

東信医療生活協同組合 機関紙



発行 / 東信医療生活協同組合 〒386-0042 上田市上塩尻393-1 TEL 0268-28-1085 FAX 0268-28-6085
<http://www.toshin-iryou.com> E-mail sosiki@dolphin.ocn.ne.jp
 組合員活動部 TEL 0268-23-8001 FAX 0268-23-8095

〔事業所〕
 上田生協診療所
 川西生協診療所
 さかき生協診療所
 上田生協訪問看護ステーション
 ヘルパーステーション「にじ」
 居宅介護支援事業所
 元気倶楽部 まゆ(デイサービス)
 悠々倶楽部 かみしな(デイサービス)
 老人保健施設「なないろ」
 デイケア 絹の里

組合員現勢 (2019年2月15日現在)

■組合員 15,937人
 ■出資金 556,237千円
 加入時1口 1,000円 何口でも可
 ■一人平均 34,902円

患者さんから笑顔と生きる力が生まれた

— 職員も力を合わせて援助 —

肺がんで肋骨・胸骨に多発転移、予後4カ月と告知され、緩和ケア目的で当院に紹介となった50代の女性Mさん。シングルマザーで家族背景は非常に複雑でした。経済的に困窮した理由からか、訪問診察や訪問看護も拒否しました。何度もカンファレンスを重ね、高額な薬剤は安価な物に変更しました。市議の協力を得て師長が市の福祉課と相談し、ケアマネジャーの協力も得、傷病手当と障害者年金を受給できることになりました。

2018年6月に入院後、病状の進行はあっても、生活の質を高め「楽しみ」を感じてほしいとスタッフとMさんの友人が協力し、外出支援を行いました。6月は自宅外出、8月は花火観賞、9月は上田城から街中をぶらり散歩。



Mさんのスクラッチアート作品

久しぶりにお化粧し、長男・友人夫婦・病棟看護師と外出しました。アイスクリームを食べたり、欲しい物を自分で選んで購入したりしました。「時間がこんなにゆったり流れたのは初めて。楽しかった」と笑顔で帰室。外出できたことでMさんは自信をとりもどし、最後まで生きる頑張りにつながったようでした。

10月の健康まつりには、病室で作成した刺繍やスクラッチアート作品を展示しました。「どのように作品が展示されているのか見たい。でも人前には出たくない」との思いを汲み、健康まつりの前夜に展示準備の整った外来へ車いすで出かけました。これが最後の外出となり、10日後に永眠されました。展示作品はMさんの生きた証となりました。Mさんのために何かしたいとのスタッフの思いから始まった外出支援。それが自信となり、病気以外のことに目を向けたMさんに、笑顔と生きる力が生まれました。医療生協が大切にしている健康観は「昨日よりも今日が、さらに明日が、より一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的な生きる」ことです。今回の経験を、今後も生かしていきたいと思えます。

上田生協診療所病棟

看護師 師岡 美紀

第36回 通常総代会公告

第36回通常総代会を左記のとおり開催します。総代の出席をお願いします。

東信医療生活協同組合

理事長 西澤 弘行

記

◇日時 2019年6月22日(土)

午後1時～5時

◇会場 未定

◇議事

一、2018年度事業報告

ならびに決算・監査報告の承認の件

一、2019年度事業計画

ならびに予算決定の件

一、役員改選の件

一、その他

以上

恩返しのつもりで始めた送迎ボランティアを退任して

川西支部 白鳥 隆夫

約4年半の東信医療生協への患者さんの送迎ボランティアを、後期高齢者となったことを機に退任させていただきます。

私の母は、9年間ほど川西生協診療所からの訪問看護を受け、主治医の先生や看護師の皆さん方に大変お世話になりました。送迎ボランティアは、その恩返しの気持ちで従事させていただきました。

母は、訪問看護の後半には病院での医療行為が必要となり、入院せざるを得なくなりましたが、10年前に94歳で天寿を全うしました。長い間、自宅で面倒を看ることができたのも、東信医療生協があったのおかげと、現在も感謝の気持ちで一杯であります。

送迎を始めた当初は、通院される皆さんのお宅がわからず、予定の時間までにお迎えに行くことができず、ご迷惑をおかけ

「お助け丸クラブ」この事業をご存じ?

