

利根保健生協 2024年4月現勢

生協組合員 ……28,747人

出資金額 ……1,605,990,000円

平均出資金額 ……55,866円

理事32人 監事4人 総代206人 班長1528人

*4月の新規加入組合員数は、99人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸
発行部数 21,100

編集 「利根の保健」編集委員会
印刷 有限会社コトブキ印刷

利根保健生活協同組合
〒378-0053 沼田市東原新町1861番地1
☎0278(22)6060 FAX(22)6262

利根中央病院 沼田市沼須町 ☎(22)4321
片品診療所 片品村鎌田 ☎(58)3910
利根中央診療所 沼田市西原新町 ☎(24)1202
利根歯科診療所 沼田市高橋場町 ☎(24)9418
生協みなかみ歯科 みなかみ町後閑 ☎(25)3399
介護老人保健施設とね 沼田市東原新町 ☎(22)8855
サニーホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223

健康づくりでつながりづくり

利根保健生協では組合員、地域住民みなさんのちからで、その人らしい健康をつくる「地域まるごと健康づくり」をめざして活動しています。その一つとして、今年度も4月から地域のまつりや温泉施設で「まちかど健康チェック」を開催しました。

地域のまつりで

川田支部では東光寺で登山する方へ声掛けをして、健康チェックを行いました。連携



川田支部

職場の栄養管理室で準備した「塩分チェック」を行い、普段どれくらい塩分をとっているかをチェックしました。一緒に来ていたお孫さんも握力測定をしました。毎年登山をする住民の方々は初めて健康チェックを受けたそう

中央ブロックでは毎年恒例の「柳波まつり」で、4支部の役員・連携職場の協力と救護係として病院から看護師派遣もあり2日間にわたり健康チェックを行いました。利根歯科診療所の職員が、相談の



中央ブロック



高山支部

温泉施設で 高山支部は「高山温泉ふれあいプラザ」で偶数月に、3つの健康チェックを17時から1時間ほど支部の役員さんの協力で行っています。常連さんは「前より良くなってる！」と改善に驚いていたり、初めての方は「脚点てなんだい」「内臓脂肪が多いからなく」など、自分の健康について改めて考えてもらえらるきっかけとなっています。

温泉施設で

中で行った虫歯と歯周病菌のチェックや吹き戻しを使ったゲームは子どもや大人にも好評でした。



昭和東・昭和南支部

第48回 通常総代会

利根保健生活協同組合定款50条に基づき、第48回通常総代会を以下の通り行います。総代・正副支部長の皆さまには別途ご通知いたします。

日時 2024年6月22日(土) 9時00分 開会(予定)

場所 利根沼田文化会館 大ホール

利根保健生活協同組合
理事長 大塚隆幸

5ブロックで総代会議

4月23日～5月17日にかけて5つのブロックで総代会議が行われ96人の総代が参加しました。

6月22日の通常総代会に提案する「2023年度の活動や事業のまとめ」「2024年度の方針」など議案のポイントについて、総代の皆さんに質問や意見をいただく会議として開催しました。

各ブロックから様々な質問や意見が出されました。

「出資金の使われ方について聞きたい」の質問に対しては、「出資金はお預かりしているもので組合員自身の財産です。皆さんから寄せられた出資金が新規の設備・機器購入や事業展開の資金の一部として大きく役立っています。高額な医療機器を購入した際は機関紙に掲載するようにしています」と回答がされました。

さらに「実体験から、健康チャレンジは健康づくりに効果があり、地域へ積極的な参加を呼びかける必要性がある」と回答がされました。



「フレイル・オーラルケア」の予防だけでなく、すこしお運動(減塩運動)も必要だと思ふ、地域の意識を高めることが大事である」と健康づくりの大切さを組合員活動を通して地域に広げていく必要性を感じるなど活発な質疑応答がされました。



