

みなさん、特定健診は受けていますか？厚生労働省が発表している都道府県別特定健診の受診率は、平成30年度の資料によると、大分県は56.6%（47都道府県中10番目の受診率）でした。平成20年度の受診率は41.4%ということですが、10年間で約15%も伸ばしています。それだけ皆さんの健康に対する意識が高くなってきているということなのでしょう。

では改めて、特定健診とは？40〜74歳の方を対象として、長年の生活習慣による肥満などで内臓脂肪が蓄積し、高血糖、脂質異常、高血圧などの動脈硬化のリスクが重なった状態であるメタ

# お元気ですか

発行者  
大分県勤労者医療生活協同組合  
大分市大字宮崎953-1  
電話 097-568-2299


### 特定健診

**基本項目** 身体計測・血圧・尿検査  
血液検査(脂質・肝機能・血糖・腎機能)  
問診・診察

**詳細項目** 心電図・貧血検査等

**健診費用** 健康保険により異なります。

**必要なもの** 特定健診受診券



### 後期高齢者健診

**基本項目** 身体計測・血圧・尿検査  
血液検査(脂質・肝機能・血糖・腎機能・栄養状態)  
問診・診察


**健診費用** 無料

**必要なもの** 後期高齢者健診受診券

### 組合員本人限定

#### 特別オプション検査のご案内

- 胸部レントゲン検査：**500円**（2022.3.31迄）  
※通常料金 組合員：1,700円  
一般：2,100円
- 特定健診、後期高齢者健診にのみ追加可能な検査です。
- 肺がんの早期発見、早期治療に役立てることが出来ます。
- 異常がない場合も健康な状態の画像を取っておくことで、肺炎時等に比較が可能になります。
- ★追加検査をご希望の方は、予約時にお申し出ください。



**大分協和病院 TEL 097-568-2333**

ポリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を判定することを主な目的とした健診です。動脈硬化は本人が気づかないうちに進行し、心筋梗塞や脳卒中などを突然引き起こすことがあります。このような生活習慣病を予防することが特定健診の目的となっています。

また、大分協和病院で特定健診、後期高齢者健診を受診した場合、組合員本人限定の特別オプション検査として、胸部レントゲン検査が可能です。肺がんの早期発見、早期治療や、異常がない場合も健康な状態の画像を取っておくことで、肺炎時等に比較が可能になります。

健康に長く人生を楽しむためにも、日頃から自身の体調を知っておくことは大切なことです。引

出しの奥にしまっている特定健診受診券がありましたら、一度引っ張り出して、大分協和病院までお問合せください。

ちなみに、大分県の健康寿命は、男性が71歳（全国36位）、女性が75歳（全国12位）だそうです。「目指せ！健康寿命日本一おおいだ」（本部・梅本）

## 新役職者紹介

**看護部**  
甲斐直美 師長

4月1日より師長に就任しました甲斐です。コロナ禍が長期化する中、入館や面会に対する制限が続き、皆様にはご不便をおかけしてまいりました。治療や検査に対する不安や制約によりストレスや淋しさを感じている患者様や家族様の思いに寄り添い、誠意とやさしさをもって安全・安楽な看護を提供できるようスタッフと協力しながら精進して参ります。

**ヘルパーセンター**  
森美枝 主任

この度ヘルパーセンターの主任となりました森です。責任の重大さに身の引き締まる思いです。今の私では力の及ばない部分もあるかと思いますが、ヘルパーセンターの安心・誠実・清潔・秘

密厳守のモットーを再確認し、利用者様の気持ちに寄り添っていきたく思います。よろしくお願ひします。

**リハビリテーション科**  
後藤剛 主任

この度リハビリテーション科主任を拝命いたしました後藤剛と申します。大分協和病院に33歳で就職して15年、これまで多くの職員と患者様に支えていただきました。新型コロナウイルスによる影響で不安な毎日ですが、これからも来てくださった皆さんがいつも笑顔で帰られるようリハビリを提供して参りたいと思います。

**病棟**  
川村美枝子 主任

はじめまして、今年度4月から病棟主任をさせて頂いています。川村と申します。新米主任として勉強の日々ですが、病棟スタッフと心を合わせて、患者様の看護ケアにつとめたいと思います。

## お楽しみクイズ

**Q1.** 3人の子供A・B・Cが水鉄砲を交互に撃ち合う射撃戦を行います。水鉄砲に撃たれた子供は脱落します。水鉄砲を撃つ順番はA→B→C→A→B→C…以下、脱落者が2人になるまで続き、最後まで残った子供が勝者です。それぞれの子供は射撃能力に差があり、

