

岡山医療生協の理念



岡山医療生協は
いのちと心を大切にします

健康と生活

2023 9月号

岡山医療生協ホームページ

岡山医療生協

検索



〈発行所〉 岡山市中区赤坂本町2-20
電話 (086) 271-0943

岡山医療生活協同組合

編集：編集委員会

いま、岡山医療生協は
●組合員数 61,867人
●出資金19億2,529万円
●1人平均出資金 31,119円
(2023年8月20日現在)



地域なんでも相談

2014年、岡山協立病院
内になんでも相談室が開設
されました。岡山医療生活協
同組合は「医療」「介護・福祉」
および「組合員の生活・向上」
に関する「事業を行っていま

す。「誰一人取り残さない」
活動の一つとして「なんでも
相談室」は役割を担って来ま
した。
2021年、健康まちづく
りセンターにケースワーカー
を配置しました。地域に出か
ける「なんでも相談室」とし
て、様々な形で必要な人に必

こんにちは 『地域なんでも相談』です

要なサービスと情報を届けて
います。

どんな相談があるの？

医療・福祉・年金・保険な
どの「社会保障制度」につい
ての問い合わせや、退院後
の療養生活についての不安な
ど様々です。また、青空健康
チェックのついでに相談がで
きる機会を設け、どこにも相
談できなかった悩みごとなど、
一緒に解決していきます。

専門職と組合員が 協同で見守り

地域なんでも相談で対応し
た事例を紹介します。
生活や病について相談でき
ずに困っていた一人暮らしの
方(以下Aさん)がおられま
した。その様子に近所の組合
員さんが気付き、制度活用や
受診につなげました。その
後、肺がんの診断を受け、入
退院を繰り返していました。
その時に、組合員さんや治療
している病院から地域なんでも
相談へ依頼があり、介護保
険制度の利用手続きを支援し
ました。担当のケアマネジャ
ーや療養を支える訪問看護

利用の流れ...

- お問い合わせは、下記の2通りの相談方法があります。
①岡山医療生活協同組合健康まちづくりセンター
(TEL:086-271-7880)へお電話ください。
②岡山医療生活協同組合各事業所の受付へ声をお掛けください。
折り返し担当者よりご連絡いたします。

ご相談には、地域活動を支える
スタッフ「地域なんでも相談
窓口担当者(社会福祉士)」
が対応いたします。



上手な利用のしかた...

- ◎お名前をおっしゃって下さい。
◎相談したい内容を簡単にメモ
しておくと、伝えやすくスムーズ
な相談に役立ちます。
◎岡山医療生協へ直接来所を
ご希望の際も、事前にお電話
をお願いいたします。



岡山医療生活協同組合
健康まちづくりセンター **なんでも相談**
〒703-8511 岡山市中区赤坂本町2-20
まずは事前に、お電話でお問い合わせ・ご相談ください。
Tel.086-271-7880
受付時間：月～金 9:00～16:00

※ご相談内容はすべて秘密厳守いたします。
個人情報保護規則に基づき、相談者様の承諾なし
に外部へ情報を漏洩することはありません。
※ご相談は無料です。
※ご相談に年齢制限はございません。
「地域なんでも
相談窓口へ」
詳しくは
こちらから

健診の申し込みは すみましたか？

インターネットからのお申し込みはこちら

師、地域の組合員さんとも
に、Aさんを支援していくチ
ームを形成していきました。
限られた命の時間に本人を中
心としたチームメンバーが整
い、痛みや不快な症状の緩和
を行いながら、一人暮らしの
療養生活に寄り添うことがで
きました。また、本人ととも
に在宅での最後の過ごし方を
地域なんでも相談窓口
社会福祉士 吉田知代

6月の総代会に久し ぶりに出て、岡山シテ イミュージアムの岡山 空襲展にいきました。

コロナ禍以前は、これ
を見てから隣の建物の総代会
に行くことにしていました。
久しぶりに行ったのですが、
今年は「証言者」コーナーが
充実しており、パンフレット
としっかりとした資料が発行
されていました。

6月29日の岡空空襲では、
市内が空襲火災で消滅しまし
た。その後、空襲は、倉敷に
も計画されていたとのこと
で、実施されていれば、今の
観光地の美観地区は存在が抹
消されたと思います。倉敷空
襲までに戦争が終結しまし
たが、一度始めた戦争を早期に
終結させる困難さは、現代の
ウクライナ戦争をみても感じ
るところです。

南方の番町消防署の前に、
「岡山歴史散歩」の看板が立
つていますが、そこに「疎開
道路」が紹介されています。
「空襲の延焼防止のために家
を強制撤去し、番町の中心を
東西に走る広い疎開道路が建
設されました」と書かれてい
ます。空襲を想定した措置を
おこなっていたことに恐ろし
さを感じます。

ウクライナの戦争被害を思
うとき、戦争被害の歴史を学
習し、戦争を防止するために
「空襲展」は今後も毎年継続
されるべきであると改めて感
じました。

9月になっても油断は禁物 熱中症に注意!

総合診療科 医師
日野 亮真



日本はもともと高温多湿で、近年では地球温暖化などにより、環境はより厳しくなっています。熱中症による救急搬送数も、右肩上がりの傾向です。そこで、今回は一度、熱中症の症状や対応についてお伝えしたいと思います。

そもそも熱中症とは、発汗などでの体温調節ができず、身体に熱が溜まってしまいう状態のことです。まず、熱中症になりやすい条件を確認して



みましょう。

環境：高温、多湿、風が弱い、日差しが強いなど

身体：高齢者、乳幼児、肥満、低栄養、糖尿病などの持病、二日酔い、寝不足による体調不良など

行動：激しい労働や運動、長時間の屋外作業、水分補給ができない状態など

注意すべき症状

I度：しびれ・めまい・立ちくらみ・こむら返り・筋肉痛・生あくび・大量の発汗

II度：頭痛・嘔吐・倦怠感・判断力/集中力の低下

III度：意識がない、呼びかけへの反応が乏しい、けいれん、まっすぐ歩けない

熱中症を疑った場合には、涼しい場所へ移動し、身体を冷却させ、水分や電解質を補給することが重要です。特に、呼びかけに反応がない場合などはすぐに救急車を呼ぶか、救急医療相談電話（#7119）に電話して適切な対応を確認してください。最も暑い時期が過ぎ、油断

しやすいこの時期こそ、改めて熱中症の症状や対応について再確認し、引き続き発症予防を心がけるようにしてください。



ソワニエ看護専門学校からのお知らせ

ソワニエ看護専門学校では、下記の日程で学校見学説明会を開催します。看護師をめざしている高校生や保護者の方、看護師に興味がある方も、お気軽にお越しください。日程が合わない方はご相談ください。※ホームページよりご予約をお願いいたします。

