写真で見る活動のまとめ



米子市フレイル対策推進課スタッフを招いて学習（左）。公会堂文化祭（中）、県生協ちびっこクラブ（右）に出かけて健康チェック。

新型コロナウイルスの感染予防対策をしっかりとしながら「3年振り」のレクリエーションや班会・学習会などを展開。診療現場でもフレイル予防を意識した広報やチェックなどに取り組んでいます。



米子支部で境みなとターミナル展望台へ。



弓ヶ浜支部で勝田神社へ初詣。



脳いきいき班会インストラクター養成講座。



食料無料市は6月と10月に開催。



せいきょうまつりに参加。
売り上げは食料無料市に。



第1回山陰高齢者大会（松江市）に108人。
今年は鳥取県で開催の予定です。



公会堂前交差点で戦争反対などを訴えました。

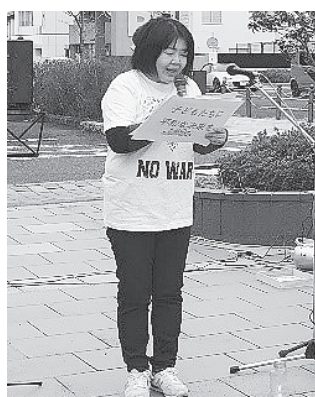


3年振り、折り鶴を奉納。



平和祈念資料館のコーナーには多くの外国人が。

原水禁世界大会への参加、平和のための戦争展開催をはじめ、ロシアによるウクライナ侵攻に加えて、ガザでは女性や子どもなど非戦闘員への人権侵害の攻撃に対しても「いのちを守れ」の声をあげました。



「全ての人が平和のうちに生存できるように」訴えました。

レッツトライ 健康体操

COOP 訪問リハビリテーションピース 所長 稲田修敏

皆様こんにちは。「暑さ寒さも彼岸まで」と言うように厳しい寒さから春寒次第にゆるんで一雨ごとに暖かさが増えていますね。四月の桜の花が今からなんとも待ち遠しい毎日です。

さて、今回は日々の身体負担軽減のために、「靴の定期的な買い替えのすすめ」を紹介いたします。

まずは皆様、玄関にある靴をチェックしてみてくださいませうでしょうか。

いつも履いているその靴、①いつ購入しましたか？ ②古くなって型崩れは起きていませんか？ ③靴底がたくさん削れていませんか？

私は「訪問リハビリテーション」という仕事をしていますが、その仕事柄、利用者様宅に伺ってリハビリテーションを実施します。その際に玄関で、ご家族の靴をチェックすることが多いんです。そして、多くの方は長期間履き慣らした靴を大事に使っておられます。

これは日本の慣習「物を（長く）大事にする」ところからくるものだと思います。日本人らしいとても素晴らしい慣習ですよ。

長期間履き慣らした靴について買い替え（交換）を勧めると、「この靴がなじんでいて、これがいいんですよ」「これが長いこと履いていて、一番慣れているからね」「なんだか愛着があって捨てられないんですよね」といった答えが、多くの方より返ってきます。その気持ちとてもよく分かります。

しかし、考えてみてください。靴

とは、人が立つたり歩いたりするときに唯一、地面と接している部分になります。人間の全体重を、あんなに小さい二つの靴底が受けているんですよ。その靴に型崩れや靴底の削れなどの問題があったら、身体はどうなるのでしょうか？ 支える土台が崩れていけば歪みが生じます。そうになると、間違いなく身体への負担が強まってしまふことは、容易に予測できますよね。

つまり、「靴を（長く）大事にすること」、これが皆様の「身体への負担・故障を増加させる原因」になる可能性が高いのです。

ちなみに欧米では日本と同じく「靴を長く大事」にしているらしいです。しかし、欧米では靴の修繕をこまめに行う文化（街には靴の修繕屋も多い）があります。欧米のようにこまめな修繕をするのであれば長期的に同じ靴を使用しても問題は無いです。