あぜ道

今更だが、利根保健協の本部の1階には「セントラルキッチンぬまた」という給食施設がある。セントラルキッチンとは、料理の調理工程を1ヶ所にまとめ効率化をはかる施設のことであるが、同施設の場合、食事の調理、冷却までおこない、解凍から盛り付け・配膳を各事業所(サテライトキッチンと呼ぶ)でおこなう仕組みとなっている▼「セントラルキッチンぬまた」では1日1,500食以上の食事を調理し、病院の入院食をはじめ老健施設やサービス付き高齢者住宅などの法人内入院・入居施設や、同一グループの特別養護老人ホームにも配食を行っている。それ以外でも病院の職員食、保育園や病児保育室の幼児食や病児食にも対応しており、生協グループ全体の食事提供を一手に担っている▼昨今の物価高で材料が高騰し前年度の食材費は2022年度比較で1割以上も増加しており、経営的にも厳しい状況となっているが、食材の検討やメニューの見直し等、施設内で工夫を凝らし患者・利用者の満足度が下がらないよう努力している▼今後の生協における給食事業の目標として、食事を必要としている組合員に向けた配食サービスの計画を検討中である。そのための配食問題や人材確保など、課題を整理し早い時期に実現できるように調整をすすめたい。

(常務理事・山田)

介護職員初任者研修受講生募集

高齢化が進むなか、介護職員は日本全国で必要とされており、活躍の場もさまざまです。個人宅への訪問介護や、入所施設(老健)や通所施設(デイサービス)、有料老人ホーム、グループホームなど、居住系介護のほか、ボランティアやご家族の介護にも活かすことができます。

受講期間 2024年7月6日(土)～2024年11月30日(土) (毎週土曜日固定)
会場 介護老人保健施設とね 研修室 (多目的室①)
沼田市東原新町1917-1

受講料 65,000円(税込) テキスト代・実習費込
定員 20名 (定員になり次第、締切)
内容 講義と演習 (土曜日計 120 時間) + 実習 (平日計 15 時間)
取得資格 「介護職員初任者研修修了」
募集期間 6月1日(土)～7月5日(金) ※日曜日受付不可
【問い合わせ先】 介護老人保健施設とね 電話 0278-22-8855
松井・黒岩

【前回までの受講生の声】

- ・介護は未経験だったため、とても心配でしたが丁寧に教えていただき、分かりやすかったです。
- ・研修が毎週土曜日のため、働きながら受講修了することができました。
- ・研修を修了したことで時給が上がり、介護技術向上と共に、やりがいに繋がりました。



車いすの扱いを学ぶ



子ども歯の保健教室

「子ども歯の保健教室」が今年も開催されます！
歯医者さんは普段どんな仕事をしているんだろう？
虫歯ってどう治すの？ 唾液の役割って何？
皆さんの素朴な疑問にお答えします！
当日は歯磨きレッスンや職業体験で楽しく学びましょう！！

日時 7月6日(土) 13:20～15:30
場所 利根歯科診療所・生協みなかみ歯科
持ち物 歯ブラシ
申込先 利根歯科診療所
☎0278-24-9418
生協みなかみ歯科
☎0278-25-3399
申込締切 6月中旬

参加費 500円
お土産付き！



対象者 平成9年度～平成19年度生まれの女性
利根中央病院 産婦人科では土曜日にも接種可能です。
お気軽にご相談ください。
(☎0278-22-14321)
なお、定期接種対象者は小学校6年生～高校1年生の女子です。

厚生労働省HP
HPVワクチンの接種を逃した方へ
～キャッチアップ接種のご案内～

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/hpv_catch-up-vaccination.html

HPVワクチンキャッチアップ接種(子宮頸がん予防)の公費接種期間が今年度末終了になります。接種をお勧めします。
さらに詳しい情報は、左記のHPもしくはQRコードからご参照ください

利根中央病院
HPVワクチンに関するお知らせ
接種を逃した方への公費接種期間が今年度末終了

利根中央病院 産婦人科・総合診療科ミニセミナー&相談会のお知らせ

「お医者さんに聞いてみよう！
生理のこと、カラダの不調のこと、HPVワクチンのこと」

日時 8月10日(土) 14:00～15:30
会場 利根中央病院 (詳細後日)
対象 地域の中学生・高校生女子とその保護者 (定員30組予定)
内容 生理のことやカラダの不調のことなど、当院の産婦人科医、総合診療科医、助産師に相談してみませんか？
当日は医師・助産師によるミニセミナー&相談会を開催します。参加記念品も準備中です。

