



2025年3月号

発行所 沖縄医療生活協同組合
豊見城市字根差部588-3
☎ (098) 856-3107
ホームページアドレス <http://www.oki-iseikyoo.jp>

発行人 上原昌義



◎ 沖縄医療生協の現状 2025年1月末	
組合員数	99,302人
出資金	19億3,702万円

2月21日(金)に第2回組合員活動交流集会在沖繩空手会館で開催され、86名(地域組合員57名、職員組合員29名)が参加しました。開催目的は①2024年度全国四課題の目標達成に向け、意思統一を図る②組合員活動の実践を交流し、学びあう場とするです。

はじめに、大城郁男実行委員長より開会のあいさつがあり、その後、みやこ支部「支



四課題達成間近のみやこ支部のとりくみを報告する具志堅運営委員長

活発な討論が行われた

私の参加したグループワークでの討論の内容をご紹介します。「とよみ支部、とよみ生協病院共催の健康チェックは、事前に団地訪問を数回行い、自治会も協力してくれた」とりくみは素晴らしかった。「班活動は、高齢化や班長が亡くなるなど活動ができていない。行事や企画などを行いきっかけを作りたい」「趣味の班活動を行っている」「支

部活動」、とよみ支部「県営真玉橋団地での取り組みーまちかど健康チェックを終えてー」、糸満協同診療所「事業所報告」が行われました。そして、2024年度しくくり月間に向けた提起、グループワークが行われ、閉会あいさつで終了しました。

部役員のみやこ支部のとりくみは、他団体と連携しながら、次に上げていきたい」「食品添加物、アレルギーなどの問題で他団体とのつながりを強めたい」「他団体との協力関係ができ、班もできた」「手配り者のいない組合員宅を訪問し手配りふやしを行った支部がある」「組合員になったけど、声がかからなかった、つどいに誘い参加してもらった」「行事に参加していなかった方が骨密度測定には参加してくれた。ニーズをつかむ事が大事」「出資金は骨密度測定器などの購入にも充てられると、増資の訴えにしよう」などありました。

今後は、①他団体とのつながりをすすめる。②組合員のニーズをつかむ。③医療生協の魅力を伝えることがしめくり月間(3月1日から31日)成功のカギだと感じました。

何ができるか、知恵を出し合い月間のとりくみをすすめますよう。

組合員活動交流集会
実行委員 島袋聡

つながる ニーズをつかむ
魅力伝える
2024年度第2回組合員活動交流集会



大盛況
虹のバレンタイン行動

2月19日に豊見城ブロック虹のバレンタイン行動(健康チェック)を行いました。組合員が7名、職員が6名参加しました。健康チェックを受けた方は約30名でした。

豊見城ブロックでは毎月健康チェックを行っています。今回はバレンタインデーに合わせて「バレンタインカード」を配布しながら医療生協の案内を行いました。また加入の呼びかけを行い、加入が2件ありました。

引き続き楽しいまちかど健康チェックで医療生協の案内を行い、健康づくり、加入・増資につなげていきます。

他7ヶ所で行いました。

組合員活動課 桑木絵梨菜

「紹介受診重点医療機関」 に変わる②

沖縄協同病院 事務長 新垣 哲治

4月1日より、外来機能の明確化を図る目的で紹介状を持たずに受診した場合等に発生する「選定療養費（特別な料金）」が変更になります。

①「初診時選定療養費」の金額が引き上げられます。現在200円（税込み）↓4月以降7千円（税込み）

②「再診時選定療養費」が新設されます。現在徴収なし↓4月以降3千円（税込み）

※症状が安定している等の理由で他の医療機関への紹介を申し出た後も当院での受診を希望される場合は、再診時選定療養費が受診の都度かかります。

③緊急に受診する場合や当院の他診療科から院内紹介された場合などは「選定療養費」は発生しません。以下、選定療養費がかからない事例。

・救急の患者（救急車で搬送された方や夜間、休日に救急外来を受診された患者など）
・国の公費負担医療制度の受給対象者（生活保護など）
・特定の障害、特定の疾病等による地方単独の公費負担医療の受給者（こども医療、母子・父子家庭等医療は除く）
・無料・低額診療事業の対象の方

