

ISO9001 認証取得

— はるな生協の現況 —

(2014年5月31日現在)

組合員数	24,240人
出資総額	447,318,000円
一人平均出資額	18,454円

組合員のみな様へ。氏名、住所変更をされた方は、組合員活動部までご連絡ください。

# 緑十字

## はるな生活協同組合

高崎市高岡町498-1 高崎中央病院

電話 027 (323) 2665

(毎月10日発行) 1部10円

発行人 櫻井 康喜

ホームページアドレス

<http://www.harunacoop.jp>



窓ガラスのフェルト画

今はかわいらしい男の子、女の子のフェルト画が貼られています。季節に合わせて、桜や新緑、紅葉などを飾り、地味で目立ちにくい通町診療所の建物に、ちよっぴりカラフルで親しみやすいイメージにしてみました。患者さんからも好評で、お褒めの言葉をいただいています。



全体会議

### 環境整備チーム

掲示物の整理や建物まわりの清掃、通町診療所

の看板設置の活動などを行ってきました。特に注目されるのが、建物のガラスに施した装飾です。

通町診療所では二〇一一年より日本医療福祉生協連の『高齢者にやさしい診療所』プロジェクトに参加しています。高齢者をはじめとする多くの方にかかりやすい診療所づくりを目指し、一年半にわたって高齢者ケアの基本となる考え方と質改善の方法論について学びました。昨年度からは、学んだことを実践する活動を、診療所の全職員が三つのチームに分かれて行っています。①環境整備、②システム整備、③地域活動の三チームです。はじめは、各チームとも、どんなことを行っていけば良いのか模索していました。月に一回の全体会議で、各チームの活動計画や進捗状況、困っていることなどを報告しあい、他のチームの職員からのアドバイスも受けながら、一步一步改善を重ねてきました。

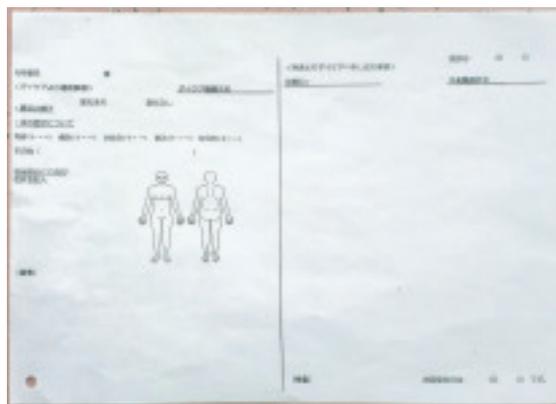
# 「あつてよかった」と言われる診療所をめざして

## 通町診療所

### システム整備チーム

業務が安全で円滑に進むよう、業務手順の作成や見直し等を行ってきました。

感染症の患者さん用の待合場所や診察室の整備、外国人(英語圏)受診者のための問診票作成など、直接目には見えにくいですが、大切な作業を続けています。



医療と介護の連携シート

### 地域活動

昨年の緑十字六月号でも紹介させていただきましたが、二〇一二年度に



グループの打ち合わせ

通町診療所周辺地域の全戸訪問を行い、地域の方々の困っていることや、やりたいことなどが伺えました。その結果、介護保険のサービスの利用開始、地域で班会の再開などにつなげることができました。組合員さんからは、これからも年数回の班会を持ちたいというご意見をいただいています。



今後、各チームとも更なる取り組みを予定しています。

通町診療所をもっと多くの方に知っていただくため、チラシやポスター、新しく導入した待合室のモニターを用いたの宣伝活動を行う、連携シートをさらに発展させ、ケアマネージャーの意見も取り入れられるような内容にする、通町診療所三階のホール等を活用し、地域の方々も交えた学習会の開催をするなどを計画しています。

地域にあつてよかつたと思っていたけれど、今後は療所を目指して、今後も励んでいきたいと思えます。(大嶋真由美)