- ① 9月 2日(土) ② 10月 7日(土) ③ 11月 23日(木)
- ④ 12月 2日(土) ⑤ 1月 20日(土) ⑥ 2月 24日(土)

時間はいずれも9時～11時です。予定変更になることがありますので、本校ホームページでご確認ください。※お車でのご来校も可能です。グラウンドに駐車してください。

また、下記日程で入学試験を行います。※資料請求もホームページからご請求いただけます。専願推薦入試、社会人・大学卒入試、一般入試の日程

試験区分	願書受付期間	試験日	合格発表
専願推薦入試(指定校・一般)	2023年 10月 1日(日)～10月10日(火)【必着】	10月14日(土)	10月17日(火)
専願推薦入試(指定校・一般)二次試験	2023年 10月17日(火)～11月14日(火)【必着】	11月18日(土)	11月21日(火)
社会人・大卒(専願)一次入試	2023年 10月 1日(日)～10月10日(火)【必着】	10月14日(土)	10月17日(火)
社会人・大卒(専願)二次入試	2023年 10月17日(火)～11月14日(火)【必着】	11月18日(土)	11月21日(火)
一般一次入試	2023年 11月15日(水)～12月 5日(火)【必着】	12月 9日(土)	12月12日(火)
一般二次入試	2023年 12月12日(火)～ 2024年 1月 9日(火)【必着】	1月13日(土)	1月16日(火)
一般三次入試	2024年 1月16日(火)～ 2月13日(火)【必着】	2月17日(土)	2月20日(火)
一般四次入試	2024年 2月20日(火)～ 3月12日(火)【必着】	3月16日(土)	3月19日(火)

看護師をめざしている方、看護師に興味がある方をぜひご紹介ください。
【お問い合わせ先】岡山市中区倉田394-3 ソワニエ看護専門学校 Tel.086-274-6455

一緒に働く仲間募集中!

ヘルパーステーション・レインボー



利用者さんに寄り添う

ヘルパーステーション・レインボーは介護保険が始まった2000年に事業を開始しました。当時は組合員活動として「助け合いの会」が活発に活動しており、「わかく

さ」を利用されていた方が要介護認定を受けた後にレインボーの利用者になるという流れがありました。また組合員自身も積極的にヘルパー資格を取得して、介護保険のサービス提供を行うという医療生協らしい事業の運営が行われていました。

2023年現在、ヘルパーは34名、平均年齢64歳になっています。毎日50名、60名の高齢者や障がい者のご自宅を訪問して家事支援や身体介護を行っています。ホームヘルパーは利用者にとり、一番近いところで寄り添うことのできる素敵な仕事です。

介護事業部
Instagram

介護事業部 岡村和子

みんなで作る みんなの事業所

(意見・要望)

●協立病院の中央正面玄関と東玄関に、入退院時に荷物を運搬するカート(スパー等)で置いてある大型のカートがあれば、便利ではないでしょうか? 中心部の総合病院ではどこも置いてありますよ!

↓入退院時に荷物を運搬するカートは総合受付付近に用意しています。入退院時に荷物の多い方にはお声をかけさせていただきます。外来については小さめのカートの設置(正面玄関付近)を予定しています。待合スペースが狭いため、台数には限りがあります。また、コインロッカーも正面玄関付近に設置しておりますのでご利用ください。(患者サービス課長)



※今回掲載している虹の意見については、2023年6月7月にお寄せいただいた意見です。

自宅ですでにできる

腸内フローラ検査

今注目の「腸内環境」を調べる腸内フローラ検査を受けることができます。

アレルギー予防、精神安定などのメリットがあり病気の予防や健康寿命を延ばすことにつながります。

腸内細菌の働きと影響

大腸の表面上に1000種類以上の細菌が群れをつ

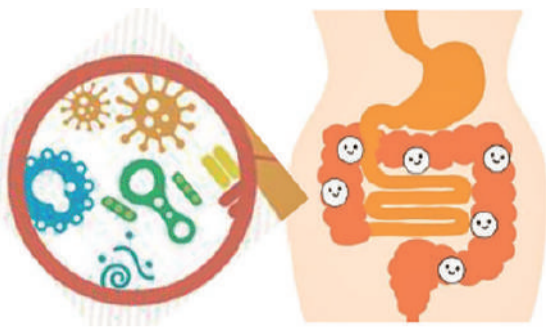
ついている様子をカラフルなお花畑に例え、「腸内フローラ」と呼ばれています。最近の研究では、腸内細菌には1つの臓器に匹敵するほどの働きと影響力があり、私たちの心と体の健康を支えていると言われています。主な働きは消化吸収、排便促進、免疫力アップ、幸せホルモンの分泌で腸内環境などからの調子を整えることです。また、腸内環境が整うと感染症予防や快便、痩せやすくなる、美肌、

検査方法と結果のお知らせ

検査方法は便を取ってポストへ投函するだけです。結果は、腸内環境の状態をA～Eで判定、高血圧、糖尿病、大腸がんなどのリスクや自分の腸内環境に合わせた生活改善のポイントが記載されます。さらにご自身の結果に合わせて管理栄養士による食事相談も受けることができます。おなかでお悩みの方や、免疫力を高めたい方、美容やダイエットに関心のある方などにおすすめです。

申し込みは、電話またはホームページで受け付けています。料金は11月末まで、組合員限定で初回キャンペーン価格1万1000円で受けられます。この機会にぜひ腸内フローラ検査を受けてみてください。詳しくは10面・11面をご覧ください。

11月末まで初回キャンペーン価格



健診センター

宮武凜太郎

夜間診療中止のお知らせ（岡山協立病院）

2023年9月より第1火曜日のみ内科夜間診療を中止します。

ご迷惑をおかけいたしますがご了承ください。



新型コロナウイルスワクチン接種対応一覧と受診について

順次接種券が発送され、接種券が届いた方から予約を受付しております。

【対象者】

●初回接種（1、2回目）を終了した5歳以上のすべての方

事業所によって対応可能な年齢が異なりますのでよくご確認ください。

院 所 名	予約電話番号	予約可能な対象者・その他
岡山協立病院	Tel.086-899-8112 月～金9:00～16:30 コムコム会館予約窓口 平日9:00～12:00	ワクチン接種は現在中止しています。再開は10月頃を予定しており、予約開始は9月中旬～下旬となります。(予約開始時期は各院所にお問い合わせください)岡山協立病院に関しましては予約開始まではコールセンターもお電話が通じませんので予めご了承ください。
岡山東中央病院	Tel.086-276-3711 月～金14:00～16:00	
コープ西大寺診療所	Tel.086-944-0088 月～金14:00～16:00	
コープみんなの診療所	Tel.086-278-8522 月～金14:00～16:00	
せいきょう玉野診療所	玉野市コロナワクチンコールセンター Tel.0863-33-1820 8:30～17:15(土日祝除く) または岡山県新型コロナワクチン接種インターネット予約システム	【接種日】接種日・時間は予約時にご相談ください。

