

ひとりはみんなのために、みんなはひとりのために

栃木保健医療生活協同組合

健康とくらし

2022年10月
522号

お知らせ

2022年11月14日（月）より虹・本部棟が移転します

新住所 宇都宮市宝木町2-1028-17

電話 本部 028-600-1608 地域活動部 028-600-1606

詳しくは来月号でご案内します。

待合室

生協は「民主主義の学校」と言われます。出資額の大小にかかわらず、組合員全員が平等に一票の権利を有する点、「二人はみんなのために、みんなは一人のために」の様に、小さな意見も大切に合意形成を行い行動する点などが特徴です。栃木保健医療生協は理念に「組合員一人ひとりの健康を守り、病気や障がいがあっても希望を持って生きられる平和でいのち輝く社会をつくり出す」と謳っています。一人ひとりを大切にすることが組織文化として根付いていると言えます。

先に行われた、故安倍元総理の「国葬」をめぐる民主主義とは何かを考えました。国会の議を経ずに政府が一方的に決めた点、安保法制などを「力」で押し切り、「少数」の意見を無視し国民の分断を作った政治手法、社会問題化しているカルト教団と政権党との癒着の問題など、さまざまな疑問があり、国民の6割以上が国葬に反対する中での強硬実施となりました。

「民主主義とは多数決」と言う意見もあります。しかし、議会内で多数の議席を有する勢力が、少数派の声を無視して暴走する姿は、民主主義とはかけ離れているように私には見えます。

「少数意見の尊重」私たちが大切にしている価値観です。10〜11月は生協強化月間です。生協の仲間を増やし一人ひとりが大切にされる社会の実現をと共にすすめましょつ。

関信越エリア組合員 活動交流集会

9月15日（木）～16日（金）に当生協主幹で、医療福祉生協連の関信越エリア組合員活動交流集会を開催しました。本交流集会は、実に3年ぶりの開催です。メイン会場への集合と関信越エリアの14組合とオンラインでつながるハイブリット形式で執り行い、約300人が集いました。

初日は岡檀さん（おのまき）による記念講演と日本医療福祉生活協同組合連合会の片山忍専務理事による基調報告が行われ、2日目は各生協からテーマ別報告をしました。



メイン会場の様子



関口理事長よりご挨拶

宇都宮中央支部の杉本聡子さんは、記念講演を聞き「『日本で最も自殺の少ない町』と、同じ徳島県で『自殺の最も多い町』の比較は興味深いリサー

チだと思いました。フィールドワークをしつかりな
さる研究者の方は信頼できます！根本にある幸福感
「すぐく幸せでもすぐく不幸でもない、自分や他者
を良しとする」というのは、達観した有り様だなと
思いました。こんなコミュニティがあるということ
は、救いでもありヒントでもあります。」と感想を述
べました。

宇都宮中央支部の檜山啓子さんは2日間の感想と
して「まちづくりの根っこは人と人とのほどよいつ
ながりを広げ、確かにしていくことが必要だと改め
て思いました。「お互い様」の気持ちを大切に助け合
い、支え合いながら住みよい町、生きやすい社会を
作っていく努力を続けていきたいです。地域の取組
みを広げるには、人々の要求の掘り起こしを継続し
ていくことだと思います」と語りました。

他生協からも「コロナ禍で活動制限をされている
中、各生協で工夫・努力して活動している姿を感じ
ました」「医療福祉生協連の方針に沿った、各地域の
特徴や特性を生かした取組み報告でした」「健康づく
り、まちづくり、平和への取組みをひとつひとつ進
めていこうと思いました」など、たくさんの感想が
寄せられました。

来年度は医療生協さいたまが主幹となり、9月頃
に開催予定です。

講演のあとは
ラジオ体操で
すっきり！



オープニングとエンディングは条川理事の
ヴィオラ生演奏



ラジオ体操2級指導士

秋元 晴男さん
田部井普子さん



閉会セレモニーではレインボー体操を
しました



6県14生協とzoomでつながりました

出資金のはなし

1001,000円スタート！

かねてよりお知らせしておりました出資1口金額1,000円への変更が10月1日よりスタートしました。より開かれた生協をめざし若年層から高齢者まで、年齢性別を問わず広く加入を呼びかけてまいります。

10・11月は生協強化月間です。組合員ふやし年間800人、出資金ふやし5000万円を目標にしています。

(以下のQ&Aは再掲)