早速先月の続きから。一七、準備をしたら、流れに身を任せる。

- 一八、今すぐ変わり者になること。年を取るまで紫を着るのを待つことはない。
- 一九、誰かが自分を幸せにしてくれるわけじゃない。
- 二〇、すべてのものと、すべての人を許すこと。
- 二一、他人が自分をどう思おうと関係ない。
- 二二、ほとんどのことは時間が解決してくれる。
- 二三、今がどんなに良い・悪い状況でも、必ず変わるときがある。
- 二四、仕事自分が病気になるたときに看病してくれるわけじゃない。友人ならそうしてくれる。常に連絡を取り合うこと。
- 二五、奇跡を信じる。
- 二六、どんな経験も自分を強くしてくれる。
- 二七、外に出ること。奇跡はどこにだってある。
- 二八、計算せず、今に精一杯つぎ込むこと。
- 二九、便利でもなく、美しくもなく、喜びもないものは必要ない。
- 三〇、最終的に大切なものは、好きかどうかだけ。
- 三一、誰かをねたむものは時間の無駄というものは必要なのはすべて手にしている。
- 三二、どんな気分であろうと、起きて、おしゃべりをして、出かける。
- 三三、深呼吸をする。
- 三四、求めないものは、手に入らない。
- 三五、人生はギフト。

《ドク》

### 医事課から

## 医療費が高額になりそうなきに!



医事課課長  
田村 明子

#### 高額療養費制度とは

組合員の皆さんやご家族の方が、入院などで治療費が高額になると説明を受けた時、支払いについて不安になりませんか。そんな時のために、覚えておいて頂きたいのが、高額療養費という制度です。

これは、一カ月にかかった医療費の支払いをすませたあとに、加入されている健康保険組合(国民健康保険や社会保険)に申請すると、年齢や収入に応じて決められた一定の金額(自己負担限度額)を超えた分の金額が、払い戻される制度です。

#### 限度額認定証って何?

しかし、あとから払い戻しになるとはいつても、一時的な支払いは大きな負担になります。そんなときに、事前に手続きをして頂きたいのが限度額認定証です。限度額

認定証をあらかじめ病院に提示しておく、後日払い戻される金額を差し引いた額(自己負担限度額)で支払いをすませることが出来ます。

七〇歳以上のかたは、保険証の提示だけで自動的に支払いが自己負担限度額までになるので、限度額認定証は必要ありません。非課税世帯のかたは、手続きをしていただくことさらに低い限度額になります。

七〇歳未満の方は、申請が必ず必要です。国保や後期高齢のかたは、市から新しい保険証が郵送されたときに、写真のよ



小冊子

うな「お元気ですか 国民健康保険です」という小冊子が同封されています。そちらのなかにも詳しく案内がのっていますので、一読してみてください。

#### 自己負担額は「自己負担限度額」まで

自己負担額は、所得区分によって三つに分類されます。

表を参照してください。

#### 申請の方法は?

高崎市国民健康保険のかたは市役所の保険年金課の窓口で、社会保険のかたは勤務先の総務または経理部署で申請手続きをしてください。

簡単なパンフレットを医事課でもお渡しできるようにしています。入院された場合は、入院窓口

限度額適用認定証の提示をした場合：87,430 円(自己負担限度額)の支払い、後日の高額療養費の申請が不要となります。自己負担限度額⇒80,100 円+(100 万円-267,000 円)×1%

限度額適用認定証の提示がない場合：30 万円(3 割負担)を窓口で支払い、後日高額療養費の申請により、212,570 円が払い戻されます。

保険者の所得区分	自己負担限度額	多数該当
㊤ 上位所得者(標準報酬月額 53 万円以上の方)	150,000 円+(総医療費*1-500,000 円)×1%	83,400 円
㊦ 一般所得者(㊤、㊧以外の方)	80,100 円+(総医療費*1-267,000 円)×1%	44,400 円
㊧ 低所得者*2	35,400 円	24,600 円

