

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

これから健康保険証は使えます

昨年の一二月二日以降は健康保険証の新規発行がされなくなりました。

このことで、マイナ保険証を持っていないと医療にかかれなと思っていますませんか？

今の保険証は有効期限まで使えます。

① 国保に加入している自営業者のあなた、七月末まで使えます。（自治体によって異なります）

② 七五歳以上のあなた、七月末まで使えます。（住所が変わらない限り）

③ 社会保険に加入している会社員のあなた、一二月一日まで今の保険証が使えます。（職場が変わらない限り）

そして、有効期限後は、「資格確認書」で受診できます

マイナ保険証がない方には「資格確認書」が自動的に交付されます。資格確認書は今までの保険証と同じ様式です（紙・プラスチック製）。

医療費に不安はありませんか？

無料低額診療事業のご案内

米子医療生協では、経済的な理由で適切な治療が受けられない方々に安心して医療を受けていただくため、医療費の全額または半額を免除させていただき事業を行っています。

無料低額診療事業を行っている医療機関

米子診療所	0859-34-1201
おおたか診療所	0859-27-9190
弓ヶ浜診療所	0859-25-6030

医療費のこと、生活のことなど、お悩みがございましたらお気軽におたずねください。

米子医療生活協同組合

無料低額診療制度を利用しましょう

米子医療生協の三つの診療所で行っている無料低額診療制度は、経済的な理由によって必要な医療を受ける機会を制限されることがないように、無料、または低額な料金で医療を利用できるもので、社会福祉事業



三月二二日に第七回食料無料市を行います

さまざまな理由で、食料無料市を利用したい方は、別添のチラシ（ホームページにも掲載）を見てください。

また、食品（米・野菜・加工食品など）を提供してくださる方々の支援を募集しています（賞味期限があるものは「二〇二五・四・一」以降のもの）。支援金も募集中です。（お問合せ）米子医療生協 本部 電話〇八五九―三五―五二二三（福嶋）

境港支部誕生秘話

理事 境港支部事務局 永見慎一

医療生協の活動に直接係わり始めたのは二〇〇九年の頃だったと思います。その頃の境港はまだ支部ではなく準備会の活動でした。小人数でも会議をして、花見、りんご狩りなど行い、境港にも診療所建設をとの話を聞いていました。まずは組合員を増やして支部の結成をと頑張つて、二〇一〇年五月、島根半島の枕木山華蔵寺にて結成総会を三〇人の参加で行い、私は副支部長として事務局を担当することになりました。鍋釜、食材を持ち寄って昼食会や野点も行うなど賑やかに行ったことが今となつてはとても懐かしく思い出されます。結成当初には一年のまとめとして支部総会の開催、そして支部組合員に支部活動を知ってもらうための新聞・支部通信を発行しました。診療所のない唯一の支部で持続ができるのかと思われていたようですが、活動を軌道に乗せようと必死でした。

生協理事に加わったのが二〇一一年のこの頃です。会議でも経験したことのない医療

遠藤 徹さんから永見慎一さんへ

の報告、財政運営など数字だらけの表には今でも閉口しています。会議での発言の一つ一つを糧にして地域の健康づくり、まちづくりに加わることでできればと思います。

次に課題となつたのが班会の立ち上げでした。当初は班会をどうやって運営していくものなのかまったく分からず、本部の指導や鳥取医療生協を訪問し直接話を聞くなどして、二〇一四年にやっと寄らいの会をはじめ、三つの班会を三年くらいかけて立ち上げることができました。今年の生協強化月間では基

礎組織として班会の重要性が

あげられました。行事が組合員だけのものとして行われていないかとの指摘については、まさにその通りで積極的組合員外への働きかけを行うことは弱かつたように思います。運営委員も新しい顔が加わっている状況でもありませんし現状のままを持続してしまいました。まさにこのことが組合員の高齢化を進めて、なり手不足を生み出しているのではありませんか。このような状況をどうして打開していくのかみんなで話し合っていくことにしたいと思います。