・労災、公務災害、交通事故、予防接種の方
・当院の他の診療科から院内紹介されて受診する方
・外来受診から継続して入院した方
・妊娠・出産の方
・その他、医療機関が直接受診する必要性を特に認められた方 など

義務化に伴う変更

当院ではこれまで紹介状を持っていない初診の患者さんから徴収する「選定療養費」は、負担を考慮し200円としてきました。しかしながら「紹介受診重点医療機関」の指定にあたり「選定療養費」は初診時7千円以上、再診時3千円以上を徴収することが、医療法等の一部改正に伴



自分らしく 最期まで

沖縄協同病院 慢性心不全看護認定看護師 山城 智恵子

当院は2024年4月より腹膜透析を開始し、現在、50〜80歳の5名の患者さんがいます。腹膜透析とは、お腹の中に透析液を入れ、腹膜を使って透析（老廃物や水分の除去）を行うので血圧変動がなく体に優しく自宅でできる透析療法です。

心不全認定看護師の私が腎臓の話をするのも、少し変？と思われる方もおられるでしょう。実は心臓と腎臓は密接に関係しており、腎臓病の方は心血管病を合併しやすい、心血管病を持つ方は腎臓病を合併しやすいのです。現在、弁膜症を発症し血液透析ができない患者さんが腹膜透析で生活しています。このように心臓病を患い腹膜透析を行う患者さんを含め腎臓病の患者さんをチームで支援しています。

私たちが医療者が最も重要としているものは、患者さんの発した言葉（感情）を大事にするとともに、患者さんの気持ち（真意）を探ることであり、コミュニケーションの中

健康づくり委員会だより⑱

2024年度 健康づくり月間を終えて



8月から10月までの期間、2024年度健康づくり月間を開催して地域・職場での健康づくり参加と実践をすすめてきました。導入として7月の健康づくり講演会には72名が参加しました。琉球大学の荒川雅志先生より「長寿県沖縄の復活をめざして〜ブルー

ゾーン沖縄の先人の知恵を学ぶ」をテーマにお話いただきました。また、今年から新たにWH健康ウォーク月間を設けて、ウォーキングを日常的な健康づくりの場として広げられました。11支部15件、73名の参加報告がありました。

個人賞

眞賀 勝連好子
仲村 瑞慶覧美智子
当間 高良直希

全員参加賞

健康づくり委員会
事務局 香村 英俊

団体賞

3ヶ月間の「健康チャレンジ」には、353名が参加しました。目標にしっかりと取り組み、成果をあげた方の中から左記のとおり個人賞10、団体賞4、ファミリー賞1、全員参加賞2の皆さんが表彰されました。

高良みく 宜野座智子
親川利恵 玉城みどり

嘉手苜班（石川支部）
小禄北グループ（小禄北支部）
ザ・テーブルチ班（伊良波支部）
（株）メディコープおきなわ

中嶋家

生協ケアセンター
協同にじくりニック歯科

価値観を大事に

私たちが医療者が最も重要としているものは、患者さんの発した言葉（感情）を大事にするとともに、患者さんの気持ち（真意）を探ることであり、コミュニケーションの中



職員募集



- 正規職員 看護師、助産師、看護補助者、介護支援専門員
- 勤務地 沖縄協同病院、中部協同病院、とよみ生協病院、地域包括支援センター古波蔵

※詳しくは(休日、給与、賞与、手当等)沖縄医療生協ホームページをご覧ください。

お問合せ：沖縄医療生協人事総務部 TEL 098-850-3185

理事会だより

定例理事会報告

◎第27期第23回理事会在1月25日に開催され、左記の議題について審議されました。

《決議事項》

- 1、生協グループホーム安謝の事業閉鎖について
- 2、糸満協同診療所管理部人事について

《協議事項》

- 1、12月決算について
- 2、第60回通常総代会関係について

《報告事項》

- 1、各委員会報告について
- 2、全国四課題について
- 3、不明組合員のみなし自由脱退と認定について
- 4、第2回組合員活動交流集会開催要項について
- 5、労働組合関係について
- 6、旧しいな整形外科建物名称について