Q1. なぜ1001,000円にするの？

A1. より多くの人が加入しやすくするためです。高齢の方や若年層の方にも多世代に開かれた生協をめざしています。

Q2. 出資証券が廃止になると自分の出資金がなくなってしまう不安。

A2. 証券廃止はペーパーレス化を進めるためです。出資証券は不要になるためご自身で処分してください。

組合員一人ひとりの出資金は組合員管理システムで正確に管理されています。今後は年1回の出資高通知で出資金額をご確認ください。また、ご本人様より個別にお問い合わせがあれば出資金額をお答えすることが出来ます。

Q3. 「自由脱退」減資の定款上の取り扱いについて

A3. 出資金は会社であれば資本金なので、事業年度の期中に大きく変動するのは好ましくありません。定款（生協法が元）に「90日前に予告し年度の終わりに払い戻す」と書かれているのはそのためです。

しかし、さまざまな事情を考慮し柔軟に対応します。

なお、組合員本人の死亡や県外転居は「法定脱退」なのでその限りではありません。申請があればその都度対応いたします。

高齢者医療費

2割化中止を

この10月から75歳以上の後期高齢者医療費の窓口負担が1割から2割（※）に引き上げられました。

異常な物価高、年金削減、コロナ禍など、高齢者や社会全体に大きな負担のしかかり、「今やるべきことか？」との声が上がっていました。

2割化で負担は2倍になり、受診控えによる健康悪化が懸念され、いのちにかかわる人権問題です。また、「現役世代の負担軽減」と言いますが、軽減額は月30円程度であり詭弁です。

栃木保健医療生協は引き続き2割化の中止を求めます。同時に、医療費のことでお困りの方の相談をお受けします。

※75歳以上の方等で一定以上の所得（課税所得が28万円以上かつ「年金収入＋その他の合計所得金額」が単身世帯の場合200万円以上、複数世帯の場合合計320万円以上）がある方は、医療費の窓口負担割合が2割になります。

令和4年9月30日まで

区分	自己負担割合
現役並みの所得者	3割
一般所得者	1割



令和4年10月1日から

区分	自己負担割合
現役並みの所得者	3割
一定以上の所得のある方	2割
一般所得者	1割

虹・本部棟建設進行中！

いよいよ、あと約1か月で完成予定です。外壁や看板も見えて来ました。

移転内容は医療生協本部、地域交流スペース、介護サービスセンター虹（デイサービス、訪問看護ステーション、ヘルパーステーション、居宅介護支援事業所）、栃木民医連の事務所です。宇都宮協立診療所の移転ではありません。

完成記念イベント 虹のマルシェ

11月19日 土

10時 落成式

11時 虹のマルシェ

バザーやお野菜販売など用意しています。組合員や地域の方など、どなたでも参加自由。駐車場は少し離れていますのでご了承ください。



本部は11月中旬にオープン予定
デイサービス虹は12月にオープン予定



おかまゆみ
岡檀さんは、情報・システム研究機構統計数理研究所 医療健康データ科学研究センター

特任准教授。慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科 特任准教授。一橋大学経済研究所

客員教授。専門領域は、健康社会学、社会疫学、コミュニティ心理学など。日本で「最も、

自殺の少ない町での調査を行い、コミュニティにおける「自殺予防因子」を示されました。

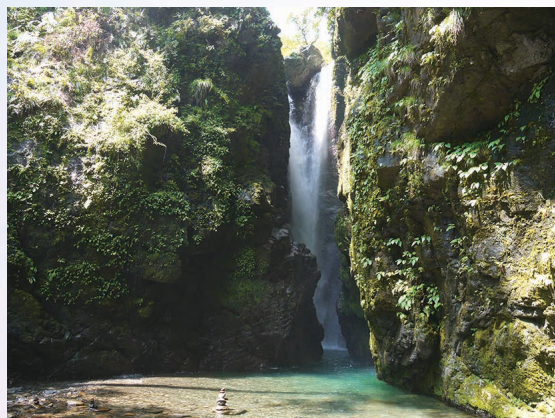
9月15日（木）に行われた日本医療福祉生活協同組合連合会2022年度関信越エリア組合

員活動交流集会で著書『生き心地の良い町』について講演いただいた内容をお伝えします。

日本で「最も自殺が少ない町」の話（上）

日本の年間自殺者数は1990年代に3万人前後、近年は2万人台まで減少したと言われています。しかし2020年、自殺率が上昇に転じました。これはコロナ禍の影響と指摘されています。人口10万人に対する自殺率が先進7か国ではワースト1位です。このように自殺の多い日本ですが、国内でも地域差があります。自殺の地域研究のほとんどは自殺の多い地域を対象としていますが、私は自殺発生が抑制されている地域について調べることになりました。