境港支部結成総会の記念撮影（枕木山華蔵寺）

2024 写真で見る活動のまとめ



日本医療福祉生協連の提起もあり、医療生協の活動を支える「担い手」や生協への理解を深めるための学習・交流を深めました。

地域を元気に！ いま医療生協にできることは？ 医療生協の組合員参加のあり方を一年間通して組合員と職員と一緒に学習し・交流しています。



食料無料市ボランティア(左)。虹の健康チャレンジキックオフ集会(中)、公会堂春の文化祭で健康チェック(右) など担い手が活躍。



職員も一緒に「医療生協だより」の折り込み。



せいきょうまつりでは参加者の健康チェック。



第12山陰高齢者大会(鳥取市)に88人参加。



保健大学でオーラルフレイル。



つつじの中をノルディックウォーキング。



大根島の圧巻の桜。



美保基地見学。お昼ごはんも隊員と同じもの。



バラ園からの大山。最高の景色。

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

組合員の皆様こんにちは。桃の節句も過ぎ、すっかり春めいてまいりましたね。

今回は【IAP呼吸法】について。この呼吸法ですが、老若男女問わず身体や精神面の疲労を予防・改善できる、と言われている呼吸法です。アメリカのオリンピック選手なんかも疲労を取るために積極的に取り組んでいるそうですよ。

IAPとは、Intra Abdominal Pressure。日本語で訳すと【腹腔内圧（腹圧）】。内圧ですが左図の矢印がそれにあたります。

腹腔とは、お腹の内臓を収納する空間となります。腹腔を構成している筋肉はいくつかあり、横隔膜、骨盤底筋、多裂筋群、腹横筋となります。これらの筋肉によって、腹腔の圧力が上がり、体幹部分の安定に繋がるとい

われています。

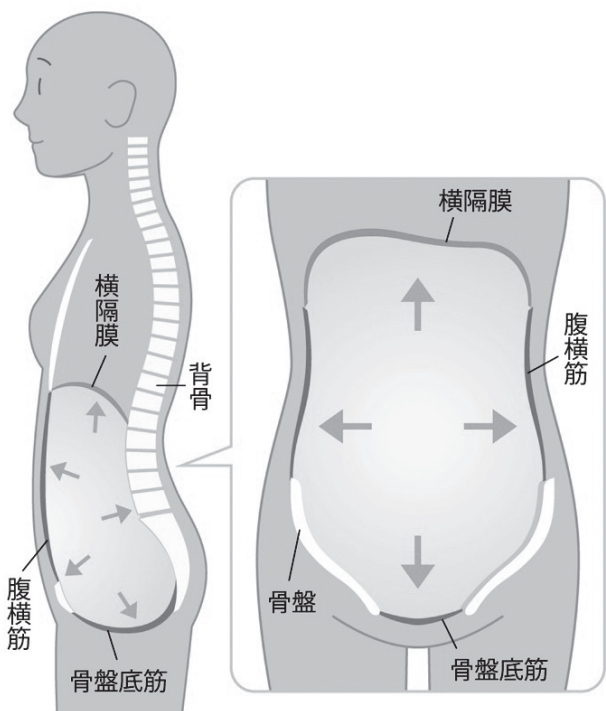
IAP呼吸法…

息を吸う時も吐く時も、お腹の中の圧力（内圧）を高めてお腹周りを硬くする呼吸法です。

IAP呼吸法の効果

- 一、腹圧が高まることで、身体の中心（体幹と脊柱）がしっかりと安定する
- 二、体幹と脊柱が安定すると、正しい姿勢になる
- 三、正しい姿勢になると、中枢神経と身体の連携がスムーズになる
- 四、中枢神経と身体の連携がスムーズになると、身体が「ベストポジション」になる
- 五、身体が「ベストポジション」になると、無理な動きが少なくなる
- 六、無理な動きが少なくなると、身体のパフォーマンスレベルが上がり、疲れやけがを防げる

どうでしょうか。素晴らしい効果ですよ。オリンピック選手が真剣に取り組むのもうなずけます。IAP呼吸法の効果は、私たち一般人にとっても重要です。



写真①

今日は今回紹介した【IAP呼吸法】をお伝えします。

IAP呼吸法の姿勢準備…写真①のようにきれいな姿勢でゆったりと座って、両手の掌を上にして指先をお腹の方に向けて太ももの上に置きます。両手をスライドさせて足の付け根（鼠径部・下腹部）に指先が当たるところまで移動させます。

- ①姿勢が準備できたら、五秒かけて鼻から目いっぱい息を吸い込み、足の付け根にある指先を押し返すようにお腹を膨らませてください。腹圧が高まった状態となります。
- ②五秒かけて吸った空気を、五〜七秒かけてゆっくりと口から吐きます。口から吐く時にお腹を膨らませたまま、膨らんだお腹が指を押し返したままの状態で息を吐きま

す。
①②の流れを五回繰り返しましょう。
注意点…力んで背中に入ったり、肩が上がらないように注意しましょうね。

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!!