しかし、日本はどうでしょうか？ 日本の場合、靴を修繕することはめつたにないと思います。靴の修繕屋さんを街で見ませんよね。日本では靴は買い替え（使い捨て）が一般的と考えられます。

さあ、ここでもう一度ご自分の靴を見てみてください。ご自分の靴はどのような状況でしょうか？

今回の要点を以下にまとめます。訪問リハビリテーションで指導させてもらう内容とほぼ同じになります。

◇古い靴は捨てる（靴は長く大事にしてはいけない）

◇定期的な買い替え…

一〜三年に一回の買い替え、その

際は店員さん（専門家）に相談をしながら足に合った靴を購入しましょう

◇立ち仕事や運動する機会が多い方は、二、三足購入し交代で使用しましょう

二、三足の購入の効果としては、身体負担の分散、靴への負担軽減もちろんこの場合も定期的な買い替えは必須です

足や腰のトラブルが多い方、立ち仕事や運動量の多い方は、この機会に是非靴をチェックしてみてください。靴の交換によって様々なトラブルが簡単に解決することもありますよ。

さて今回の体操ですが、靴の交換の話題でしたので「足の運動」をお伝えいたします。

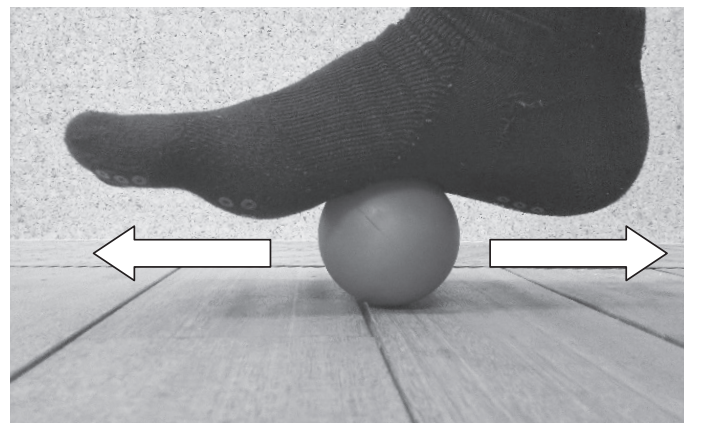


写真（足の裏から見た状態）を見ていただくと足の骨はこんな感じになっています。これら骨の周りに筋肉や神経、血管、靱帯、皮膚などの様々な組織がついています。今回の体操ではこれら組織を刺激していくことにより、脳の活性化、リラクゼーション、バランス機能の向上、疲労回復、足腰の痛み緩和、などが図れます。

右下の写真のように足の裏にボールをかませます。あとはこのボールを踵から指先に向けて大きく転がします。一〇回以上は行いましょう。

体操の難易度の変え方…

①姿勢…座って、立って、どちらでも構いません。立って行った方がより難易度が上がり、いろいろな運動効果がより多く得られます。



②ボールの種類…大きさと硬さで効果の得られ方が違います（効果UP…大きさと小V大、硬さ…硬いV柔らかい）

ゴルフボール、野球の硬式・軟式ボール、ソフトボールのボール、幼児用のおもちゃボールなどいろいろありますよ。いらなくなったタオルを丸めてガムテープで即席のボールを作ることできます。

③ボールを押さえる力…難易度は強くV弱く となります。

④転がす方向…単純に前後運動だけではなくて、真ん中、親指側、小指側と転がす場所を移動させます（写真矢印参照）。



さあ、皆さん。早速、今日この時から「自分らしい健康」に向けて、第一歩を踏み出しましょうっ!!