申込締切 7月21日(日)

下記のQRコードからお申し込みください。

【問い合わせ先】 利根中央病院 医局事務課：島田
Tel:080-2171-3706
Email: eri.shimada@tonehoken.or.jp



7月から土曜日シャトル便が完全予約制へ

土曜シャトルは買い物目的でも利用可能です！



●ご予約・ご相談●
利根中央病院 生協ルーム (通院支援係)
TEL:0278-22-5050
【受付時間】(月)～(金)9:00～16:30
(土)9:00～12:00
※ご利用の1週間前までにご予約ください。
※ご利用は、利根保健生協の組合員本人であることが条件です。

利根中央病院 発熱外来(大人小児)のかかり方が変わります
現在、発熱および風邪症状のある患者様は事前にお電話を頂き、電話での問診後、受診をしていただいています。
6月17日(月)より電話問診がWeb問診(インターネット)を使用した問診へ変更となります。
詳しい内容に関しては、6月上旬に利根中央病院ホームページおよび「利根の保健」7月号に掲載し、6月17日以降の運用開始予定です。
混乱のないように、有人との併用も考慮しております。よろしくお願いたします

不審な自動音声の電話に気をつけましょう！

県消費生活センターからのお知らせ

電話会社や電気会社をかたてて身に覚えのない未納料金を請求する自動音声の電話に注意しましょう。
「電話(電気)料金が未納のため、2時間後に利用停止となります。お問い合わせは2番のボタンを押してください」といった内容です。
指示に従ってしまうと、個人情報聞き出されたり、詐欺被害に遭ったりする可能性があります。
●電話会社を名乗り「本日電話が利用できなくなります。お問い合わせは1番を押してください」と自動音声の電話があったので1番を押した。
●女性につながったが、「未納の30万円を払わないと法的措置に移る」と言われてしまった。

トラブルに遭わないために

- 電話で身に覚えのない未納料金を請求されても無視しましょう。
- 非通知や知らない番号からの電話には出さない、かけ直さないことも大切です。

困った時は消費生活センターに相談してください。
消費者ホットライン 188

※最寄りの消費生活センターなどにつながる三桁の電話番号です。



「民医連・医療生協大学学習会」開催のお知らせ

日時 7月20日(土) 14:00～16:00
場所 利根中央病院研修室または老健とね多目的室1
※オンライン(ZOOM)の会場開催です。

講演
検証:新たな「戦前」と「異次元の軍拡」～沖縄が問う日本の憲法、安保、地位協定～
講師:前泊 博盛氏
(沖縄国際大学経済学部地域環境政策学科 教授)

申込先 生協くらしサポートセンター (☎0278-22-2300)まで

申込締切 6月28日(金)



2024. 6月号
医療相談室

むし歯の常識をアップデート 令和の最新予防法

6月4日は「虫歯予防デー」、そこから1

週間は「歯と口の健康週間」です。

今回はむし歯についての最新情報と予防

法についてお話しします。

なぜむし歯になるの？

むし歯は「むし歯菌による感染」が原因です。むし歯菌は、口の中に常にいる常在菌です。そして、常に悪いことをするわけではありませんが、甘いものやごはん、果物などを栄養にして酸を出します。条件が重なりむし歯菌が増えたと口腔内のバランスが崩れ歯を溶かします。これが

むし歯です。

また、食後は唾液が適正な環境に戻るのに30分から60分かかるの間、歯が溶けやすくなります。ですから、間食が多い人はよりむし歯になりやすいのです。食後すぐに歯ブラシはしてはいけません。6割は母親からの感染を認めたが残り4割は母親以外からの感染を認めた」という結果が出ました。先ほど述べたようにむし歯菌は唾液から感染するため指を口に入れることの多い幼児では様々な人か