みんなで事業構想をつくる年にしよう！
（二〇二五年度活動方針の策定にあたって）

事務部長 渡邊 友範

早いもので四月から二〇二五年度が始まります。二〇二四年度の事業活動の特徴と二〇二五年度の活動方針の柱について、この場をお借りして報告させていただきますと思います。

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）の最終年に当たる年でし

た。三ヶ年計画では、①在宅医療・介護サービスの拡大、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きました。

①在宅医療・介護サービスの拡大については、月平均管理件数が訪問診療一五八件（前年差十二件）、訪問看護一一六件（十九件）、訪問リハ三九件（十四件）

に増えるなど、拡大傾向が続いています。地域の高齢化はますます進みますので、しっかりとニーズに添えて地域に貢献していきたいと思っています。

②組合員活動については、一〇月の生協強化月間の学習会において、医療福祉生協連の「組合員

参加のあり方に関する提言」について、組合員二八名、職員二名が参加し、久しぶりに組合員と職員が一緒に話し合い交流する機会ができました。健康づくり・まちづくりなど、今後の地域活動に活かしていきたいと思っています。

③次代の事業運営体制の整備については、五月に労使・賃金検討委員会を立ち上げ二〇二五年度開始に向けて賃金体系改定の準備をすすめています。若手の職員採用に強く、また多様な働き方に対応した賃金体系に改定し、職員の確保と働きやすい職場づくりで、安定した事業展開をめざします。

二〇二五年度は、第六次三ヶ年計画の三つの柱を基本的に継承しながら、さらなる在宅事業・介護事業の展開に向けての事業構想や中長期経営計画を確立する年にしたいと思っています。組合員と職員の知恵と力を結集して作っていきたいと思いますので、ご協力よろしくをお願いします。

第77期通常総代会開催のご案内

開 催 日 2025年 6 月 15 (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

選挙公示

米子医療生協定款第50条に基づいて第77期通常総代会を開催しますのでお知らせします。

役員選挙公示

役員の任期満了に伴って、米子医療生活協同組合役員選挙規約第 8 条に基づいて公示するものです。

- ①定数 理事13人以上18人以内
監事 2人
- ②立候補の受付
立候補する組合員は、所定の「役員立候補届」を米子医療生協本部または、各診療所から役員選挙管理委員会事務局（本部内）へ提出してください。「役員立候補届」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。立候補届が役員選挙管理委員会に届いた時点で受付が完了します。
- ③立候補の締め切り
立候補の締め切りは、2025年 5 月 10 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 2025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の内、(1)未成年者(2)被成年後見人(3)破産者で復権をしていない人を除く人にあります。
- ⑤理事の役割
理事は、米子医療生協の組合員の代表として、総代会で決定された事業運営と組合員活動の計画に責任を持って、民主的な医療機関らしく、地域で医療生協を広め、楽しい組合員活動を旺盛に推進するために、組合員と職員の先頭に立って行動します。
- ⑥役員の任期
任期は、2027年開催の通常総代会までの約 2 年間となります。

2025年 3 月 1 日
米子医療生活協同組合
役員選挙管理委員会

総代選挙公示

第77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 3 条に基づいて総代選挙の公示を行います。

- 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、各診療所から総代選挙管理委員会事務局（本部内）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。立候補届が総代選挙管理委員会に届いた時点で受付が完了します。
- ③立候補の締め切り
立候補の締め切りは、2025年 5 月 10 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 2025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総代の任期
任期は、2026年開催の通常総代会までの約 1 年間となります。

2025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77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	240	5	尚徳中学校区	209	4	境港市	497	9
東山中学校区	522	11	箕蚊屋中学校区	1,000	19	西伯郡（日吉津村除く）	425	8
後藤ヶ丘中学校区	359	7	〃内 日吉津村	89	1	日野郡	43	1
加茂中学校区	270	5	淀江中学校区	204	4	その他区域外 職員	716	3
福生中学校区	199	4	弓ヶ浜中学校区	1,068	18			
福米中学校区	335	6	美保中学校区	311	6	合計	6,487	111