地域に貢献。健康づくり、まちづくり！
（二〇二四年度活動方針の策定にあたって）

専務理事 加藤 公司

令和六年能登半島地震で、お亡くなりになられた方々のご冥福を心よりお祈り申し上げますとともに、被害を受けられた皆様に心よりお見舞い申し上げます。米子医療生協では、全国の仲間と連携して、義捐金などの支援活動に取り組みます。皆さんのご支援・ご協力よろしくお願いいたします。

二〇二四年度は米子医療生協第六次三ヶ年計画（二〇二二〜二〇二四年）の最終年に当たります。

三ヶ年計画では、①在宅医療活動の拡大、②組合員活動と事業を繋ぐ好循環の創出、③次代の事業運営体制の整備の三つの重点課題を掲げて取り組んでいます。

重点課題の一つである在宅医療活動の拡大については、昨年四月に訪問看護ステーションなないろサテライト弓ヶ浜を開

設、この二年間で訪問診療・訪問看護の在宅患者件数が一・四倍に増えるなど、医師、看護師を始め新たな職員体制のもと、地域のニーズに応えた医療・介護活動を展開し、そのことが好調な経営結果につながっています。

コロナ禍で制限が強いられて

きた組合員活動も、ようやく昨年よりいつも通りの取り組みができるようになり、健康チャレンジ、脳いきいき班会、フレイル予防の取り組みを広げています。

また、昨年一〇月には長年にわたって配置の叶わなかった事務部長に新たな人材を起用して次代を担う事業運営体制の構築に着手しました。

これらの重点課題を中心に、二〇二四年度は第六次三ヶ年計画の総仕上げに全力で取り組みます。

世界では、ウクライナやガザなど、戦争・紛争が絶えません。気候変動による自然災害は日本でも増加しています。

先行きが不透明な経済情勢の中、度重なる生活必需品の値上げ、医療費や保険料の負担増などで、私たちの生活は苦しくなるばかりです。そうした時だからこそ、私たち医療生協の出番です。人間のいのち、人権が最優先される平和な社会をめざし、地域で力を合わせて、社会保障の充実、健康で安心して暮らせるまちづくりの取り組みを大いに広げていきましょう。

第76期通常総代会開催のご案内

開 催 日 2024年 6 月 30 日（日）
開催時間 10：00～13：00（予定）
会 場 米子市文化ホール イベントホール

選挙公告

米子医療生協定款第50条に基づいて第76期通常総代会を開催しますのでお知らせします。

総代選挙公示

第76期通常総代会開催に伴って、米子医療生活協同組合総代選挙規約第 4 条に基づいて総代選挙の公告を行います。

①定数 111人（選挙区定数は別掲）

②立候補の受付

立候補する組合員は、所定の「総代立候補届」を米子医療生協本部または、各診療所へ提出してください。
「総代立候補届」用紙は米子医療生協本部及び各診療所に備えてあります。

③立候補の締め切り

立候補の締め切りは、2024年 5 月 11 日（土）正午です。

④被選挙権

被選挙権（役員に立候補できる人）は、公示日である2024年 3 月 1 日現在、米子医療生協の組合員台帳に登録されているすべての組合員にあります。

⑤総代の役割

総代は、米子医療生協の組合員の代表として、生協の最高議決機関である総代会に出席します。そして提案されている議案についての討議と議決に参加します。

また、日常的に組合員の代表としてさまざまな活動に積極的に参加し、生協の民主的運営に参画します。

⑥役員の任期

任期は、2025年開催の通常総代会までの約 1 年間となります。

2024年 3 月 1 日
米子医療生活協同組合
総代選挙管理委員会

第 76 期 通常 総 代 会 選 挙 区 と 総 代 定 数

地 区	組合員数	総代定数	地 区	組合員数	総代定数	地 区	組合員数	総代定数
湊山中学校区	241	5	尚徳中学校区	212	4	境港市	509	8
東山中学校区	530	11	箕蚊屋中学校区	1010	19	西伯郡(日吉津村除く)	427	7
後藤ヶ丘中学校区	372	7	〃内 日吉津村	97	1	日野郡	45	3
加茂中学校区	272	5	淀江中学校区	201	4	その他区域外 職員	801	3
福生中学校区	193	4	弓ヶ浜中学校区	1074	18			
福米中学校区	338	6	美保中学校区	306	6	合計	6,627	111