- ・Aの命中率は30%
- ・Bの命中率は50%
- ・Cの命中率は100%

子供はみんな極めて合理的で、つねに自分が勝者になるための最善の行動を取ります。さて、Aが勝つための最善の行動は？

**Q2.** 次の漢字は、ある共通した漢字で2字熟語を作ることができます。共通する漢字は何でしょう  
宴□ □戯 豪□ □楽

**Q3.** 2009年9月の連載スタートから、今年4月に約11年半の歴史に幕を下した人気漫画「進撃の巨人」の作者、諫山創さんの出身地はどこでしょう。

**Q4.** 次の□に+、-、×、÷、=を一度だけすべて入れて式を完成させてください。  
8 □ 4 □ 7 □ 9 □ 3 □ 2

【応募の仕方】  
ハガキに答え・郵便番号・住所・氏名（フリガナ）を記入し、お元気ですかの感想を書いて応募下さい。抽選で10名の方に図書カードを進呈します。氏名等を書き忘れないように注意して下さい。

【送り先】  
〒870-1133 大分市宮崎953-1  
大分県勤労者医療生活協同組合宛  
（締切り）6月20日必着分

（3月号お楽しみクイズの答え）  
Q1 113枚のパンをABCとする。  
1 AとBのパンを焼く  
2 フライパンからBを出してCを入  
れ、Aの裏側とCの片面を焼く  
3 フライパンからAを出してBを戻し、BとCの裏側を焼く  
これで3枚のパンを90秒で焼けます。  
Q2 11 百花繚乱 疾風怒濤  
花鳥風月 快刀乱麻 明朝快活  
Q3 11 劇場版「鬼滅の刃」無限列車編  
Q4 11 6 × 3 ÷ 16 ÷ 2 = 113 + 2

【当選者】10名（全問正解14名）  
粟津 尚登(佐伯市) 後藤 光希(佐伯市)  
伊東 君江(佐伯市) 真田 博文(佐伯市)  
小野 吉恵(天分市) 筑浜 克子(別府市)  
川下 沙奈(佐伯市) 広瀬 和子(天分市)  
後藤 拓哉(佐伯市) 薬師寺 真由美(天分市)

### 読者からのお便り

読者の皆さんから感想が寄せられています。その一部を紹介します。

- 新たまねぎを使ったレシピが紹介されていましたが、新たまねぎがおいしい季節ですね。
- スパニッシュオムレツ作ってみました。春野菜がたっぷりとてもおいしかったです！又、作ります。
- ストレッチとあいうべ体操をやってみました。スッキリして気持ちいいです。
- 私は花粉症なので「花粉症の方へ」という記事が興味深く読ませていただきました。参考になりました。
- 鼻呼吸用の口テープをぜひ使ってみたいです。
- 3・11に学ぶ。ほんとうにその通りだと思います。数多くの命が奪われ・・・そして教えてくれたこと！！いつ自然災害がくるかもしれないという気持ちで構築していかないといけないと改めて思いました。

### 火災避難訓練を行いました

今回の火災避難訓練は、入院患者さんの搬送訓練等を実施しました。模擬患者三名を二階の病室から指定場所へ避難させます。実際の行動がスムーズにいかないこともあり、訓練を重ねていくことが大事だと実感しました。



火災はいつ起こるか分からないので、私たち職員は患者さんの命を預かった。以上、皆さんの命を守るためにはならないと思います。火災が発生した場合に落ち着いて行動ができるように、再度、消火器の位置、使用方法などを確認しておきましょう。的確な判断やスタッフ同士が協力し合い、防災や救助に努めていきたいです。

(病棟・納富)

### 総代会 告示

大分県勤労者医療生活協同組合第40回通常総代会を

左記のとおり開催することとなりましたので告示します。

- 1 日時 2021年6月26日(土) 14時00分
- 2 場所 ソレイユ(7F カトリア) 大分市中央町4-2-15
- 3 予定議案
  - 第1号議案 2020年度事業報告・決算関係書類及び監査報告承認の件
  - 第2号議案 2021年度事業活動方針(案)及び事業収支予算(案)の件
  - 第3号議案 役員補充選任の件
  - 第4号議案 役員報酬決定の件
  - 第5号議案 役員退職慰労金及び退任慰労金支給の件
  - 第6号議案 議案決議効力発生時の件
  - 第7号議案 その他

大分県勤労者医療生活協同組合 理事長 山本 真

※本総代会において、新型コロナウイルス感染症に関する状況を鑑み、出席者の安全確保を第一として開催できるよう運営してまいります。  
※本件に関するお問合せは、勤労者医療生活協・本部(097-568-2299)へお願いします。