～発熱や風邪症状がある方の受診について～

発熱や風邪症状がある方は、来院される前にお電話にてご相談ください。各病院・診療所の電話番号は8面に掲載されています。

～インフルエンザワクチン予約について～

岡山協立病院とコープみんなの診療所では10月からインフルエンザワクチンの予約を開始いたします。詳細が決まりましたらホームページにてお知らせいたします。

9月の法律相談・生活相談の予定

※新型コロナの感染の状況により中止することがあります。

岡山協立病院：お問い合わせ、予約は 医療福祉相談室まで Tel.086-272-2121 内線5115	
◆法律相談	9月21日(木) 18時～ 担当：岡山合同法律事務所 石田 正也・則武 透・清水 加奈子
◆生活相談	氏平三穂子県議：9月11日(月)・25日(月) 18時～ 林 潤 市議：9月14日(木)・28日(木) 18時～ ケースワーカー夜間相談：毎週火曜日 17時半～19時
◆何でも相談	9月8日(金) 17時半～18時半 担当：岡山生活と健康を守る会連合会 大西 幸一・尾崎 茂正・関藤 香代子
コープみんなの診療所	Tel.086-278-8522 (受付時間13時～17時)
◆生活相談	林 潤 市議 (随時・予約制)
子育てなんでも相談ネットワーク Tel.086-226-0110	



原爆ドームの前で説明を聞く医学生

研修医・医学生コーナー

66

岡山民医連主催の医系学生向け企画に参加しました。年に1回テーマを決めて事前学習を重ねフィールドワークを

行います。過去には大阪府西成での貧困学習や沖縄の平和学習をしています。今年は職員7名、学生10名で広島

の平和公園にて平和学習を行いました。

平和学習 ～広島フィールドワーク～

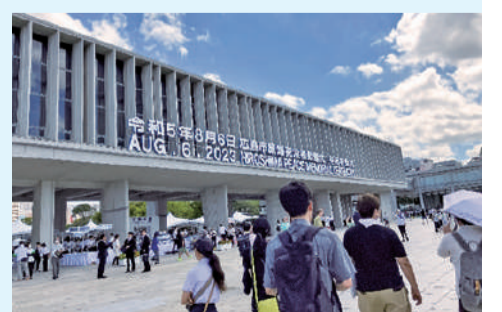
8月6日の早朝に現地入りし、原爆が投下された同時刻の8時15分に現地で黙祷を捧げました。被爆され

た方はどんなに怖かったらうか、目の前で家族が苦しんでも何もしてあげられない辛さほどれだけかと想像してもしきれない思いでした。

そして被爆を経験された方が少なくはなっている今、小学生くらいの子から大学生などの若い人たちがナビゲーターとなり、海外の方はもちろん日本人にも説明している姿をいたるところで見かけました。

これから先は若い世代が継承していくことがとても重要です。核問題を身近に感じ、一人ひとりが自分ごととして捉え行動することで『惨劇を繰り返さない』というメッセージを発信していく必要があります。

今回の平和学習では、将来医療を担う医学生とともに、改めて平和の尊さと命の大切さにしつかり向き合った1日となりました。



78年前と同じよく晴れた空

岡山協立病院
臨床研修センター
綱嶋純恵



「えっ? 水道料金が来年度から値上げ!?!」



報道機関からの取材に対応する「岡山市の水道料金を考える会」のメンバー

生活に根付いた検討を

この間、市民の生活は、コ
岡山市は2024年4月から、上水道料金を20・6%値上げすることを計画しています。すでに7月の水道事業審議会では承認され、11月の市議会では条例改訂案が提出される予定です。市議会で可決すれば、値上げが決定します。値上げの理由は、今後10年の人口減少と水道需要の減少に加え、老朽化する施設管理費用の増大が予測されるためです。

岡山市の抱える課題

もう1つ問題があります。40年前に県民の反対を押し切って、旧奥津町につくられた苦田ダムは年間40万トという貯水量を誇りながら、ほとんどの水が使われることなく余っています。それなのに受水費として岡山市だけでも年間21億円も負担し続けています。

いま私たちができること

水道料金の値上げの前に一般会計の繰り入れや税金の使い方など検討すべきことがあります。水道料金の値上げは暮らしを大きく圧迫し、事業所の運営にも負担になります。「値上げしないで」の声を大きく上げ、運動として盛り上げていきましょう。

巨大ダム建設は全国でも問題になっており、利水にも治水にもならず、余剰水はかえって地元の環境破壊を起していることが報告されています。その大きな費用負担も市民にかかっています。また、岡山の吉井川、旭川、高

水にのみならず、余剰水はかえって地元の環境破壊を起していることが報告されています。その大きな費用負担も市民にかかっています。また、岡山の吉井川、旭川、高



岡山駅での署名活動

ましよう。

岡山医療生協は「岡山市の水道料金を考える会」の活動に共同で取り組んでいます。左のQRコードからネット署名もできます。水道事業審議会の傍聴にも参加し、市民の関心を示しましょう。



QRコード

インターネット署名サイト
<https://chng.it/L6CtRfPs>

くらしとボランティア委員会
向谷千鳥

「慰霊の日」に 広島に立ち寄り

8月6日(日)、78回目の慰霊の日、私は4年ぶりに広島バスツアーに参加しました。



2023年ツアー参加者とともに

私がはじめて平和について学んだのは小学生のときです。学校行事を通して、戦争体験の話や観劇から学びました。子どもが成長した今、現地で日本原水爆被害者団体協議会の方からお聞きする話は、当時の怖い・悔しい・かわいそうという感情のみではない、より戦争の愚かさや悲しさを感じるものでした。

また、原水爆禁止2023世界大会では、2017年ノベル平和賞受賞講演をされたサーロー節子さんのお話を聴講しました。13歳の頃に経

験した鮮明な被爆・戦争体験には胸が苦しくなりました。せっかく助かったのに、生きていることを申し訳なく感じるとい言葉は衝撃でした。

当時の経験があるからこそ、核兵器廃絶を目的に現在を生きているという強いメッセージには、抽象的な議論よりも具体的な行動、そして声を上げ続けていくことの必要性を改めて感じました。