まはされています。

親から子へのむし歯の感染は？

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌がないことは知っていますか？

むし歯菌は大人の唾液を介して感染します(スプーンの共有、唾液飛沫、おしゃぶり、歯ブラシ等)。ある研究では「6割は母親からの感染を認めたが残り4割は母親以外からの感染を認めた」という結果が出ました。先ほど述べたようにむし歯菌は唾液から感染するため指を口に入れること



利根歯科診療所
歯科医師
田端 正道

ら感染することが考えられます。過剰な母子感染予防よりも感染予防に気をつけながら親子関係を大切に沢山のスキンシップをとることが大切かと思えます。(図1)

激減しており学校健診などに行ってもほとんど見られないようになりました。それだけ国民の意識が変わり予防が定着してきていることの証明だと思えます。

しかし、現在大きな問題になっているのが高齢者の「根面う蝕」です。「根面う蝕」とは歯の根元にできるむし歯です。どうして高齢者に頻発するかというと、年齢を重ねると歯周病などで歯茎が下がりが本来は歯茎に覆われている歯の根つこの部分が出てきます。この部分はむし歯になった時の進行が早く、根元では带状に進行していきます。

図1 う蝕原因菌は、いろいろなところから入ってくる



「歯科衛生士のためのカリオロジーダイジェスト」より 著者:天野 敦雄

むし歯の世界でも見られる超高齢社会の深刻な問題

むし歯と聞くと子どもがなるイメージがあるのではありませんでしょうか？ 1980年代のようにむし歯の洪水と言われていた時代もありましたが、現在は子どものむし歯は

「根面う蝕」は進行すると歯が根元で折れてしまい根っこだけになってしまうこともあります。注意が必要です。

フッ素でむし歯予防をしましょう

適切なブラッシング、食習慣の見直し(よく噛んで唾液を出す、間食のタイミングな

さらに、様々な薬の副作用と生理的な唾液の減少により口の環境がむし歯菌の繁殖しやすい環境になってしまっているのです。

図2 「う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用法 2023年版」
日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会

年齢	歯が生えてから 2歳	3~5歳	6歳~成人 (高齢者を含む)
使用量 (※1)	米粒程度 (1~2mm程度) 	グリーンピース程度 (5mm程度) 	歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm程度)
フッ化物濃度 (※2)	900~1000 ppmF	900~1000 ppmF	1400~1500 ppmF

※1: 写真の歯ブラシの植毛部の長さは約2cmである。

※2: 歯科医師の指示によりう蝕のリスクが高いことに対して、1,000ppmFを超える高濃度のフッ化物配合歯磨剤を使用することもある。

どが大切ですが、むし歯予防にはフッ素が非常に有効な手段と考えられており、ホームケア(家庭でフッ素配合製品を使用すること)とプロフェッショナルケア(歯科医院で高濃度フッ素を使用すること)があります。ホームケアではフッ化物含有歯磨剤(1450ppm・15歳以上対象)を使用してください。①歯ブラシに2センチの歯磨剤 ②歯磨剤を歯列全体に広げる ③磨く(2分程度) 磨き方は自由ですが詳しくは歯科医院にて説明を受けてください。(図2)

図3 ホームケアと定期検診でむし歯予防しましょう

「歯科衛生士のためのカリオロジーダイジェスト」より 著者:天野 敦雄



口腔内の細菌は早いもので20分から遅いものでも数時間で2倍に増殖します。むし歯菌は1時間で2倍になります。むし歯菌は常在菌のため追い出すことはできません。仲良く付き合っていくことが重要になります。令和の常識は「むし歯は完治しない病気 歯医者には痛くないために行く所。そして歯科医院に任せるだけでなく、患者様自身が主治医になること」が大切です。ぜひかかりつけ歯科医院を定期検診にご利用ください。(図3)