組合員の皆様へ



大切な出資金をお預かりしています。県外への住所変更やお亡くなりになられた場合は、名義変更や脱退処理が必要となりますので、お手数ですが、お早めにご連絡をお願いします。また、住所や電話など変更がある場合はご連絡をお願いします。

TEL098-850-9004 (まちづくり推進部)

2025年新春のつどい(行事)のお知らせ

支部	日時	場所	内容	会費
八重山支部	3月9日(日)10時	バナナ公園	ウォーキング	無料
豊見城ブロック	3月16日(日)10時	豊見城市営体育館西側広場	ウォーキング・ピクニック	無料
南部ブロック	3月17日(月)10時	志喜屋漁港多目的広場	グラウンドゴルフ	1,500

問い合わせ 098-850-9004

困ったときは 暮らしの相談窓口へ

〈窓口〉沖縄県生活と健康を守る会連合会
Tel.098-988-0512
受付時間：月・火・木(公休日のぞ)13:00～16:00

暮らしなどで困りごとはありませんか？お気軽にご相談ください。



相談内容をメモしておくと、スムーズな相談に役立ちます。

全国四課題の到達

	1月	2024年度累計	累計
組合員ふやし(人)	222	1,967	99,302
出資金ふやし(千円)	7,725	82,590	1,937,020
班づくり(班)	2	18	332
担い手ふやし(人)	6	43	959

担い手ふやしについては、現勢を載せています。

ふれあい広場

ホッとします

引越してしばらく読むことがなかった生協だより、やっぱり届くとホッとします!! 「2024ミニアルバム」を見て、家族の出来事もこんな風にとめてみたくなりました♡(M) ruu(那覇市)

学び合っています

班会で定期的に健康について学び合っています。初めて出会った言葉・今日行く(教育・共育)、今日用がある(教養)に感銘を受けました。

健康第一

沖縄県の健康寿命が男女共45.46位。あんなに下がっているとは。アキサミヨー!! 健康第一です。

砂川美江子(宮古島市)

宮城豊子(糸満市)

無料法律相談のご案内

ところ：沖縄合同法律事務所(那覇民主診療所建物内)
対象：医療生協組合員

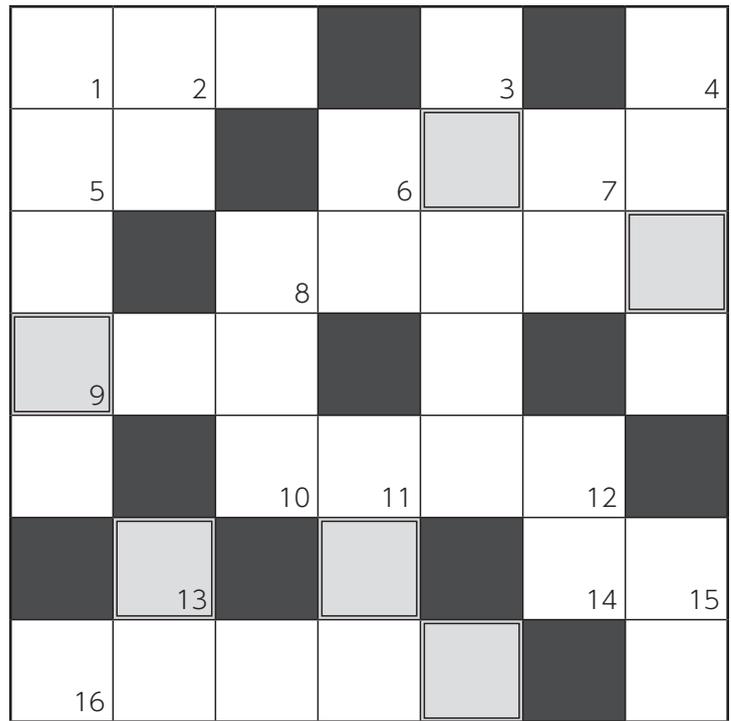
- 初回法律相談(30分)無料
- ご希望の方はこちらまで(予約制) ☎098-917-1088
- 【受付時間】平日午前9時～12時、午後1時～5時15分