### 新しい仲間紹介

看護師なりたてですが、安全・安心・安楽をモットーに頑張ります。

【病棟・福 千春】

4月から看護師として勤務しています。早く仕事を覚えられよう頑張ります。よろしく願います。

【病棟・中村 若菜】

### 新型コロナウイルスワクチン接種の予約について

大分協和病院でワクチン接種を希望される方は、大分市のコールセンターまたはWEBでご予約ください。

★大分市コールセンター  
**097-535-7195**

5/10～ 平日：午前9時～午後6時  
土日祝日：午前9時～午後5時

★WEB (大分市新型コロナワクチン接種予約サイト)  
<https://v-yoyaku.jp/442011-oita>  
※接種券が(クーポン券)届いてからご予約ください。

大分協和病院は直接予約可能な医療機関として掲載されている場合がございますが、直接お電話を頂いても、ご予約を受けることはできませんのでご注意ください。

### 腰にやさしい座り方

大分協和病院 副院長 則行 英樹

慢性の腰痛持ちである私は、身体を動かすたびに「あいたた、どっこいしょ」が口癖になってしまいました。上半身をひねったまま不意に力を入れたり、階段を降りる際にあと一段あるものと考え、床を踏みつけたときに必ず腰痛が悪化します。腰痛症は高齢になるほど出現しやすいのですが、実は働き盛りの世代にも発症します。タクシー運転手さん、一日中机の前に座ってコンピューターを扱う事務職の方など、座っている時間の長い方に特にこの傾向があるようです。

いろいろな調べてみますと、立っている姿勢と座っている姿勢とでは、だいたい腰への負担度が違うようです。腰を曲げている状態(前傾姿勢)で

腰は非常にストレスを受けます。杏林大学リハビリテーション科の岡島教授によりますと、前かがみの姿勢で10キロの荷物を持ちますと、腰の椎間板にはだいたい40キロちかくの負担がかかってしまうそうです。痛みやすい腰は、人間のからだの中で最もデリケートな部分であり、また弱点の一つといえるのかもしれない。

岡島教授によりますと、腰を支えるのは骨ばかりではなく、おなかと背中、筋肉も共同で骨の負担を軽くしていることでした。私たちは経験的に、悪い姿勢をとれば腰の筋肉痛が引き起こされることを知っています。そのようなわけで、座りっぱなしの姿勢を長い時間とりますと、腰の

骨を守るために背中から腰にかけての筋肉に相当な負担がかかることがわかります。年齢を重ねて、おなかと筋肉と背中の筋肉(腹筋と背筋)が弱ればなおさらのことです。

それでも生活上、座る習慣をやめるわけにはいきません。腰にやさしい座り方のコツを以下に挙げてみます。ぜひ参考になさってください。

- ①どんな種類のイスでも深く座ること。浅く腰かけた場合、おしりが手前に落ちてしまいやすくケガの原因になります。それ以外にも上半身の姿勢が不安定になりやすく、特に背中と腰の筋肉の負担となります。
- ②背もたれのあるイスを選ぶこと。背もたれのあるイスであれば、深く腰かけた際にイス本体に上半身の体重を支えてもらうことになり、筋肉の負担が減ります。腰のへこ

みが当たるところが少々飛び出している背もたれや、腰を包み込む形態のイスであればなお良いです。これをランバースポーツといえます。

- ③イスのクッションは硬すぎず柔らかすぎず、適当な硬さのものを選ぶ。
- ④座っている時には足を組まないこと。足を組んだ姿勢は左右の筋肉バランスを崩し、左右どちら

かの背骨に負担がかかってしまいます。

⑤いずれにせよ、長時間の座り姿勢は骨にも筋肉にも負担が大きいので、30分から1時間一度立ち上がるのが大切です。



### 佐伯中の島通信

新型コロナウイルスの感染拡大が始まって約1年半が経過しようとしています。世界ではワクチンの開発が進み、予防接種が行われはじまりましたが、感染拡大は続いています。佐伯診療所では昨年に引き続き、三密の回避、換気やアルコールによる消毒、プレミアム空気清浄除菌脱臭装置の稼働を行いながら感染防止に努めています。

また、発熱外来にて抗原陰性を確認してからの診療を行っています。コロナにより、心身共に疲れてしまいがちですが、適度な運動や休息、リラックスする音楽などを聴くことで、無理をしない生活リズムを心がけてみてください。ふとした時間に背伸びをしたり深呼吸をする事も良いと思います。そしてご心配な事が有ればまずはお電話でお問い合わせください。(佐伯・小里)