「お助け丸クラブ」が始まって1年半になります。組合員の皆さん! この事業をご存じでしょうか? 今回は、これまで支援した事業の内容をご紹介します。

まずは、

- ① 掃除・週1回
- ② 調理・週1~2回
- ③ 買い物・週1回等、

毎週決まってお手伝いにかがう支援。

その他単発では、

- ④ ゴミ出し(燃えるごみ・プラごみ・資源ごみ)
- ⑤ 草取り・木の枝切り
- ⑥ 通院付添い
- ⑦ ちょっとした日曜大工
- ⑧ 不安定な踏み石を固定
- ⑨ 不用品の片付け
- ⑩ 急なケガ等のSOSにも対応してます。

気軽に声をかけてください。

連絡先 組合員活動部 山極 紀子 理事
☎0268・23・8001

送迎ボランティアを募集しています。

申し込み先

組合員活動部
斉藤恵子 理事

したこともありました。それなのに皆さん方には、あたたかい気持ちで接していただき、任務を全うすることが出来たことを感謝しております。送迎させていただきました皆さん方に、退任のご挨拶もしないまま、お別れしてしまいました。あらためて心より感謝申し上げます。同時に皆様方の病状が一日も早く回復されますことを願います。

元気なうちから楽しく取り組む介護予防

シリーズ②

総合的な足腰の力を評価するための測定へ椅子立ち上がりテストは、いすに座った状態から、立ち上がりを5回実施し、所要時間で判定します。立ち上がり動作は、筋力やバランス、関節の柔らかさなどが関係します。詳しく見てみましょう。

1段階 体の重心を前方に移動

大腿の筋肉が、体を前傾させます。前かがみになりすぎないように脊柱起立筋が制御します。前脛骨筋が働き、足部を床に固定します。

2段階 椅子からお尻が離れる

大殿筋・大腿四頭筋・下腿三頭筋などが共同して働き、体を上に押し上げます。

3段階 立位姿勢へ

背筋・腹筋・大腿がバランスを取り、安定した立位姿勢になります。これだけの機能を使いこなしたバランスをとって動作を達成しています。

この動作を繰り返すことで体づくりにつながります。支障がある方は、かかりつけ専門スタッフに体の特徴を分析してもらい、自分に合った動作を習得し、動ける体づくりをしていきましょう。



元気倶楽部まゆの魅力は ボランティアさんの存在の大きさ

私は、昨年10月に老健な
ないろから元気倶楽部まゆ
に異動して来ました。まゆ
に来て4ヵ月程ですが、一
番感じた事は、ボランティア
さんの存在の大きさです。
毎日、お昼の美味しい味
噌汁を作ってくださいいます。
フロアーがスタッフ不足で
大変な時な
どは、ボラ
ンティアさ
んが利用者
の方々の話
し相手に
なつてくだ
さり、色々
な作業活動
にもスタッ
フと一緒に
参加してく
ださいます。

ここでは、
ボランティアさんとの作業
活動で二つのことを紹介し
たいと思います。

一つ目は、囲碁ができる
利用者の方の相手になつて
くださるボランティアさん
がいることです。囲碁をす
る利用者の方は、「囲碁をし
うつことで相手と会話をし



ている」と話していました。
二つ目は、ボランティア
さんの発案で、「千曲川の
にじ」のクロスワードパズ
ルに利用者の方々と取り組
んで応募した所、当選した
ことがあります。景品の
図書カードで、どんな本を
購入するか検討しています。

て日々の業務や入浴介助等
を行えています。

これから、医療生協で
の地域行動や組合員活動に
参加をして、組合員の方々
との繋がりを大事にしてい
きたいと思っています。

元気倶楽部まゆ職員

小島 尋

元気倶楽部まゆの大きな魅力3つ

① 地域密着とそれを支える 地域ボランティア活動

他の施設を利用していた人が、
はじめて「まゆ」を利用することが
ありました。地域密着をめざして
いる事業所なので、ボランティア
さんを含めて、顔見知りが多く、利
用したその日から会話がはずみ、
すぐにみなさんにとけ込んで、楽
しく毎日来ることができたそうで
す。