戦争で失うものはあっても、得るものは何もありません。今回のツアーでは多くの組合員さんも参加されました。次の世代に戦争の悲惨さや平和の大切さを、一緒に伝えていけるよう取り組んでいきたいと思っています。

岡山協立病院
看護部 川上佐知子



現地での学習風景

健康を保つ食事シリーズ No.227 (健診センター コムコムクッキング)

鮭のムニエル

〈材料2人分〉

- 鮭(切り身)・・・2切れ(160g)
- 小麦粉・・・・・・・・・・適量
- バター・・・・・・・・・・小さじ1
- サニーレタス・・・2枚(30g)

【豆腐タルタルソース】

- 木綿豆腐・・・・・・・・・・60g
- マヨネーズ(カロリー1/2)・・・大さじ1
- らっきょう(甘酢漬け)・・・4個(30g)
- 粗挽きこしょう・・・・・・・・少々
- カレー粉・・・・・・・・・・少々

〈作り方〉

- らっきょうは5mm角に切る。サニーレタスは洗って、食べやすい大きさにちぎる。
- タルタルソースの材料を全てボウルに入れ、豆腐を潰しながら、混ぜ合わせる。
- 焼く直前に鮭にうすく小麦粉をまぶす。
- フライパンにバターを熱し、盛り付けの表になる面から中火で両面に色が着くまで鮭を焼く。
- ④を盛り付け、上から②のタルタルソースをかける。サニーレタスを添える。

[1人分201kcal 塩分相当量0.5g]



焼き野菜を添えてカラフルに

栄養ポイント

- 鮭に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。豆腐はカルシウムを含み、この1品でカルシウムとビタミンDを一度に摂ることができます!
- らっきょうは、疲労回復、血液サラサラ、カルシウムの吸収を促進する、などの健康効果が期待されます。

この2年間で、重くて動かすことのできない家具を、全部断捨離しました。50年以上前に両親に買ってもらったピアノを処分する時は、当時を思い出し、随分悩みましたが、処分後は家の中が広くなりました。

玉野市 藤原香代子

すいぶん前に子どもの学校での土ひねりに参加した時に作った風鈴が、部屋の片付けをしたら出てきた。その風鈴



岡山市北区 根岸温子



応募QRコード

★投稿募集中!

意見・感想・イラスト・写真俳句・短歌 柳などテーマ「私のおすすめの○○」他

の音の悪いことといったらないう。いっそ捨てようかと思っただが、作った時の苦労がよみがえって、また吊るしてみたい。思い入れとはそんなものなのでしょうかねえ。

岡山市東区 津島玲子

久しぶりに小さなサロンをしました。冷メンをみんなでも楽しくいただきました。これからはボチボチ皆さんに声をかけて、楽しいひとときを持ちたいです。(古都支部)

岡山市東区 弘田みつ子

クロスワードをやっていると、自分で勝手に答えられない箇所が、少なくとも4〜5個あります。他の答えを埋めていき類推しても、あと1〜2個は自信が持てません。家族に聞いたり、スマホさまのお世話になったりして完成。新しい知識をいつももらっています。

岡山市東区 湯浅洋子



瀬戸内市 嘉数歳子

私の楽しみ

私の楽しみは、月に1回のパン教室へ行くことです。子どもは旦那さんに預けて、先生の作ってくれる重ね煮とスイーツとともに食べる焼き立てパン、月に1回の優雅な時間をもらっています。

岡山市東区 暮石智子

娘が生まれて、すぐコロナ禍になったので、今年初めて一緒にいろいろなお祭りに行くのが楽しみです。

岡山市中区 楊井佳美

先月から、ボランティア活動：新聞の仕上げに参加させていただいております。

岡山市東区 木村美恵子



備中松山城

岡山市東区 幸

岡山市中区 森 基子

今年初めて「菊芋」なるものを植えてみました。現在は大変大きくなって畑を占領しています。11月の収穫が楽しみです。

岡山市中区 田中貞夫

■ヨコのカギ

- 秋の七草の一つ。漢字では「女郎花」
- 水清ければ...すまず
- 原始時代の焼き物です
- 夕方に咲き始めます
- 「保守」の反対語
- 「宇宙」が語源の花
- 上杉謙信が困っている武田信玄に送ったとか
- むかしの雨具です
- 年少者のこと。反対語はシニア
- 映画での役の割り振り
- 高校球児のあこがれ
- イースター島がある国
- 「海馬」と書く海の動物です
- 刺し身や焼き物などで食べる美味な軟体動物

ザクロスワード 出題 ●モロスミ勝

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25					

【問題】 A~Fを並べてできる言葉は?

- 東京と伊豆半島を結ぶ特急電車
- 神様に供える御...
- 重大計画を実行する予定の...
- サインをします
- 本当ではありません
- 彼は...の要です
- 旅館業法では簡易宿所
- 豪州に生息。ほ乳類ですが卵を産みます
- タコが逃亡に使う煙幕
- 昔話ではかたき役です
- 本を：別に分けてね
- 大地溝帯がある大陸
- うそから出てくるとか
- 12月25日が誕生日。お母さんの名はマリア
- 「独活」と書く植物
- 地上の異変。天変...

■タテのカギ

- 12月25日が誕生日。お母さんの名はマリア
- 「独活」と書く植物
- 地上の異変。天変...

【応募方法】 〒703-8288 岡山市中区赤坂本町2-20、岡山医療生協「健康と生活」編集部宛。①クロスワードの答え、②郵便番号、③住所、④氏名、⑤年齢、を明記。応募していただいたご意見、ご感想などは編集して掲載させていただきます。締め切りは9月末日(消印有効)

俳句

白露かな バッグにそっと羽織もの

岡山市北区 藤原美紀子

新涼や 鎌よく切れて 草を刈る

岡山市北区 遠藤佐紀子

彼岸花 約束果たすこと 咲きぬ

岡山市北区 今岡由紀子

川柳

まるき背で 歩みたる吾母に 似す

岡山市南区 正本康子

この子らに 夢ある未来 渡したい

岡山市南区 杉本良治

チャットでも チャンと 答え

岡山市中区 杉本良治

短歌

満たされぬ 思いで 過ぎす 母なるや 「ごはんを今日は いただいてない」と

岡山市南区 芦田美代子



岡山市中区 井上 草

9月 外来診療表

※急病や状態の悪い方は救急外来で診察します。救急外来を受診する際は、事前にご連絡をお願いします。

敷地内禁煙
全ての院所にて敷地内禁煙にご協力ください

総合病院 岡山協立病院 TEL(代)086・272・2121
〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8-10
全科、午前診療の予約外の方の受付時間は11時までとさせていただきます。