※組合員数は2024年12月 1 日現在

診察室
から

二〇二五年に高血圧診療を考える

弓ヶ浜診療所 梶野 大

よく健診では血圧が高めのヒトにはこう説明します、「水圧と水道管の関係と同じです」。高い水圧が続いていると水道管の傷み方が早い。五〇年も高い水圧が続いていけば水道管もボロボロになります。水道管を長持ちさせるためにはなるべく水圧は低い方がよい。だが、水圧を下げて台所で水がチョロチョロとしか出ないようでは困る。台所で炊事に困らなくて、浴室ではしっかりとシャワーが使える水量を保つたうえで水道管には負担を与えないギリギリの水圧、というのが一番良いんですね。血圧もそんな感じなんです。昔は寿命が短かったので三〇年先のことは考えなくてもよかったのですが、今は健康寿命が伸びまして、五〇歳の人でも「今後三〇年間血管をもたせないといけない」問題が発生したのです。血圧は立ちくらみなどの低血圧の副作用が出なければ低ければ低いほど良いのです。まあ、実際は、そこまで低くしませんけど。

薬にたよるのは皆さん嫌がりますが、サブリは飲むんですよねえ、やれやれ。最近の薬はよく研究されていて、問題となる副作用はほとんどありません。アレギーが出るというのは別にして体質によつて、顔がほてるとか、むくみが出るといったことはありますが減多にありませんし、そんなもの薬飲まなくても更年期になれば出ます。値段も一錠一〇円ぐらいと非常に安い（ところが医師は高いものを出すんだなあ）。「なるべく安い薬にしてください！」と患者はリクエス トすべきです。でも医師にはリクエス トしにくい……わかりますよ。

適切な高血圧治療薬（降圧剤）は良い包丁のようなもので、「クスリ」というと一見危険なようですがプロが扱うと非常に安全です。サブリメントというのはナマクラな包丁みたいなもので、安くて手に入りやすいですが、コレをシロウトが扱うほうがずっとケガをしやすいです。そして保険診療で薬をもらうとドラッグストアで高いサブリを買うよりずっと安くすみます。たぶん三割程度は安くすみますし、サブリより効果が確実です。問題は手に入れるのに時間（外来診察と薬局通い）がかかることです。これは空いている医院や薬局を探す必要がありますね（それとリクエス トを聞いてくれるドクターかな？ ハハハ）。これから高齢化が進み医師も足りなくなるので、たぶんAI（人工知能）などによる簡易的な外来や、海外のように特定看護師が降圧剤の処方ができるようになるでしょう。医師会は反対しそうですが、欧州では一二カ国（イギリス・フランス・オランダ・スペインなど）他カナダ、オーストラリアなどで特定看護師（看護師なら誰でも）というわけではない）が降圧剤の処方を行っています。医師と看護師の処方では血圧のコントロールに差はなかったという論文も出てます。二〇一八年の中国の論文ですが、それによると看護師から処方された方がリラックスできてよかったんですって。日本人の健康リスクで一番は喫煙、二番が高血圧です（三番が運動不足で四番が糖尿病です）。血圧が高い人は若いときから気安く降圧剤を飲んで水道管、じゃなくて血管のメンテナンスをしてほしいものです。あやしいサブリではなくてね。腎臓が悪くなった人いたでしょ？

虹の健康チャレンジ2024 今年もがんばりました。

虹の健康チャレンジは1,000人以上の組合員・職員や小学生・地域の方々が参加し、211人から結果シートの提出がありました。がんばったようすを紹介します。

「適正飲酒－休肝日を設け、1日の適量を守る」コース

毎年チャレンジしている適正飲酒ですが、今年は行動変容が見られました。このペースを1年通して維持できるようがんばります!!

米子市 WTさん（職員）



7月には「キックオフ集会」を開催、グリーンコープ、県生協、医療生協の有志が集まって学習と体験をしました。

「おうちでできる体操で体を動かす」コース

毎年参加させてもらい本当にありがとうございます。目標を持って行動するのは年を取っても重要だと思います。今後もずっと続けて生活をしていこうと思います。

米子市 HOさん（90歳）



「バランスの良い食事－野菜を毎日たっぷり食べる」コース

平日は心がけて習慣が身につくそうですが、土日やお盆などイベントがあるときはできない日も多かった。子どもと一緒に「やろう」と決心できたのはとてもいいことで楽しくチャレンジできました。

米子市 YMさんとYHさん（7歳）

米子市内の小学校に配布したパンフレットを見て、応募してくださった親子です。他にも「親子参加」が5家族ありました。

「ビューティーチャレンジ－目指せ!元気な腸!チャレンジ」コース

毎日続けることって大変です。体調を崩した後だったので、がんばらないと…という気持ちが強く、自分ではがんばったと思っています。今回のコースもできる限り続けたいと思います。

米子市 TMさん（83歳）

「ビューティーチャレンジ－顔のたるみ撃退チャレンジ（あいうべ体操）」

チャレンジシートに記入することで意識してできて良かった。美のためがんばるぞ!