ある日、利用者さんの長女の夫
が付き添いで来てくれました。そ
の人は、反応良く、たくさん話をす
る父親の姿にびっくりしたそうで
す。耳が不自由なので、家で寝てば
かりいると思っていたとのこと。
「いつばい話をする父親の姿に安
心した」と言っていました。知り合
いの多い中、安心して過ごしてい
るのだと思います。

② 医療と連携した通所介護 (デイサービス)

東信医療生協が大好きな重い持
病を持つ患者さんを、医療と連携
している安心感から、週3回まゆ
で受け入れることを決めました。
他の介護施設では、普段は元気で

自立していても、慢性的な病気を
持っている方を、受け入れること
は、なかなか困難だと聞いていま
す。まゆは、具合が悪くなれば、す
ぐにお医者さんにみてもらえます。
あるとき吐いてしまった利用者さ
んがいて、上田生協診療所で点滴
をして、元気になつてから家に帰
ることもできました。

重い持病を持つ患者さんに対し
ては、K先生が家族の話に親身に
なつて相談にのつてくれました。
「こういう場合は延命治療で」「こ
こは風邪等の治療をします」と説
明してくれたので、家族が安心し
て、まゆに通わせることができた
そうです。

お医者さんの話を直接聞ける、
また、具合が悪くなれば、お医者さ
んが診断、治療してくれることが、
他の施設にはなかなかないまゆの
魅力です。

③ 地域安心ネットワークの拠点

「お助け丸クラブで活動をする
きっかけは、まゆでボランティア
をしたことです」と語っていた方
がいました。地域で困っている人
を支える雰囲気生まれています。

元気倶楽部まゆ担当理事 中村 和幸



医療と介護の連携について⑦

東信医療生協の在宅医療について：『老健なないろと私達』

さかき生協診療所 所長 松澤 伸 洋

私たちがめざしてきた介護と医療の連携は、2015年3月完成の「複合型施設」とその2階にオープンした

老健「なないろ」で実を結びました。短期間の入所（ショートステイ）や1カ月以上の入所を受け入れることで、「自宅で過ごしたい」「家族とすごしたい」という方の生活を支援することができるようになりました。

Aさんと「なないろ」

一人暮らしだったAさんは、内科の病気をきっかけに診療所に入院し、3カ月間老健に入居しました。新しい治療（在宅酸素療法）が始まり、「なないろ」での療養の間に自宅で生活できるめどが立ちました。現在は、春から秋にかけては自宅

で訪問介護・訪問看護・往診を受けながら生活し、冬の間は「なないろ」に入所しています。自分のリズムにあった生活ができることが、一番の

長所です。

Bさん夫妻と「なないろ」

二人暮らしのBさん御夫婦は、内科の病気によって日常生活が制限されるようになり、アルツハイマー型認知症も生じてきました。診療所への入院を経て、御夫婦で「なないろ」に入所できました。夫のBさんは、しばらくして自宅へ帰り、妻のBさんは有料の特別養護老人ホームへ入所することになりました。しかし、夫のBさんに病気が見つかり、診療所に再入院することになりました。妻のBさんは、慎重に相談した結果、ふたたび「なないろ」に戻り、夫との最期の数カ月間を過ごすことができました。毎日会うことはできませんでしたが、限られた時間、二人で過ごすことができたことは、とても幸せなことであったと思います。

Cさんと「なないろ」

家族と離れ他県で生活していたCさんは、事情があつて上田に戻るこゝになりました。内科や整形外科の病気で10種類以上の内服薬があつたCさんは、家族と生活できるのかどうか判断が難しい状態でした。「なないろ」に入所できたCさんは、看護師や薬剤師の協力を得て、それまでの内服薬を次第に減らすことができ、体調も悪化することがありませんで

した。検討のうえ、他の施設に行くことになりましたが、入所の時より内服薬の量が減つても、日常生活に思つたほど支障が生じませんでした。老健なないろは、東信医療生協に

とつて不可欠の存在となっています。外来（在宅医療）と病棟（入院医療）と老健を生かすことによって、今後の東信医療生協の行き先が見えてきます。

長野県政学習会

安心安全の医療・福祉の実現へ

講師 高村 京子 県議



2月14日（木）、社保・平和委員会主催の長野県政学習会が開催され、職員21名、組合員9名計30名が参加しました。講師に東信医療生協理事の高村京子県議を迎え、演題は「長野県政における医療と福祉」についてでした。