※組合員数は2023年12月 1 日現在の現勢です。

診察室
から

金持ちは性格が悪い

弓ヶ浜診療所 所長 梶野 大



「金持ちは性格が悪い」

そう思いませんか？ なんか感じが悪い。聖書には「金持ちが天国に行くのはラクダが針の穴を通るより難しい」と書いてある。金持ちはみんな地獄行きだそうです。いや、ネタミが入っているとは思いますが。でも、単にネタミだけじゃない。証拠はあるんですよ。

カリフォルニア大学の社会学心
理学者が調べてくれました。論文は「より上流社会の人間は非倫理的な行動が増える傾向がある」というものですが、まあ簡単に言えば「金持ちは悪いことをする」という論文です。

この論文の観察実験では車によって社会階級を五つに分け（例えばグレード五是新型のベント。グレード一は中古のホン

ダ車）、どのグレードの車が交差点で他の車に道をゆずるか？横断歩道の手前で止まって歩行者に道をゆずるか？を調べました。結果、高級車であればあるほど道をゆずらず、自分勝手な行動をとることが分かったのです。また、同じ論文の中では、社会的地位が高いほどアンケートで非倫理的な行動の答えに○をする。お金持ちは他人の利益よりも、自分の利益を優先する傾向があるという結果だったんですね。「子供用に用意したお菓子のボウルから、お菓子をくすねる数がお金持ちほど多かった」そうです。子供の分が減るのに自分のポケットに入れてしまうのです。あー、やだやだ。「地位の高い人ほど気分がいい」ということなら私も気にしないんですけどねえ。逆に「社会経済的地位の高い人は、低い人より不正をする可能性が約三倍高い」だったんです。心当たりがありませんか？ 裏金づくりに忙しい国会議員の皆さんとか。ドナルド・トランプという大統領もいましたねえ。

ノートルダム大学の研究者は、「性別と協調性が収入に与える効果」という論文で協調性のない男性の平均年収は五九〇万円、協調性がある男性は四三〇万円であったという論文を書いています。協調性や思いやりが薄く、他人の欠点を見つける方だとアンケートで答えた人ほど収入が高かった。

まあ、アンケートではちよつと客観性にかける。生理現象で確認した論文もあります。同じカリフォルニア大学の研究ですが、富裕層と貧困層のグループで「抗がん剤で髪を失った子供とその親の苦闘」のビデオを見せたところ、どちらの層でも全員が「感動した」と答えましたが、心拍数の変化は貧困層で大きく、富裕層では小さかった。つまり金持ちは他人の不幸に鈍感でした。

科学的にみてもお金持ちには権力は渡さないほうが良いのです。自分勝手に悪いことをしますんで。



虹の健康チャレンジ2023 今年もがんばりました。

「顔のたるみ撃退チャレンジ」コース

パタカラ体操とあいうべ体操はここ何年も続けているのですっかり定着し、人にもすすめるほどになりました。「長息生活」には再度挑戦します。意識して取り組むことで健康を維持していきたいです。

米子市 TCさん

「気軽に運動で筋力アップ」コース

仕事の日には身体をほぐし、ウォーミングアップも兼ね、意識して身体を動かしました。腰・膝・肩を痛めないよう体を動かす習慣づけになりました。

米子市 FSさん



「朝食をしっかり食べて元気アップ！」コース

毎朝しっかり食べることで、1日を元気にすごせたと思います。これからも毎朝、朝食をしっかりにとって元気にすごせるようにしたいです。

米子市 OMさん(小6)

「おうちでできる体操で体を動かす」コース

腹8分目に抑えつつ、毎日身体を動かすことを意識して生活ができて身体が軽くなりました。これからも続けようと思います。

米子市 TYさん

「面白い記事を見つけて音読する」コース

毎年楽しみに参加しています。チャレンジをしているときは意識が高まって習慣化していくのがよくわかります。続けられるのは生活のリズムの中に取り入れられた時のように思います。

南部町 OSさん

変更があったらお知らせください

転居などで住所を変更された方、結婚その他の理由で氏名が変わった方や、電話番号に変更など、組合員になったときに記入した内容の変更についてお知らせください。

また、ご家族の組合員さんが亡くなったときには「脱退」の手続きが必要になります。亡くなった方の出資金をそのままご家族に「名義変更」することができます。手続きは簡単です。本部までお問い合わせください。