昨年4月1日から相続登記申請が義務化されています!



▲詳細はこちら

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテクント

- 1、3月20日は〇〇〇〇〇〇の日
- 2、イタボガキ科二枚貝の総称
- 3、魚で獲物の多いこと。豊漁。
- 4、目をそらさないで、まっすぐに見つめること。
- 5、金属の薄い板で作った容器。特に、ブリキ製のものをいう。
- 6、社会や人のために役に立つこと。貢献。
- 7、船を一定の場所に留めておくため、綱や鎖をつけて海底に沈めるおもり。
- 8、事の成り行きや結果を前もっておしはかること。また、その内容。
- 9、塩化ナトリウムを主成分とする〇〇辛い味の物質。海水や岩塩から製し、精製したものは白い結晶で、食生活の基本調味料。
- 10、一方が高く他方が低く傾斜している道。また、その傾斜。
- 11、地下深く掘り、地下水を汲みあげるようにしたもの。

ヨコクント

- 1、正方形・長方形などのように、四隅にかどのある形。
- 2、雲の中で水蒸気が昇華し、成長した氷の結晶となって降ってくる白いもの。また、それが降り積もったもの。
- 3、胸のすくような、すばらしい行為。痛快な行動。
- 4、二つの物体が互いに引き合う力。
- 5、人間の生活様式の全体。人類がみずから手で築き上げてきた有形・無形の成果の総体。それぞれの民族・地域・社会に固有の〇〇〇〇があり、学習によって伝習されるとともに、相互の交流によって発展してきた。カルチャー。
- 6、漁をして暮らしている人。
- 7、自分の兄弟姉妹の息子。
- 8、地方自治体の財政資金を調達し、収益金を公共事業などの資金に充てるために売り出すくじ。

シチテンハッキ

タ	イ	ア	ン	チ	エ
コ	タ	ツ	カ	ズ	
ア		ギ	イン		イ
ゲ	カ	ン		モ	チ
	イ	シ	ガ	キ	バ
テ	ダ	マ	ア	カ	
コ	ン		ハ	ツ	コ
					イ

2024年1月号 474号
クロスワードパズル解答

- 当選者
- ・鷹谷直子(名護市)
 - ・林和信(嘉手納町)
 - ・佐久間朝信(うるま市)
 - ・天野裕子(宜野湾市)
 - ・島袋幸一(沖縄市)
 - ・奥平一(那覇市)
 - ・渡慶次(豊見城市)
 - ・玉城由利子(豊原町)
 - ・高吉真由美(南城市)
 - ・川上妃末里(糸満市)
- 98名の応募があり95名が正解しました。抽選で10名の方に図書カードをお送りいたします。今回より当選者を10名に変更しました。

応募の方法

- マス目に答えを記入し、2重枠の文字のヒントを参考に並べ替えて下さい。
- 締め切りは2025年4月15日(火)です。(消印有効)
- クロスワードパズルの解答・当選者は478号(2025年5月5日発行)です。
- ハガキに答え・住所・氏名・一言コメントを記載しお送り下さい。正解者の中から10名に図書カードを贈呈します。

■送り先
〒901-0205 豊見城市字根差部588-3
沖縄医療生協本部 まちづくり推進部
☎098-850-9004



二重枠のヒント
病气や寒いなど、心配事がなく、平穏に暮らしていること。

私のベストショット♡ 自慢の写真を大募集!!