「社会保障制度は全国単位で悪くなっています。特に国民健康保険は、市町村から県へ責任が移され、県もその運営が大変になっています。国民健康保険の加入者は、無職の方や低所得者、自営業者の方がほとんどであり、保険料を満足に払うことができず、保険証が留め置かれていく人も多くいるのが現状です。国民皆保険が建前であっても、実際に保険証がなく困っている人が多くいます。このような現状を打開しようと、

セプト5000円の受益者負担金や、障がい者の方の保障の課題がまだ達成されていません。医療受容が高い障がい者の方への保障の拡大は急務の課題です」と指摘もありました。

外来・入院・在宅の分野の職員たちから、医療費が払えず、十分な療養や迅速な療養が困難だった患者の報告などがありました。

社保・平和委員会

信州まるごと健康チャレンジ

**東信医療生協の取り組みが全県に広まる。
毎日続けたら効果を実感！**

信州まるごと健康チャレンジ2018が行われ、全県で2611人のハガキが回収されました。東信地域では732人の回収となりました。その内657人を東信医療生協が回収、参加団体の中で1番多く集めることができました。

東信地域では、「運動習慣を持つ」コースにチャレンジされた方が1番多い結果となり、8割以上の方が、60日のチャレンジ目標を達成されました。また「自分の健康を振り返るいい機会となった」「毎日ストレッチを続け、体が柔らかくなった」「毎日続けていたら習慣になった」と多くの方がチャレンジの効果を実感されたと報告がありました。

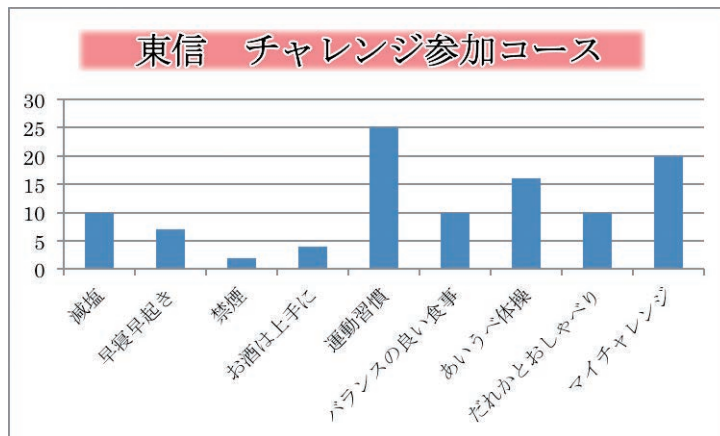
健康づくり委員会

健康づくり委員会としてチャレンジ

今回も班会参加者、支部運営委員、地域の皆様に声をかけ、多くの方にチャレンジしていただきました。結果は目にみえて出てくるものではないと思いますが、チャレンジすることで良い方向に向かうことは確かです。

私の場合「あいうべ」体操をしたのですが、一日のうち、いつでもよいと思うと忘れてしまうので、入浴中と決めて行いました。自分自身の健康のため、また目標を決め日々、チャレンジしていきたいと思います。

健康づくり委員 小山千恵子



花粉症予防について

もうすぐ春がやってくる。一足早く、花粉が舞ってくる。花粉症予防をしましょう。

悪名高いスギ花粉は2月中旬頃からと言われています。スギ・ヒノキと合わせ、概ね3月から4月がピークとなります。

対策として、まず花粉が身体に付きにくい服装をしましょう。花粉が一番付きやすいのは、頭と顔です。外出時は帽子を被り、マスクをしましょう。また髪の毛の長い方は、なるべくひとつに縛りましょう。首元にはスカーフやショールを。服の素材は、花粉の付きにくい、ポリエステルやナイロン等のツルツルした素材のものを選びましょう。帰宅時、家に入る前に衣類に付いた花粉を払いましょう。コロコロローラーも便利です。ウールやファーは花粉が付きやすいので避けましょう。眼鏡も有効です。最近は花粉症用のおしゃれなゴーグルも売られています。自分に合った物を選びましょう。