本部・電話 35-5123 (福島・植田)

機関紙手配りさんになりませんか？

米子医療生協と組合員さんをつないでいる機関紙「医療生協だより」を、2か月に1回、ご自宅の近くの組合員さんへ配る組合員活動をしてみませんか？

ウォーキングがてら、自分の家の近くなら配れるという方を募集します！

下記までご連絡ください。

本部・電話 35-5123
(福島・植田)



理事会だより

第七回理事会 一二月 九日
第八回理事会 一月一三日

・四月～十一月累計の決算は、事業収益が三億九千九百九十九万円で予算比一一・二%、前年比一一・四%、経常損益では五十一万四千四百円の黒字でした。予算に対しては四三二四万円超過、前年比較では八七二二万円の増益となりました。

・特徴は、引き続き訪問看護をはじめとした在宅医療・介護の収益拡大とすべての事業所で高収益水準を維持・継続しています。

・九月から十二月までの四か月間、生協強化月間を実施しました。四月からの加入は一三一人で組合員数は六六三九人、出資金は一八〇万円の増資があり、出資金総額は一億七千四百三十三万円の生協になりました。

・米子市フレイル対策推進課から理学療法士を招いて健康づくり集会を開催しました。おたか支部では医療生協だよりを手配りしているボランティアのみなさんに集まってもらって交流会を行いました。機関紙についての意見やアイデアなど活発な交流会になりました。

大高おちらと川柳会 一二月作品

足腰が支えるお腹力士級
年の暮れ掃除の神よ降りてきて
日本語を忘れぬ様に日記書く
押し車歩けば我に寒暖差
冬味覚漬物自慢腕ふるう
手をつなぎ歩いてみたい雪の中
戦時中の苦勞今頃役に立つ
年末が来ると一年振り返る
なんて良いこたつのぬくさテレビ番
この夢は明日があるさ若いから
賽銭とバランス合わせぬ願い事

高嶋なずな
仲原 誠子
川本美津子
山口 栄子
花田美和子
野口 世子
番原 晶子
原 亨
黒田紀美江
斎藤 将
高田 振作

笑って下さい いろんな句集より
じいちゃんの駄洒落でこける孫がいる
いま元氣今しかないと飛び回る
問診は妻がすべてを答えてる

クイズコーナー

一九五四年にアメリカが太平洋のビキニ環礁で水爆実験を行いました。周辺の島々はもちろん、たまたま近くで漁をしていた静岡県県のマグロはえ縄漁船「第五福竜丸」も「死の灰」を浴びて乗組員二三人全員が被爆しました。

官製はがきでご応募ください。

・クイズの答え
・記事の中で良かったもの
・ご意見・ご感想
・住所・氏名・年齢
・電話番号

〆切 四月一五日

して、平和行進が始まったり、私たち日本国民にとって核兵器廃絶運動の「出発の日」とされるようになりました。
この日は何月何日でしょう？
正解者の中から抽選で五名様に図書カード(五〇〇円)を差し上げます。

編集後記

日本には「春」「夏」「秋」「冬」の四季があり、それぞれの季節が日本の自然の風景を彩り、楽しませてくれます。「三寒四温」、三日寒さが続くと四日間暖かい日が続き、そうしているうちに花が咲く。春の花といえば、チューリップや菜の花、梅、藤、タンポポなど、色とりどりで華やかですね。日本を代表する花といえば、やはり桜でしょうか。桜の花を觀賞することで春の訪れを体感する、日本特有の文化であるお花見は、誰もが経験し、何かしらの思い出があるのではないのでしょうか。

さまざま

事思ひ出す

さくらかな

(松尾 芭蕉)

私自身、何年もお花見に行けておらず、仕事の移動中に見る桜で満足したことになっていました。……今年のは、のんびりと春を楽しみ、ゆったりとした時間を過ごしたいなと思います。皆さんもいかがでしょう。

(M子)