あなたのお気に入りの1枚を紹介してみませんか？
人物、風景、動物など何でも構いません。
あなたのステキな1枚をお待ちしております。

メールアドレス: okiiseikyodayori@yahoo.co.jp
問い合わせ連絡先: 沖縄医療生協まちづくり推進部 ☎ 850-9004

4面に掲載します。応募の方法は、お名前・住所・コメントを明記の上、画像データを添付し、左記のメールアドレスまでお送りください。採用された方には図書カード(500円)を進呈いたします。

※画像データは、ご自身で撮影されたものを応募してください。インターネット上のデータは著作権侵害になる可能性がありますので遠慮ください。

作品コーナー

グループホーム安謝の大蛇

ヘビを3匹飼育している私にとっては最高な年なのですが、利用者様からは「蛇はね〜」と苦笑いされています。

生協グループホーム安謝 所長 新垣 紹太

沖縄医療生協組合員特典提携店12店

組合員特典を利用する際は必ず組合員証の提示をお願いします。2025年3月1日現在

1. Rainbow Terrace Okinawa (カフェ)
2. Hearing Room. Mu (リラクゼーションサロン) ※土日営業
3. 沖縄ろうきん (金融)
4. 沖縄ハーバービューホテル (レストラン、婚礼)
5. サザンビーチホテル&リゾート沖縄 (ランチタイム等)
6. 株式会社ユナイテッドコーポレーション (ホテル)
7. 石垣スポーツパークむりかぶし (グラウンドゴルフ)
8. @ISLAND あいらんど (カフェ)
9. sot hair skonhet (美容院)
10. あかちょうちん (居酒屋)
11. トンプリンの店 (自然食品)
12. メルキュール沖縄那覇 (レストラン)

※詳しくは沖縄医療生協のホームページで確認、又はまちづくり推進部(098-850-9004)までお問い合わせをお願いします。

LINE 公式アカウント

友だち募集中

沖縄医療生活協同組合の取り組みや健康に関する情報などを発信します!

まちづくり推進部
098-850-9004

まだまだ続く新春のつどい

かぎやで風/中部ブロック (2月15日)

参加者みんなではいチーズ/那覇支部 (2月8日)

リコーダーアンサンブル/うるまブロック (2月23日)

大正琴演奏/北部ブロック (2月15日)

編集後記

これまで「沖縄医療生協だより」をご覧いただきありがとうございます。紙面の関係上掲載できない場合があります。今月より4面に変更いたします。これからは引き続きご協力よろしくお願いいたします。

今月の一品

とよみ生協病院
栄養管理室 管理栄養士
高良みく

医療福祉生協連 すこしおレシピコンテスト2024簡単電子レンジレシピ 最優秀賞

誰でもレンジで簡単! 茶わん蒸し

材料(1人分) [塩分0.7g]

卵	1個	むきえび(冷凍)	適量
白だし	大さじ1	ほうれん草(冷凍)	適量
水	75ml	かいわれ大根	適量

作り方

- 1 卵は泡立たないようによく溶きほぐし、白だし、水を加えて混ぜる。
- 2 カップに①を流し込み、えび、ほうれん草、かいわれ大根(あるもので代用可)を入れる。
- 3 軽くラップをして電子レンジ500Wで3分加熱する。

※容器により火の通り方が異なるため、固まらない場合は20秒ずつ追加加熱をしてください。

ポイント 疲れて品数を揃えるのが面倒な日・忙しい朝・料理が苦手な方でも、材料を混ぜて電子レンジでチンするだけなので5分ほどで簡単に美味しく作れると思います。茶わん蒸しの具は家にあるもので代用可能なので、冷蔵庫にある食材で自由にアレンジしてみてください!