岡山東中央病院 TEL 086・276・3711
〒703-8265 岡山市中区倉田677-1

	月	火	水	木	金	土
内科 ●慢性の病気の方は予約制です。 ●予約外の方は初診担当医師が診察します。	午前 9:00~11:00 【予約制】	初診外来 浪尾(淑)板野(4・25日)	初診外来 杉村角南浪尾(淑)	初診外来 橋本(彰)宇佐神桜井高橋(淳)(13・20・27日)	初診外来 担当医板野南石井村吉(7・21日)	初診外来 浪尾(淑)担当医桜井中桐板野高橋(淳)(1・15・22・29日)
	午後 9:00~11:00 【予約制】	中桐浪尾(淑)14:00~16:00	角南浪尾(淑)14:00~16:00 桜井14:00~16:00	橋本(彰)13:30~16:00	石井桜井14:00~16:00 (7・14・21日)	浪尾(淑)14:00~16:00 (1・8・22・29日) 高橋(淳)14:00~16:00 (1・22・29日)
	夜間 予約外の受付は18:30まで		板野(12・19・26日)担当医	橋本(彰)角南杉村		宇佐神担当医
		9月より第1火曜日の夜間診療を終了いたします				
総合診療科	午前	清水佐藤		一瀬	横田(啓)	
	午後 【予約制】			佐藤14:00~16:00 禁煙外来15:00~15:30		
神経内科 【予約制】	午後				担当医(1・8・22・29日)	
外科	午前	鳴坂木村(圭)	浪尾(博)5・19日	馬淵森	伊藤(忠)今井	浪尾(博)大谷(乳腺外来)伊藤(忠)9日
	午後			馬淵(予約)		
皮膚科	午前	木村(摩)担当医	木村(摩)		木村(摩)担当医	木村(摩)
	夜間			担当医		
整形外科	午前	中野		中野担当医	中野加川	
脳神経外科 【予約制】	午前		近間(12・26日)			
	午後 13:00~17:00			担当医(6・20日)		
疼痛治療科 【予約制】	午後 13:00~15:00	武田			武田	
	午後 14:00~16:00	竹谷	竹谷 福田(展)	武田 竹谷	福田(展) 武田	竹谷 福田(展)
小児科 ●受診の際は事前にご連絡ください。 直通電話086・271・7830	午前	川口	山崎	山崎	川口	川口 担当医(2日) 川口(9・16・30日)
	午後 15:30~16:30 予防接種・乳児健診 午後診察15:30~16:30受付		山崎	山崎		川口
婦人科	午前	平井(11・25日)		平井	平井	平井(8・15・22・29日) 平井(9日)
泌尿器科	午前	二ノ宮(4・11・25日)	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮(16日)
	夜間				二ノ宮(8・22日)	
眼科	午前	担当医(4・11・25日)	担当医	担当医	担当医	担当医
耳鼻咽喉科 【予約制】	午前					担当医(2・9・16・30日)
	午後 14:30~16:00		担当医		担当医	
心療科 【予約制】	午前	梶田	梶田	梶田	日野	梶田
看護専門外来 【予約制】	午前 9:00~11:30		12日 呼吸器ケア外来 島田・佐藤	6日 ストーマ外来 相賀・中下		15日 がん患者サポート外来 山内・松本
歯科 【予約制】 直通電話086・271・1978	午前 9:00~11:30	伊藤伊藤	伊藤伊藤	伊藤伊藤	伊藤伊藤	伊藤伊藤
	午後 13:30~16:00	伊藤伊藤	伊藤伊藤	伊藤伊藤	伊藤伊藤	伊藤伊藤
	夜間 16:00~18:30		伊藤伊藤		伊藤伊藤	伊藤伊藤

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前 9:00~12:00	眞鍋(初診外来)	石井(初診外来)	眞鍋江副(初診外来)	大野福田(好)(初診外来)	大野(初診外来)	眞鍋
	夜間			眞鍋 禁煙外来(眞鍋)(予約)			
皮膚科	午前 9:00~12:00		高橋(阿)				
整形外科	午後 13:30~15:00				担当医 初診受付は14時半まで		

コープ西大寺診療所 TEL 086・944・0088
〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目20-33

内科	午前 9:00~12:00	西野吉崎 禁煙外来(予約)	西野吉崎 禁煙外来(予約)	吉崎 禁煙外来(予約) 胃内視鏡(西野)(予約)	西野浪尾(淑)(予約)	吉崎 禁煙外来(予約)	西野光野(2・16・30日)9日
	午後				浪尾(淑)		
	夜間	西野 禁煙外来(予約)		西野 禁煙外来(予約)			

コープみんなの診療所 TEL 086・278・8522
〒703-8228 岡山市中区乙多見101-4

内科	午前 9:00~12:00	門田多賀	多賀	今井	浪尾(博)	門田多賀	多賀(2・9日)
	午後 13:30~15:00				浪尾(博)		
	夜間			多賀			

せいきょう玉野診療所 TEL 0863・81・1696
〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10

内科	午前 8:30~12:30	谷口	谷口	谷口	担当医(7・21日) 谷口(14・28日)	谷口	杉村(2・16・30日)担当医(9日)
	午後 15:00~19:00	谷口	谷口 15:00~17:00	谷口		谷口	

コープ倉田歯科 TEL 086・237・8888
〒703-8265 岡山市中区倉田680-1

歯科 【予約制】	午前 9:00~11:30	吉濱	富田坂口 (12・19・26日)	斉藤坂口	坂口	坂口	坂口
	午後 13:30~16:00	吉濱	富田坂口 (12・19・26日)		坂口	坂口	坂口

	午前	午後	夜間
岡山協立病院	8:00~11:00(予約外) *診療開始9:00	予約制	16:30~18:30 *診療開始17:00
岡山東中央病院	7:30~12:00 *診療開始9:00	整形13:30~15:00 *初診は14:00まで	内科16:30~19:00 *診療開始17:00
コープ西大寺診療所	8:30~12:00 *診療開始9:00	予約制	16:30~19:00 *診療開始17:00
コープみんなの診療所	8:30~11:30(予約外のみ) *診療開始9:00	13:30~14:30(予約外のみ)	16:30~18:30(予約外のみ) *診療開始17:00
せいきょう玉野診療所	8:00~12:30 *診療開始8:30	14:40~19:00	*診療開始15:00