全国3,318市区町村の30年間の自殺率を統計処理・比較を行い、『最も自殺率が低い町』として、徳島県の旧海部町（以下…海部町）が浮かび上がってきました。人口約3,000人の



現在は合併して海陽町となっています
名所のひとつである轟の滝

県南端に位置する小さな田舎町です。ここには自殺希少地域の特徴が見えてきました。

「いろんな人が、いた方がいい」

同じ徳島県の中でも、隣接する2つの町の自殺率は高く、海部町だけが突出して低いことが分かりました。徳島県のA町は、自殺率の高い秋田県の中でも最も自殺率の高い町より高いというデータが出ました。同じ徳島県の中でも格差があるのではなぜでしょうか。

調査を行っていくと、海部町の住民は他者の考えを尊重しながら自分の意見も主張することが分かって来ました。周囲の人たちの行動に揃えなくても、排除されない、責められない空気があります。同調圧力が嫌いで、メディアで聴かない日はない「多様性」を体現することが出来ています。

海部町には江戸時代から続く「朋輩組」^{ともだちぐみ}が現存します。相互扶助組織で、地域の男性が加入するグループで構成されていますが、会則や会費などはなく、入退会は自由で来るものを拒まず去る者を追わない組織です。この特徴的な組織からも、多様性を重視することが分かります。

つながっているが縛られない関係性

ここで、海部町と近隣A町のデータを比較します。「日常的に生活面で協力する」は海部町16.5%に対しA町44%と多いのです。一方「立ち話程度」が海部町49.9%に対しA町37.4%、「あいさつ程度」が海部町31.3%に対しA町15.9%になっています。海部町では、接する時間は短いが連続的なコミュニケーションが多いことが分かります。徳島県のほか4県で同様の調査を行い、自殺希少地域と多発地域を比較したところ、緊密なつながりのコミュニケーションであるほつが悩みをさらけ出すことに抵抗があるという分析結果が出ました。



他にも、海部町には自己肯定感を醸成する風土があります。人それぞれ出来ることは異なり、能力にも差があります。しかし、微力ではあっても決してゼロではありません。「おまいにも、出来ることがある」と声を掛け合います。

また、「二度目は、こらえたれ」という言葉があります。見逃してやれ、というニュアンスです。一度の不祥事や失敗をずっと言い続けるのではなく、反省はしても引きずらないように周囲が見守ります。人の評価が多角的、長期的、総合的に視られているのです。

そして、「病、市に出せ」ということわざがあります。悩みやトラブルは出来れば人に知られたくないものですが、早期開示することで重症化を回避し、援助コストを最小限にすることに繋がります。これが海部町の危機管理術です。海部町では、医療圏内で最もうつ受診率が高く、しかも軽症の段階で治療を開始する傾向があります。我慢せずに適切な援助希求行動を取ることが出来ているのです。

海部町コミュニティに際立っている要素

分析をまとめると、大きく5つの特徴が見えて来ました。①多様性を重視する、②つながっているが、縛られない、③自己肯定感を育

む、④人の評価は多角的に、長い目で、⑤助けを求める、弱音をはける、です。自殺対策の最重要課題が⑤です。海部町では①～④の要素が⑤を後押ししているのです。



朽木の会場でweb講演を聴く参加者



講師の岡檀さん

9月15日の講演を編集部が抜きました。

——次号に続く

子ども心はいつまでも

今年もデイサービス虹で夏祭りが開催されました。コロナ感染症の影響でいつもと違います、みなさん楽しまれました。お祭りは、童心に帰れる行事のひとつ。気を張っていないで、「ホッ」と一息つくことも人生の中では必要ですね。

所長 榎 忠光
☎028-652-8501

医療との連携で、介護度の高い方の受け入れも可能です。2022年12月にはリニューアル移転予定！見学や問合せも受付しています。お気軽にご連絡ください。



ヨーヨーすくいに夢中

HPには毎日お昼ごはんを掲載しています！

▶医療生協介護サービスセンター虹



組合員の

いきいき活動

協立診療所の花壇を見てください

きれいな花が咲き、建物の周囲の草がきれいにむしってあるのをご存じですか？以前は利用者委員会の方々が作業をされていましたが、コロナの影響で集まれなくなっていることです。そして、今は中央支部の平野芳子さんと北西支部の工藤恵津子さんが、花壇の手入れと周囲の草むしりをしてくださっています。他にも、診察にいられた時に草むしりをしてくださっている方がいらっしゃるようです。診療所の入り口がきれいだと、気持ちが良いですね。お疲れさまです。