憂鬱な時期ですが、お友達と花粉症対策グッズコーナーを見てまわるのも楽しいかもしれません。

健診センター 保健師 竹内一葉(イラストも)



住所不明組合員のみなし脱退に関する公示

2019年1月28日

東信医療生活協同組合理事長 西澤弘行

東信医療生活協同組合定款9条（届出の義務）、10条（自由脱退）に基づき、2年間以上住所確認ができなかった組合員について、「みなし脱退対象者」として公示致します。条件に該当すると思われる組合員の方は3月15日までに東信医療生活協同組合の組合員活動部までご連絡ください。ご住所を確認された方につきましては「みなし脱退対象者」から除外致します。

なお、対象となっている組合員の方のお名前は組合員活動部事務所で確認できますのでお申し付けください。ご本人からのご連絡がない場合は2019年3月29日をもって脱退手続きをとらせていただきます。（公示期間 2019年1月28日～2019年3月15日）

対象となる方 2015年9月より3年間住所の変更届を行わず、住所確認ができなかった組合員が対象です。今回の該当組合員は2015年9月に「千曲川のにじ」を送付し宛名不在で戻り、その後登録いただいた電話番号に電話をしたり、郵送で確認したりしても転居先が不明の方です。

お問合せ先 東信医療生活協同組合 組合員活動部
TEL 0268-23-8001
(受付 月～金曜日 8時30分～16時)

3月・4月

ふれあいサロンにじ企画

※ 事前申し込みは不要です ※

場所は、生協コカリナサークル以外は全て「組合員ルーム」です

☆体操教室「スクエアステップ」

3月14日(木)、3月28日(木)、4月11日(木)、4月25日(木)
10:00～

* 動きやすい服装で、楽しく脳トレ+体操です。

☆健康マージャン 毎週水曜日 9:00～

☆うたごえひろば

3月27日(水)、4月24日(水) 14:00～

☆囲碁教室 毎週火曜日 13:00～16:00

※ 3/12は機関紙発行日のため休み

* 初心者も楽しめる教室です。

☆子ども囲碁教室 毎週土曜日 9:30～

☆おしゃべり食卓

3月29日(金)、4月26日(金) 11:30～

☆生協コカリナサークル

4月3日(水)、5月7日(火) 14:00～

* 場所 「地域交流室」

* 講師はコカリナ協会認定講師

☆折り紙教室

3月18日(日)、4月1日(日)、4月15日(日) 9:30～

* 材料費 100円

☆せいきょうシネマ

3月28日(木) 13:30～ 「放射線廃棄物」

4月18日(木) 13:30～ 「フラガール」

ゆきゆき班会紹介 川辺2支部

ストレッチで充実した健康習慣



健康
チェック
です

みなさん
やわらかいです



築地公民館で開催されている川辺2支部の班会を紹介します。月2回行っています。1時間程度の練習で、からだがやわらかくなる効果があります。ストレッチ終了後に、一人一人の健康チェックもしています。



行事のお知らせ

◆2019ピースフェス in うえだ

「安倍改憲を止める! 今こそ示そう市民の底力」講師 中野晃一さん

日時 3月21日(木) 13:30～ 場所 上田創造館

◆第26回健康づくり交流集会

テーマ「オーラルフレイルについて」講師 半田聡子さん

日時 4月13日(土) 13:30～ 場所 上田生協診療所 絹の里

◆福島被爆地視察旅行(福島市、川俣町、浪江町、飯館村)

日程 5月14日(火)～15日(水)

費用 20,000円 申込み 西澤理事長へ ☎0268・27・8635

組合員のみならず

● 住所や氏名を変更された時やお亡くなりになった方がおられた場合は、組合員活動部(☎23・8001)へご連絡ください。
● 出資金の増資は10千円、何口でも構いません。いつでも受け付けています。
● 「千曲川のにじ」に掲載された記事についての感想や取り上げてほしい記事の提案、および掲載希望の俳句、川柳、詩などを下記までお送りください。

上田市上塩尻393-1 機関紙編集委員会
(東信医療生活協同組合員活動部内ポスト)

詩

虹の文芸

えんどうの花

山崎 清子

(浦里支部)