岡山医療生協健診センター(岡山協立病院内)
各種健診、職場健診などのご相談はTEL 0570-007845
医療生協は入院時の差額ベッド料はいただきません。

※往診のご相談は各診療所にお問い合わせ下さい。

- なんでも相談窓口 TEL 086-271-0976
- 地域なんでも相談窓口 TEL 086-271-7880
- 訪問看護ステーション さくらんぼ TEL 086-271-5599
- ケアプラン協立・介護の窓口 TEL 086-901-0228
- 在宅福祉総合センター倉田
〒703-8265 岡山市中区倉田668-1
- ヘルパーステーション レインボー TEL 086-200-1720
- コープケアプラン 倉田 TEL 086-200-1729
- 受付時間 月~土 8:30~17:00
- デイサービスセンター くらた TEL 086-276-7081
- 月~土曜日及び祝日運営 9:30~16:30
- ケアプラン北長瀬 TEL 086-246-4101
〒700-0975 岡山市北区今三丁目18-30
- デイサービス虹の家 TEL 0863-81-8801
〒706-0026 玉野市羽根崎町5-26
- ケアプラン玉野 TEL 0863-81-1711
〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10
- 在宅福祉センター福浜
〒702-8032 岡山市南区福富中二丁目8-7
- コープデイサービス 福浜 TEL 086-902-0221
- なんでも相談窓口福浜 TEL 086-902-0228
- グループホーム 福浜 TEL 086-264-1077
〒702-8032 岡山市南区福富中二丁目8-10

外来駐車場(協立)
●外来受診の方は4時間まで無料。お見舞いの方は2時間まで無料(総合受付にお声かけ下さい)
●入院時は、お車で来院はご遠慮下さい。サービス券の発行はありません。
面会に関するお願い(協立・東中央)
新型コロナウイルスの感染予防対策として、入院患者さんへのご面会は、予約制とさせていただきます。

岡山医療生活協同組合

岡山医療生協 組合員カード提携店 107 店

組合員カードは、岡山医療生活協同組合 加入時に発行されるカードです。



皆様のおかげで提携店数が増えました！ 紙面の都合により、1月号・5月号・9月号で分割して掲載します。ご利用の際は、お店で組合員カードを提示ください。最新の情報はQRコードを読み込んでご確認ください。

清掃・整理・生活支援

enta リビングサポート

岡山市北区下中野 339-106

◆ご契約時に組合員カードを提示ください。片付け・草抜き・ハウスクリーニングなどのサービスを組合員に限り10%割引いたします。
※事前見積りで見積り。見積りは無料です。
※岡山県南東部の対応可能です。ご相談ください。

福祉用具

日本基準寝具株式会社

岡山市北区下中野 339-106

◆お店で組合員カードを提示ください。福祉用具の購入金額を組合員に限り定価より20%割引いたします。(※食品関連は除く)
◆セミナーが開催できます。詳しくはQRコードよりご確認ください。

セミナー体験

音楽講師 生田 智子

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで「音にふれよう！ 楽しもう！ 音楽体験教室」が開催できます。詳しくはQRコードよりご確認ください。

セミナー体験

おかやま信用金庫

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで「資産運用セミナー・相続相談会・保険相談会」が開催できます。詳しくはQRコードよりご確認ください。

セミナー体験

フレア在宅マッサージ

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで「身体の傾き、あなたはどっち？ 姿勢の歪み測定会」が開催できます。詳しくはQRコードよりご確認ください。

セミナー体験

asa-WORKS (アサワークス)

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで「岡山の特産品でも身近な植物でも！ 草木染体験教室」が開催できます(※参加：2,000円/人)。詳しくはQRコードよりご確認ください。

セミナー体験

「お魚かたりべ」岡山水産物流通促進協議会 森下 倫年

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで「岡山の魚(と)を食べよう！」～地域の食文化を残すために～が開催できます。詳しくはQRコードよりご確認ください。

セミナー体験

株式会社ドコモCS中国 岡山支店

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで、「スマートフォンの基本的な操作方法」を学べます。詳しくはQRコードよりご確認ください。

セミナー体験

美術講師 脇本 明

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで約2時間程度の油絵入門教室が開催できます。初心者歓迎！ 小物を一緒に作りましょう。開催地・日程は要相談となります。

セミナー体験

OFFICE HIT-LAB (オフィス ヒットラボ) 代表 横山 三樹生

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで「あなたが起点でつながる世界！ SDGs ってなんだろう。体験教室」が開催できます。詳しくはQRコードよりご確認ください。

セミナー体験

株式会社明治

◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで、健康に関するセミナーの開催ができます。詳しくはQRコードよりご確認ください。

青果

那須農園 代表 那須 稔

◆岡山医療生協組合員限定で、市場には出荷できない規格外の「平島しいたけ」を販売します。電話注文(090-8997-9864)のみの受付。
※お問い合わせ時期により、販売不可の場合もございます。
※商品は、現地(農園)での引き取りのみです。

提携店一覧についてのお問い合わせは健康まちづくりセンターまで (TEL 086-271-7880)

スマートフォンから一覧を確認！ QRコードを読み込んで最新の提携店情報がチェックできます。提携店カードをご利用の際やお店への問い合わせの際は、岡山医療生協のカードであることを必ずお伝えください。

寝具

ふとんのつゆき

◆お店で組合員カードを提示ください。店頭価格より10%割引(※一部対象外あり)
◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントの際、専門講師による体験型イベントが開催できます。(教室名：手作りキッズ枕体験教室) 開催地・開催日程・開催費用は要相談となります。

飲食関連

ザ マグリット

◆電話予約(086-225-4801)の際、「組合員No」を伝えてください。20名様以上の指定プラン利用のご予約で飲み物サービスを提供します。詳しくはQRコードよりご確認ください。

飲食関連

焼肉 三千里

◆お店で組合員カードを提示ください。お会計時に10%割引します。

飲食関連

焼肉 ひだや

※岡山県内4店舗(大供・磨屋町・柳町・本町店)共通
◆お店で組合員カードを提示ください。お食事時ワンドリンクサービス。
※対象ドリンクは店舗にてご確認ください。

飲食関連

ピクニックレストラン ポラリス

◆平日に限り、組合員カード利用で商品1,000円以上(税込)ご購入のお客様へ「そらいるクリームソーダ(600円/税込)」をプレゼントします。
※組合員カードご利用のお客様1回の商品ご購入につき1つプレゼントです。

飲食関連

レストラン 彩 -irodori-

◆お店で組合員カードを提示ください。ランチ時ワンドリンクサービス。
※ドリンクバーの含まれるランチメニューはサービス対象外です。

飲食関連

宅配弁当屋 喜楽(きらく)