※1 総医療費とは保険適用される診療費用の総額(10割)です。  
※2 被保険者が市区町村民税の非課税者等である場合です。

実際の窓口負担額は? : 計算例 1ヶ月の総医療費(10割):100万円  
所得区分:一般 窓口負担割合:3割

## 「2014年 国民平和行進」参加のお願いと「原水爆禁止2014年世界大会(広島)」参加者募集のお知らせ

社会保障委員会

☆今年もまた「国民平和行進」が全国で始まり、群馬県には7月4日(金)に平和行進の横断幕が碓氷峠で引き継がれます。1958年に最初の平和行進が行われ、今では8割近くの市区町村で毎年10万人が参加する国民運動に成長しました。組合員・職員の皆さんの参加を呼び掛けます。たくさんの参加で平和を訴えながら歩きましょう。

日程：7月10日(木) 9時より高崎市役所前で出発集会  
高崎・メインコース(高崎～前橋)

高崎市役所前出発 9:30→前橋市役所到着 16:00  
(16:00すぎ前橋への引継ぎ集会、17:00解散)

※午前のみ、午後のみ参加も可。お弁当の必要な方は、申込み時にお伝え下さい。

#### <高崎・網の目コース日程>

- ・7/6(日) 箕郷コース [箕郷支所 9:30出発] ・群馬コース [群馬支所 9:30出発] ・倉渕コース [倉渕支所10時出発]
- ・7/13(日) 榛名コース [榛名支所 9:30出発]

#### <西毛地域メインコース日程>

- ・7/5(土) 碓氷峠～松井田 [碓氷峠 9:00出発]
- ・7/6(日) 松井田～安中 [松井田支所 9:15出発]
- ・7/7(月) 安中～富岡 [安中市役所 9:15出発]
- ・7/8(火) 富岡～吉井 [富岡市役所 9:00出発]
- 吉井～藤岡 [吉井支所13:00出発]
- ・7/9(水) 藤岡～高崎 [藤岡市役所 9:00出発]

★申込み先→TEL:027-323-2762 組合員活動部・野村まで

★申込み期限→6月30日(月)まで

※ご注意:申込み対象コースは、7/10メインコースと7/6倉渕コースに限ります。

☆「原水爆禁止2014年世界大会」が今年も開催されます。今年、広島がメイン会場となります。<日程:8月4日(月)～6日(水)>はるな生協より今回は、3人(組合員2人・職員1人)を代表派遣することになりました。つきましては、組合員の参加者を2人募集します。尚、こちらは人数制限がある為、決まり次第締め切らせて頂きます。

原水爆禁止2014年世界大会(広島) はるな生協 参加者募集

★申込み先→同上

## 渡航の医学

海外へ行く前に知っておきたいこと

### 第八回 海外から帰ってからの注意

通町診療所 平 洋

海外から帰ってきて、何らかの体調不良を訴える方は、実に全渡航者の数一〇パーセントに及ぶと言われています。中でも下痢などの胃腸症状、皮膚の異常、咳、そして発熱がよくみられる症状です。自然に回復することも多いのですが、特殊な感染症による体調不良で、感染症に対して治療が必要な場合もあります。

#### ●発熱

帰国した渡航者にみられる発熱の場合、重大な感染症から生じている可能性があります。特に、マラリアやデング熱の流行地域から帰国し発熱がみられる場合には、必ず医療機関にかかってください。マラリアは急速に悪化する場合があります。海外渡航後の体調不良には、思わぬ感染症が潜

#### ●皮膚の異常

発熱も同時にみられる場合、全身の感染症をと

もなっていることが多く、速やかに医療機関を受診する必要があります。海外渡航後の体調不良には、思わぬ感染症が潜

悪化することがあります。帰国してからも下痢の症状がおさまらない場合には、ジアルジア症(ランプル鞭毛虫症)やアメーバ赤痢といった寄生虫による感染症も考えられます。放置すると内臓に問題を起こす場合もありますので、原因をしっかりと調べてもらうことが重要です。

全八回にわたり、海外へ行く際に注意することや、病気の予防について必要な知識を連載にてご紹介させていただきます。海外へ旅行や出張、留学などで渡航する方が増える中、少しでもお役立ていただければ幸いです。



# 各地で楽しい支部総会を開催

五月も各地で活発に班会や総会などがありました。今月は四つの支部総会を紹介します。

## 佐野支部

五月一三日(火)、佐野支部が、お出かけを兼ねた総会を開催しました。倉測の「わらび平森林公園」で行いました。天候にも恵まれとても爽やかな風が吹いていました。七月には、支部の集