隣人に請うて

昔からのえんどうの種

霜の下りる頃に芽ざめ

長いきびしい冬に耐えて

春にうながされ 蔓が伸び

白と紫の美しい花

青いさやえんどうが実った

マメちゃん マメちゃんと喜んだ孫

千葉の友が信州の種が欲しいと

二年目 柔らかい さやえんどう

が取れましたと 久しぶりのたより

えんどうは梅雨に枯れて

種だけ 残った



絵手紙

小川原泰代

(神科北支部)

第74回

さわやかパズル

クロスワードを解いて二重枠に入る文字を並び替える。一つの言葉になります。その言葉が答えです。

② ヒント 規制緩和でどうなる？

タテのカギ

① ざらめ糖の溶液を遠心力を利用して糸状にふき出させ綿状にした菓子。

② 人の住む家屋。「○○○も稀な山中」。

③ 雨、雪を防ぎ、また日光などをさえぎるため、頭上にかざすもの。

④ 豆乳を煮立て、上面に生じた薄皮をすくい上げて製した蛋白質に富む食品。京都や日光産が有名。

⑤ アユの腸または子を塩漬にした食品。酒肴として珍重。「鰻鱈」と書く。

⑥ 草原にすむ昆虫の総称。一部の種は農業上有害で被害は著しい。「飛蝗」。「蝗虫」と書く。

⑦ 悪事の行われる世の中。わるい世の中。「悪世」と書く。

⑧ 普通と異なっていて不思議なこと。奇妙。奇怪。

⑨ 神事の際、神体または御霊代(みたましろ)が乗るとされる輿(こし)。「○○○を担ぐ」。「○○○を上げる」。

ヨコのカギ

① 水防のため、村落を堤防で囲み、水防協団を形成したもの。岐阜県の南部の木曽、長良、揖斐(いび)川の下流平野に形成されたものには有名。「輪中」と書く。

③ 遊戯または博奕(ばくち)の道具、長方形の厚紙に種々の形象や詞句、短歌など書いたもの。花札。トランプ等種類も多い。

⑤ 蟬(せみ)のぬけがら。魂がぬけた虚脱状態の身。「空蟬」と書く。

⑥ ウマ目、○○科の哺乳類。中国では想像上の動物。人の悪夢を食うと伝えられ、その皮を敷いて寝ると邪気を避けるという。「獺」「狼」と書く。

①	②	④		⑧
⑩			⑦	
⑪			⑥	
		⑤		⑨
	③			
⑫				⑬

⑦ タデ科の一年草。葉や茎から染料をとる。青より濃く、紺より淡い。

⑩ 旧国名。今の京都府。一部は兵庫県に属する。「○○○栗」。

⑪ 絵を描くことを職業とする人。えかき。二ワトリなどの頭頂部にある冠状突起。朱冠。「鶏冠」と書く。

⑬ 頭髪をすいたり髪飾りとしてさしたりする道具。「○○○の歯が抜ける」。

★ 答えはハガキで。

正解者の中から抽選で5名の皆さんに図書券を贈呈します。住所、氏名、答え、よろしければ感想、医療生協へのご意見などを添えて、左記へお送りください。

〒386-1004 2

上田市上塩尻393-1

東信医療生協「さわやかパズル」係

★ 締切は、4月15日(月)。

※ 前回の答えは、

「カクヘイキ(核兵器)」でした。

パズル当選者氏名(敬称略)

第73回 鹿田敏代(上塩尻) 長井議生

(諏訪形) 大井篤(浦野) 片桐正(上塩尻) 酒井はるか(上丸子)

編集後記

今回は読者の声を紹介して編集後記とします。

● 今回読んでそのやさしさ、こまやかさ、幅広さに改めて気付かされました。神科北支部の記事は感動しました。それから「せいきようシネマ」があることも知って、いつか行つて見てみたいと思いました。「終活セミナー」も大変注目です。「ボヤーク」と生きてないで行ってみるかな。

● 「新春ご挨拶」で松澤医師の挨拶が、じつに印象に残りました。人としての生き方のおもしろさを身近に感じました。

● 「元気なうちから、楽しく取り組む介護予防」を読んで、歩く時の正しいフォーム、とても参考になりました。イラストがわかりやすかったです。ストレッチ、筋トレ、脳トレなども取り上げてほしいと思います。