痛くないときこそ歯科医院で定期検診を

班会・サークル活動

利南支部 木花会



健康チェック後、発知のヒガンザクラと、天照寺シダレザクラをみんなで見ました。道端の雑草の名前を調べたり、昔の話をしたりと情報交換ができました。

みなかみ支部 藤原明川合同班



リハビリ職員による「フレイルについて」の話がとてもよかったので、第2弾として開催しました。軽い体操も取り入れてもらい、そのあとにみんなで歌を歌いました。

沼田南支部 アットホーム



ひとりでもできる運動ですが、毎回みんなと集まり顔を合わせてのおしゃべりもできるため、楽しみの一つです。名前の通りアットホームな雰囲気の中運動をしています。

支部・ブロック企画

沼田西支部企画 「3町合同班会」



チラシを見て薄根町、清水町、榛名町から23人の地域組合員が参加してくれました。腰痛・変形性膝関節症の講演を聞き「丁寧な説明でわかりやすい」「家でもやってみる」などの声がありました。

中央ブロック まちかど健康チェック



柳波まつりの会場です2日間にわたり、血圧と握力測定・歯科チェックを4支部役員とその連携職場の協力で行いました。吹き戻しのゲームには子どもから大人まで43人が挑戦していました。

生協 ハート市 出店者大募集

日時 6月8日(土) 10:00~11:00

会場 とね虹の里 *雨天中止
※6月22日(土)は総代のため中止

販売予定 干し芋、つながり丼、ミニ丼、赤飯、肉みそ、にんじん、わさび菜、小松菜、ほうれん草、水菜、パン、カステラ

5月11日(土)の生協ハート市では、恒例の販売以外に無料で炊き込みご飯となめこ汁をふるまい、100人を超える方が訪れにぎわいました。会場では、価格が高騰している各種野菜やパン・カステラ・丼物などが並び、喜ばれました。テーブル席では笑顔でほおぼる姿や片づけの際に「おいしかったよ」「また、楽しみにしています」と声をかけられました。毎月第2・4土曜日の開催です。家庭菜園のできた野菜などの出店者募集しています。

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300



フードドライブ「おすそわけ」のお知らせ

日時 6月15日(土) 10:00~無くなり次第終了

会場 とね虹の里 *雨天決行

食品(調味料・乾物・缶詰・レトルト)、日用品(オムツ・生理用品)など随時募集中です!!

フードドライブ活動へのご理解、ご協力、ご支援をお願いいたします。

※詳細は下記へお問い合わせください。生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300



なかまの作品

俳句

朝まだき朽ち洞からや牛蛙 沼田市新町 須藤 薫
子供の歴史を語る柱傷 沼田市栄町 貝瀬 久代
五月雨や命を懸けて救急車 沼田市馬場町 吉永 克喜
夕暮れていよいよ重き藤の花 沼田市田町 平井登志絵
どの窓も名画と変はる山若葉 沼田市下 星野 順子
桜満つ心の怪我は癒されて 沼田市下 林 道子

短歌

上越線汽笛鳴りひびき開業百年 沼田市清水町 木暮 はる枝
喜ぶ市民 沼田市清水町 藤井 君枝
川風と緑と滝の音ききぬひと日の旅の 沼田市清水町 藤井 君枝
やすらぎのとき 沼田市清水町 藤井 君枝
医者に行く道の端に咲く花見つ春は 沼田市清水町 藤井 君枝
美し痛さも忘る 沼田市清水町 藤井 君枝
師も母も九十八歳まだ元氣吾も夫と 沼田市清水町 藤井 君枝
独活の出荷す 沼田市清水町 藤井 君枝

川柳

空想が現実になる近未来 沼田市清水町 藤井 平一
新茶買う新会員や総会に 沼田市柳町 津久井富子
新型コロナ馬鹿にできない後遺症 沼田市柳町 藤田 俊彦

新・尾瀬追想

一 色あせし 日記めくれば 高倉 榮
昨日のごとく 心に浮かぶ 里見 更
水芭蕉 ほんかに咲きて
暮れなずむ 白樺映えて
浮島に 続く木道
二 火を囲み ぼろぼろ酔いて
思い思いの 夢を語れば
燧の岳 夜空に消えて
綺羅星は われらを照らす
若き日よ 若きあの日よ

沼田市上川田町 高倉 榮
紙面の都合上、2番までの掲載となります。

作品募集

今月は32件のご応募ありがとうございました。
〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一
利根保健生協「なかまの作品係」
メール投稿 nakama@tonehoken.or.jp