◆注文の際組合員カードを提示ください。(店舗：086-239-6002) 初回注文に限り通常500円(税込)の日替弁当を400円(税込)へ割引します。
※無料配達・宅配エリアについては店舗へお問い合わせください。

飲食関連

ブックカフェ 葉日

◆お店で組合員カードを提示ください。ランチを10%割引サービスします。
◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントで、肺がん患者の支援・交流のセミナーの開催ができます。詳しくはQRコードよりご確認ください。

飲食関連

花丸本舗 アカバナ

◆電話でのご予約(店舗：086-231-5080)の際は事前に組合員番号をお伝えいただき、お店で組合員カードの提示をお願いします。来店時に1品サービスします。
※サービスメニューはカードご利用のグループ1組1品です。

飲食関連

ちいさな新芽 テンガジャ

◆電話でのご予約(店舗：086-201-0883)の際は事前に組合員番号をお伝えいただき、お店で組合員カードの提示をお願いします。来店時に1品サービスします。
※サービスメニューはカードご利用のグループ1組1品です。

飲食関連

来恩 DK (ライオン) 来恩DK

◆電話でのご予約(店舗：086-222-8722)の際は事前に組合員番号をお伝えいただき、お店で組合員カードの提示をお願いします。来店時に1品サービスします。
※サービスメニューはカードご利用のグループ1組1品です。

飲食関連

遊・膳 炫家(げんや)

◆電話でのご予約(店舗：086-221-3309)の際は事前に組合員番号をお伝えいただき、お店で組合員カードの提示をお願いします。来店時に1品サービスします。
※サービスメニューはカードご利用のグループ1組1品です。

飲食関連

安富牧場ファミリー 足守本店

◆お店で組合員カードを提示ください。ソフトクリーム・ジェラートS・ジェラートWのいずれかをご購入の方、割引をいたします。1会計につき30円の割引です。
※サービス対象店舗は安富牧場ファミリー足守本店のみです。

飲食関連

TSUBAME(つばめ)

◆お店で組合員カードを提示ください。電話でのご予約(店舗：086-221-3118)の際は事前に組合員番号をお伝えいただき、お店で組合員カードの提示をお願いします。来店時に1品サービスします。
※サービスメニューはカードご利用のグループ1組1品です。

飲食関連

すし懐石 花由(はなよし)

◆お店で組合員カードを提示ください。ランチ時ワンドリンクサービス。
※「すしお*」弁当を検討していただけます。
※「すしお*」とは、「少しの塩分」で「健やかな生活をめざす」、医療生活協同組合のとくろみです。

飲食関連

ザ・ガーデンテラス 岡山国際ホテル1階

◆お店で来店時組合員カードを提示ください。お会計時に5%割引をいたします。

飲食関連

てれやカフェ

◆お店で会計時、組合員カードを提示ください。組合員カード利用で「てれや珈琲」または「牛窓ブレンド」のワンドリンクサービスをおとつプレゼントします。
※組合員カード1回のご利用につき1つプレゼント。

飲食関連

牛窓カフェ

◆お店で来店時組合員カードを提示ください。平日のご利用限定でランチメニューをご注文の方へ、ドリンクを1つサービスします。
※組合員カードのご利用につき1つプレゼント。複数名でご利用の方は皆様、組合員カードを提示ください。

飲食関連

涼々亭(そうそうてい) 岡山国際ホテル地下1階

◆お店で来店時組合員カードを提示ください。お会計時に5%割引をいたします。

飲食関連

Cafe WEST(カフェウエスト)

◆お店で来店時組合員カードを提示ください。店内で1,300円(税抜)以上ご飲食された方にオリジナルリップバックを1つプレゼント。
※組合員カードのご利用につき1つプレゼント。

健診はすべて予約制です。事前にお電話が申込書でご予約ください。

健診申込書

Form with fields for ID, Name, Birthdate, Address, Phone, and Health check preferences.

Table with columns: 健診名 (Checkup Name), 内容 (Content), 対象者 (Target Audience), 価格 (Price).

Table with columns: オプション検査項目 (Option Checkup Items), 料金 (Price), 備考 (Remarks).

※変更やキャンセルはお早めにお申し出ください。

本枠内をご記入ください

せいきょう 玉野診療所 (Seikyō Tamano Clinic) details including address, phone, and health check schedule.

コープ 西大寺診療所 (Coup Seidaiji Clinic) details including address, phone, and health check schedule.

コープ みんなの診療所 (Coup Minna no Clinic) details including address, phone, and health check schedule.

各院の実施日 および健診内容 (Implementation Dates and Health Check Contents) for various clinics.

岡山中央病院 健診科 (Okayama Central Hospital Health Check Department) details including address, phone, and health check schedule.

岡山医療生活協同組合

年に1度のがん検診を忘れず受けましょう!!

健康診断のご案内

2023年度

岡山市がん検診6月～12月まで

※枠に限りがありますので早めのご予約にご協力ください。

岡山医療生活協同組合 岡山医療生活協同組合 岡山医療生活協同組合

健診項目	対象者	内容	料金	
			70歳未満	70歳以上
特定健康診査	特定健康診査券をお持ちの方	身体計測(身長、体重、血圧)、内科診察 尿検査(尿蛋白、尿糖、尿潜血) 血液検査(中性脂肪、HDL-LDLコレステロール、GPT、 γ-GTP、空腹時血糖またはHbA1c ※国産の場合は総コレ ステロール、クレアチニン、尿酸、HbA1cが含まれます)	500円	500円 (※加入している健康保険 によって異なります)
生活保護等受給者の健診	40歳以上で生活保護等を 受給されている方	身体計測(身長、体重、血圧、腹囲※生活保護受給者 の健診のみ)、内科診察 尿検査(尿蛋白、尿糖、尿潜血)	無料※	
後期高齢者健診	後期高齢者医療被保険者証を お持ちの方	血液検査(中性脂肪、HDL-LDLコレステロール、GPT、 γ-GTP、空腹時血糖またはHbA1c、アルブミン)	500円	

肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン検査	500円	310円
	50歳以上で喫煙指数※が 600以上の方 ※喫煙指数:(1日の本数×喫煙年数)	喀痰細胞診(たんの検査)	※喀痰検査併用 500円	※喀痰検査併用 500円
大腸がん検診	40歳以上	便潜血反応検査(2回法)	1,170円	410円
胃がん検診	50歳以上の偶数年齢の方 (前年度未受診者は奇数年齢も可)	バリウムによる胃部レントゲン検査	3,370円	1,130円
	40歳以上 (過去に検査をしたことがない方)	胃カメラ検査(経鼻・経口) ※頸静は対象外です	4,810円	1,540円
B型・C型肝炎検査	40歳以上	血液検査	特定健診併用 1,430円 単独 2,550円	特定健診併用 410円 単独 820円
子宮頸がん検診	20歳以上 (詳しくは申込書を参照ください)	内診、視診、触診、細胞診	2,220円	720円
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢 (前年度未受診者は奇数年齢も可)	視診、触診、 マンモグラフィ(乳房X線撮影)	500円	

瀬戸内市・備前市・赤磐市・和気町は岡山協立病院で乳がん・子宮がん検診を受けることができます。

瀬戸内市 (期間) 6月～12月末			
特定健康診査	乳がん検診(備前・瀬戸内)	子宮頸がん検診	料金
対象者	対象者	対象者	対象者
40～74歳の 瀬戸内市国民健康保険 被保険者	41～74歳 75歳以上	21～74歳 75歳以上	2,160円 無料
特定健診は12月16日まで	無料クーポン 対象者(21歳)	無料クーポン 対象者(21歳)	無料

赤磐市 (期間) 6月～12月末			
乳がん検診	子宮頸がん検診	料金	対象者
対象者	対象者	対象者	対象者
41～49歳 50～69歳 70歳以上	21～49歳 50～69歳 70歳以上	810円 2,420円 810円	21～69歳以下 70歳以上
無料クーポン 対象者(41歳)	無料クーポン 対象者(21歳)	無料	無料クーポン 対象者(21歳)

※非課税世帯の方は申請すると無料券が交付されますので岡山市保健所にお問い合わせください。
※生活保護世帯の方は、無料券が交付されますので福祉事務所に申請してください。

岡山市けんしん専用ダイヤル
(TEL 086-803-1202)

新オプシヨン検査

便を探るだけ!

腸内フローラ検査

組合員価格 17,600円 (一般価格 19,800円)

※6月～11月まで!
初回期間限定価格 11,000円

こんな方におすすめの検査です!!

- お腹の症状でお悩みの方
- 腸の健康づくりをされたい方
- 忙しくて生活が乱れがちな方

こんな菌が
いるのがわかります

腸内に十分保有している
ことが望ましい菌

腸内には多すぎない
ほうが望ましい菌

有用菌: 芽生菌、酪酸産生菌、酢酸産生菌、アセトバクテリウム、エクトバクテリウム、プロピオン酸産生菌、アクリノバクテリウム

有害菌: 腸球菌、大腸菌、カンジダ、エンテロコッカス、エンテロバクテリウム、エンテロモナス、エンテロトキシコッカス

腸内フローラ検査の仕組み

ワンコイン健診

期間限定 (2023年6月～2024年3月末)

①～④より1項目
を選択して受けて
いただけます

- ①糖代謝 (血糖値、HbA1c)
- ②脂質 (中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール)
(特定健康診査や後期高齢者健診などの健診後におすす)
- ③貧血 (赤血球、白血球、血色素、血小版)
(疲れやすい等、貧血の症状がある方におすす)
- ④歯科健診 ※岡山協立病院と岡山中央病院のみ
(歯科受診をされていない方におすす)

価格 各500円 (組合員、一般)

脳MRI検査 再開しました

こんな方におすすめ!!

- 40歳以上で脳の検査を受けたことがない方
- 高血圧や脂質異常症、動脈硬化等の診断を受けている方

組合員価格 17,600円

一般価格 22,000円

岡山協立病院 健診センター

インスタグラム

健診センターの
取り組みや
スタッフの
プライベートを
発信して
います!!

スマホの
カメラを
向けて
みてください!

健診センターが
不便などで健診が
受けにくいという方へ

組合員さん限定
健診送迎サービス

火～金曜日 (月曜日は要相談)

予約時に「送迎希望」とお伝え下さい。ご希望の方はお早めにお申し込み下さい。

QRコード

HENSHIN.7845

ドックオプシヨン

特定健診やがん検診と合わせて受けることで、
人間ドックと同様の内容にできます。

ドックオプシヨン A... 9,720円

心電図、腹部エコー、視力検査、聴力検査、
眼底・眼圧検査、尿(尿潜血、尿蛋白、尿糖、尿ケトン)
血液(赤血球、HbA1c、総たんぱく、アルブミン、総ビリルビン、総コレステロール、
尿酸、クレアチニン、CRP、ALP)

ドックオプシヨン B... 6,860円

ドックオプシヨン C... 1,800円

尿・血液検査のみ追加

岡山医療生活協のホームページからネット予約が可能です。
<https://okayama-health.coop/kenshin/index.html>

岡山医療生活協のホームページからネット予約が可能です。
<https://okayama-health.coop/kenshin/index.html>

QRコード

ヘルスチャレンジ2023 ～30日間取り組もう!～

お子さんと一緒に! 家族みんなで! お友だちやグループで! 職場のみんなと!

6月からスタートしている「ヘルスチャレンジ2023」
みなさん、報告はもうされましたか?

11月30日(木)までに報告いただいた方の中から
抽選で700名様に「ばんそうこうとハンドタオル2枚」をプレゼント!!



コースは5つ

1 気軽に運動コース

たとえば・・・
ストレッチや体操
階段を使用する
大股・速歩で歩く



2 食生活コース

たとえば・・・
毎日3食規則正しく
食べよう
野菜をたくさん食べよう
1日の目安: 生野菜両手に
かるく山盛り一杯



3 お口のコース

たとえば・・・
食後の歯磨きをしよう
あいうべ体操をしよう
よく噛んで食べる
回数の目安: 一口あたり
30回程度



4 私の健康コース

たとえば・・・
早寝・早起きをしよう
禁煙チャレンジ
血圧・体重測定



5 キッズコース

たとえば・・・
たべる: 朝ごはんを食べる
まもる: 早ね早おきをしよう
うごく: 外であそぼう



参加・報告は

- ①コースを選んで 30日間チャレンジ!
- ②結果報告をしよう
- ★2つの報告方法があるよ!
- 1) はがきで報告
 - ・パンフレット内の報告はがきに必要事項を記入し提出。
- 2) インターネットで報告
 - ・岡山県生協連のホームページからアクセス。

Web報告QRはこちら→



←各コースの詳しい情報はこちらから

ヘルスチャレンジ
パンフレットは
岡山医療生協の事業所、
おかやまコープの店舗など
にあります



【問い合わせ先・申し込み先】
岡山医療生活協同組合 健康まちづくりセンター
TEL: 086-271-7880 FAX: 086-271-7881