まりを企画しようと話しあいました。

## 第二支部、第三支部



五月一四日(水)、第二・第三支部が、合同総会を通町診療所三階ホールで開催しました。二〇人が参加し、今後の班活

## 吉井町支部

五月一七日(土)、吉井町支部が総会を行いました。最初にいつも行っている体操を行い、その後お昼を食べながら一年間の活動のまとめ、これから一年間の班会のメニ



ューなどについて話し合いました。

## 中居第一支部

五月一九日(月)中居第一支部の総会が行われました。下仁田にある組合員さんの別荘をお借りして、職員をふくめた一



三人が参加しました。出発のときは初夏のはじまりを感じさせるような日差しでしたが、会場に到着すると時折涼しい風が吹き、とても気持ちの良いお天気のなか総会をひらくことができました。お昼はバーベキューをしながら賑やかに交流を楽しみました。

## 教育文化委員会企画 「群馬の石仏を訪ねる」に参加して

庶民の信仰心や願いから彫られた石仏。道祖神は夫婦像が多く仲睦まじく酒器を持ったものや接吻をしているものなど、その自由な発想に驚きました。その他観音像など



磯部の道祖神

・キャベツ……………100g

### ●作り方

①豚肉は1cm厚さに切り赤みそ、ごま油、おろしんにくをもみ込む。  
②キャベツは一口大に切りさつとゆでてざるにあげ、湯をきる。  
③れんこんは3〜4mm厚さの半月切りにして水に約5分さらし、水けをよく切る。  
④フライパンを中火で温め、豚肉を並べ入れる。焼きつけるように両面を炒め、肉の色が変わったられんこんを加えて焼き火を通す。

⑤皿に④を盛り、キャベツを添える。  
〈二人分の栄養価〉  
・エネルギー……………183kcal  
・塩分……………0.9g  
(調理師 串田 葉月)



## 栄養課 だより

### 〈ダイエットのための満足献立〉

入梅を控えて不安定な空腹が続いています。ダイエット献立の基本を紹介いたします。

まったくのノンオイルだと満足感はダウン。油は効果的に使う。その使用量は、献立全体で一人分小さじ一程度に。主菜に油を使ったら副菜はノンオイルにするなど工夫する。  
旬の野菜をたっぷり使う。野菜は、カロリリーをおさえつつポリウムを高めるのに効果的。きのこ、海藻、こんにゃくなども低力

### ローリー素材。

汁物は塩分が高くなるので省きがちだが、低カロリリー素材の具だくさん汁にして、副菜の一つと考えても。うす味に仕立てて、素材の味わいを活かしたい。ごはんの量は、通常の献立は一

汁物は塩分が高くなるので省きがちだが、低カロリリー素材の具だくさん汁にして、副菜の一つと考えても。うす味に仕立てて、素材の味わいを活かしたい。ごはんの量は、通常の献立は一

### ●材料(二人分)

豚ヒレ肉かたまり肉……………200g  
赤みそ……………小さじ2  
ごま油……………小さじ1  
おろしんにく……………少量  
れんこん……………80g

### 《豚肉とれんこんのみそ味いため》

・エネルギー……………183kcal  
・塩分……………0.9g  
(調理師 串田 葉月)

はるな生協は反貧困の活動を継続しています。五月三日と一七日の炊き出しには、二五人前後の方

## 反貧困の活動を継続

社会や企業の理不尽な対応を訴える方が、たくさんいました。年金月一〇万円で二人暮らし。家賃四五〇〇円。更新手続きが出来ず



の女性。努力しても努力しても正規雇用につながらず、生きる自信を失って相談にお見えになりました。私たちの周りで、格差

がお見えになり、食料や衣類の支援を受けています。ハローワーク前何でも相談会にも、三〇人を越える方がお見えになりました。

困り果てておみえになった男性。生活保護の申請をすすめましたが、最近の世論などを理由に申請はしませんでした。一〇代の青年、三〇代