大坪由利子



いつもありがとうございます



月1回みんなで

足利班では「すこしお」の勉強をしてからレインボー体操で身体を動かしました。



久しぶりに体を伸ばして

レインボー宝班はコロナでお休みしていましたが2か月ぶりにレインボー体操を再開しました。

インフルエンザ予防接種はじまります

組合員本人と同居のご家族は組合員価格になります。

宇都宮協立診療所と生協ふたば診療所では
10月17日(月)より外来接種開始になります



※宇都宮市の助成を受けた場合の料金です。各自治体
が同様の助成を行っていますので、お住まいの自治体
の情報をご確認ください。

接種料金 (税込)

	回数	組合員	非組合員	備考
6歳～64歳	1回目	3,500円	4,500円	
※65歳以上	1回目	1,500円	1,500円	
※6か月～5歳	1回目	無料	1,000円	今年度中に5歳になる 学年が対象
	2回目	無料	670円	

対象者：生後6か月～今年度5歳になる(年中相当)の宇都宮市民
(平成29年4月2日～令和4年9月30日生まれ)

宇都宮市では対象者に1回につき上限3,500円の助成があります。

ただし、接種時に生後6か月以上

補助回数：2回まで

持ち物：予防接種受診者証、母子手帳

- ・65歳以上の方で市民税非課税世帯および生活保護世帯の場合は、地区
市民センターや出張所、市役所窓口で無料券を受け取ってからお越し
ください。
- ・13歳未満は2回接種となります。

文芸コーナー

俳句

いちじくや 明日は食べ頃 鳥だろう

宇都宮市 橋本とめ子さん



短歌

手をつなぎ仲よく渡る園児たち
世界の友よおもしろいやり

ペンネーム ガンバルバーバ

国旗色友がつくりしプローチは
真心送りしウクライナへ

宇都宮市 西村久子さん

絵・写真



宇都宮市 井上和子さん



◀3年前、縁の下に
捨てられていたわたし。

三井おかあさんに保護され
“ミミちゃん”と名前をもらい
幸せに暮らしています。

宇都宮市 三井香代子さん

読者の声

秋日和

今年は非常に暑く熱

中症アラートとかで毎
日庭の雑草をうらめし
げにながめて暮らして
いました。やっと秋日
和の朝晩となつてほつ
としています。毎月ナ
ンプレをたのしみにし
ています。程の良い頭
の体操です。

宇都宮市 大類ふみさん

びっくりしました
が・・・

日本では思いもよらず
あるはずのない銃殺事件
が起きました。びっくり
しましたがその後終つた
と思つていたが統一教会
へ発展し、こんなはず
じゃない議員さん達へ波
及している。国が汚染さ
れる事があるのだと思
いました。

宇都宮市 宇梶美津江さん

医療メモ

みなものよりと

源頼朝の死因は？

あつまかがみ

吾妻鏡によれば、源頼朝は相模川の橋供養に
出かけた際、落馬してほどなく死去とあり、死の
詳細については何も書かれておらず。日大医学部
の早川智教授はその死因は脳梗塞で遠因は歯周
病だと推測する。その理由として吾妻鏡には頼
朝が晩年歯痛に苦しめられていたことが大量に
書かれてある。歯周病は全身のアテローム性動
脈硬化、脳梗塞、糖尿病の危険因子となり、誤
嚥性肺炎の原因ともなる。今こそ歯周病予防を。

生協ふたば診療所 医師 天谷静雄

出資金情報

いま生協は

- ①加入組合員(9月)
……44人
 - ②組合員総数
……12,520人
 - ③増資金額(9月)
……1,145,000円
 - ④出資金総額
……347,416,000円
 - ⑤一人平均出資額
……27,749円
- (2022年9月30日現在)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	7						6	2
4		2		9		8		7
8								3
				8				
3	2		5		7		8	4
		4				5		
			7	6	1			
	4						7	
		7	9	2	4	3		

クイズコーナー

秋の夜長をナンプレで楽しみ
ましょう
解答までの目標時間は20分です

抽選で3名の方にグルメカード
をプレゼント!