米子市 IMさん（81歳）

「気軽に運動で筋力アップ－ラジオ体操」コース

事務仕事には朝のラジオ体操が欠かせません。肩こりからの頭痛がずいぶん楽になりました。米子市 OAさん（職員）

【お詫び】前号（一月号）に掲載したおちらと川柳が、前々回（十一月号）と同じ作品でした。関係のみなさんと読者のみなさんにお詫びします。今回二回分を掲載します。

大高おちらと川柳会 一〇月作品

鈍ったな第六感はどこいった
難関を受け入れながら歳重ね
バーゲンで巡り巡って元の位置
コンバインマラソンらしい田を巡る
趣味多く教室巡り右ひだり
解体される家に昔が偲ばれる
喜怒哀楽巡り合わせの人生だ
活かされる一票のため老い出かけ
さむい朝布団の中で時がすぎ
政治家も試験の時がやって来た
万札も入る財布が泣いている

笑って下さい いろんな句集より

一日中ばやいて母はよく食べる
手帳見る予定あるある幸せを
どの薬効きましたかと医者が聞く

大高おちらと川柳会 一二月作品

親譲り咳払いまで生き写し
譲り合い世界平和を願います
おはようと友と会話で充電す
性格が亡父に似てると聞いている
猛暑から大寒小寒雪が降る
ばあちゃんの手編みのニット暖かい
幸せは譲れる人のある家庭
譲り合い今は仲良く老いて行く
物価高買い物恐い財布泣く
恥ずかしい時代はどうに過ぎました
おせち料理しつかりにらみ箸をつけ

笑って下さい いろんな句集より

背伸びして洗たく物で筋のぼす
祈る事思ひ浮かばぬ有り難さ
悩み事ないかのごとく笑う嫁

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

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

理事会だより

第六回理事会 一月二四日
第七回理事会 一月二一日
四月より一月の経常利益は、
昨年比で一六二六万円減
少しましたが、予算に対して
は一四六三万円超過し、三五
二八万円の黒字になりました。
在宅事業と介護事業で大
きく収益を伸ばしていること
が特長です。また、コロナワ
クチン接種による収益増もあ
りました。
二〇二五年度の予算づくりを
始めます。貸金体系改定、四
週八休制、など大きな変化が
伴う予算編成になります。
にじの里は、引き続き三〇室
が満室の運営が継続し、さま
ざまな業務改善も相まって好
調をキープしています。
出資金残高は初めて一億八〇
〇〇万円を超過しました。
生協強化月間では四つの支部
が紅葉狩りやりんご狩りなど
のレクリエーション企画を実
施、とくに医療生協に未加入
の方や支部の企画に参加した
ことのない組合員をお誘いす
る取り組みを意識しました。
二〇二五年四月の開始に向け
て貸金体系の改定案を作成中
です。理事会では改定内容の
方向性を確認しました。



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
(福嶋・植田)



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。

この日、三月一日を契機に、
ノーベル平和賞を受賞した日
本被団協の発足につながった
り、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。
この日のことをなんという
でしょう？

答え 「〇〇〇」デー

・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

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。

官製はがき、またはQRコー
ドからご応募く
ださい。



お知らせ

ご希望の方はホームページで医療生協だ
よりを購読することも可能です。

こちらのQRコードを読
み取って、「米子医療生協」
⇒「たより」へ進んでくだ
さい。



編集後記

春が来る。
野球シーズンが来る。
今年も注目は日本ハムファイ
ターズ。

新庄監督就任後、二年連続最
下位から昨シーズンは二位。
選手を育て、信じ、チャンス
を与えた三年め、若い選手が一
気に開花した。

ミレニアム世代と言われる若
い選手が多いチームだが、彼ら
を中心にチームを作り上げてい
る。

伸び伸びと愉しく一生懸命プ
レーする選手を見ていると勝っ
ても負けても毎試合感動する。

若い選手を中心に、ベテラン、
コーチ、球団含めたチームの雰
囲気がとても良い。

世の中や企業も同じだ。若い
人が疲弊する社会では未来は見
えない。若い人が伸び伸び活躍
できる企業には活気がある。若
手の力を引き出せるようベテラ
ンも頑張らねば。
(akko)