● マージャンや囲碁はできないので、唯一パズルが頭の体操だと思っていますので、毎回楽しんで解いています。

◎ 待ち時間が長いなど改善を求める声に対しては、理事会へ提出し、検討をお願いしています。(編集長 中村和幸)

■ 次号発行は5月14日(火)の予定です

生協診療所 診療担当表

2019年

3月

* 予約制です。来院していただく時間をご案内しています、当日の場合もお電話ください。
 * 都合により医師が変更になる場合がございます。ご了承ください。

□上田生協診療所

☎ 23-0199

FAX 23-0449

健診

フリーダイヤル

0800-800-1599
(10:00~17:00)

時間・内容	曜 日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~ 12:00 (受付 11:30 まで)	ドック・健診	矢部 (1,3週) 吉野 (2,4週)	池内	大田	松澤	吉野	池内 (3週)
	外 来	1 診 甲田	松澤	甲田	甲田 (2週休診)	甲田 (1,3,5週)	松澤 (1,3週)
		2 診 松澤 (2週) 三浦 (2週)	渡辺	松澤	渡辺 (1週休診)	松澤 (2,4週)	渡辺 (1週) 甲田 (2,4,5週)
		3 診	竹田	大田 (10:30~)	松澤 (1,2,4週) (10:30~) 小林 (1,3,5週)		大島 (2,4週) 飯島 (3週)
		5 診 矢部 (2週乳腺)			成田 (乳腺)		
	上部内視鏡	矢部 (1,3週) 吉野 (2,4,5週)	吉野	吉野	吉澤徹 (1,3,5週) 小林 (2,4週)	吉野	池内 (3週)
	往 診	池内 (4週除く)	池内		池内		
午後 15:00~ 17:00 (受付 16:30 まで)	外 来	甲田 大島 (2,4週)	渡辺 竹田	大田	渡辺 (1週休診) 小林 (3週休診) 矢部 (乳腺)	吉野 (1,3週)	休 診
	下部内視鏡	吉野 (2,4週)					
	往 診	池内	池内 / 松澤		松澤	池内	
夜間 17:00~ 19:00 (受付 18:00 まで)	外 来			甲田 松澤 (1,3,5週) 池内 (2,4週)		前角(3週整形外科) 甲田 (1,3週) 松澤 (2,4週) 吉野 (2,4週)	

□川西生協診療所

☎ 31-1411

FAX 31-1416

有線 2166

時間・内容	曜 日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~ 12:00	外 来	渡辺	休 診	池内	吉野	渡辺	休 診
午後	往 診		吉野	吉野	吉野		

※ 訪問看護：月～金曜日 午後

□さかき生協診療所

☎ 82-0101

FAX 82-0102

時間・内容	曜 日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~ 12:00	外 来	松澤 (1,3,4週)	甲田		矢部	松澤 (1,3,5週往診) 甲田 (2,4週)	休 診
午後 16:00~ 18:00	外 来	松澤(はにしな寮)	甲田	休 診	休 診	甲田 (2,4週)	
	往 診		甲田			松澤 (1,3,5週) 甲田 (2,4週)	

生協健診オプション及び乳がん健診（生協健診）の料金改定についてのお知らせ

上田生協診療所 事務長 斉藤 茂彦

生協健診オプション及び乳がん健診（生協健診）についてコストの見直しを行い、本年4月1日より以下のとおり料金を改定させていただきます。ご理解の程、何卒宜しくお願い致します。 * 消費税率8%で表示しています。

□生協健診オプション検査料金

腫瘍マーカー	改定後(税込)	改定前(税込)	
PSA	2,160円	1,620円	
CEA	1,620円	1,242円	
DUPAN	3,510円	3,510円	※改定前と同料金
CA19-9	3,780円	3,240円	

☆非組合員は、一律プラス1000円となります。

□乳がん健診（生協健診）料金

項 目	改定後(税込)	改定前(税込)	健 診 内 容
乳がん健診 (レントゲン)	5,940円	5,810円	医師の診察・触診・乳房レントゲン
	4,860円	4,730円	人間ドック・一般健診とセットで割引
乳がん健診 (超音波)	4,860円	4,680円	医師の診察・触診・乳房超音波
	3,780円	3,600円	人間ドック・一般健診とセットで割引