応募締切 11月15日 消印有効

8月号クイズの答えと当選者

宇都宮市 速水和也さん
宇都宮市 狐塚節子さん
宇都宮市 塩谷紀久雄さん



1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	5	8	4	6	7	9	3	2
2	6	3	9	5	8	7	4	1
4	7	9	2	3	1	5	8	6
7	8	5	1	4	9	2	6	3
9	4	1	6	2	3	8	7	5
3	2	6	8	7	5	4	1	9
6	1	2	7	9	4	3	5	8
5	9	7	3	8	6	1	2	4
8	3	4	5	1	2	6	9	7

宇都宮協立診療所の外来診療表

〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-1016-5

TEL 028-650-7881(代)
FAX 028-650-7884

新患の方、急患の方、予約日はまだだけれど具合が悪くなった方などは予約がなくても診察ができますので、ご来院ください。

夜6時以降や休診日は、宇都宮市の夜間休日救急診療所へお願いします。 ☎ 028-625-2211

	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 11:45	植木(予約) 関口 武井 軽部/川口 (内視鏡)	関口(予約) 池田 川口	軽部(予約) 水曜担当医 (平野/関口/ 松山)	軽部(予約) 関口 武井 川口	軽部(予約) 関口 平野	交替制 11:45まで受付 午後休診
15:00 ～ 18:00	軽部(予約) 月曜担当医 (関口/植木)	火曜担当医 (平野/松山)	水曜担当医 (東山/武井)	軽部(予約) 木曜担当医 (松山/武井)	軽部(予約) 金曜担当医 (武井/池田)	
	18:00まで受付	16:30まで受付	16:30まで受付	18:00まで受付	16:30まで受付	

※両診療所、新型コロナウイルス感染症対策のため診療体制が変更になることがあります。※乳児検診(4ヵ月、10ヵ月) 希望の方は、事前にお電話下さい。

●火曜日と水曜日と金曜日の受付は午後4時30分までです。●「予約」と書いてあるところは時間予約がとれます。予約をとった患者さんのみの診療となります。●予約の無い方は、予約の無い患者さんを診る医師がおりますので、そちらをご利用ください。●申し訳ありませんが、電話での診療予約はできません。来院時、窓口をお願いします。予約の変更は電話でもできます。●土曜日は、交替制となっています。担当する医師は外来に掲示します。

お知らせ
と
お願い
予約の変更や診療時間や検査の問い合わせは、朝9時から夜7時の間をお願いします。朝の玄関の開錠時間は8時35分頃(朝礼後)です。受付開始時間は、朝は8時35分から、午後は2時30分からです。ご協力をお願いします。病棟の面会は事前予約制となっております。外来終了後、玄関を施錠します。

生協ふたば診療所の外来診療表

〒321-0164 宇都宮市双葉 1-13-56

TEL 028-684-6200
FAX 028-684-6208

	月	火	水	木	金	土
8:45 ～ 11:45	北岡 鈴木(胃カメラあり) 千嶋	北岡(胃カメラあり) 武井 千嶋	鈴木 天谷	北岡 植木 古橋	天谷 千嶋	交替制
16:00 ～ 18:00	天谷	軽部(予約) 鈴木	休診	千嶋	関口	休診

【投稿の募集要項】クイズコーナーの回答、文芸コーナー、読者の声を募集しています。／手紙、はがき、FAX、メール、診療所や班会での手渡し、どのような形でも受付します。／毎月の投稿締め切りは翌月15日です。／お名前(ペンネーム可)、住所、連絡先を明記してください。／感想やご意見などは、文意を変えずに編集させていただきます。掲載作品は原則として返却いたしません。返却希望の方は必ず投稿時にお申し出ください。

1世帯あたり1通、郵送もしくは組合員による手配りで毎月お届けしています。本人が住んでいない、お引越しなどの場合はお手続きが必要です。

連絡・投稿先



栃木保健医療生活協同組合

「健康とくらし」編集委員会 宛

〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町2-2554-14

電話 028-652-3714 FAX 028-652-3653

HP <https://www.tochigihoken.or.jp/>

メール chiiki@tochigihoken.or.jp

発行人：関口真紀 印刷所：(株)マルダイ印刷

毎月1回20日発行

HPはこちら



金木犀の香りが紙面から少しでも伝わりましたか。コロナ禍で難しかった関信越の交流を、栃木の奮闘で開催できました。私達もZOOM会議に慣れてきましたが、やはり人が集まり熱気の中で交流を深める機会も良いものです。ゆるい暖かい人のつながりを大切に活動していきたいと思っています。

(増)

編集後記