



2025年4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-iseikyo.jp



発行人 上原昌義

沖縄医療生協の現状 2025年2月末

組合員数 99,401人
出資金 19億4,056万2千円

2025年度を迎えて
専務理事 比嘉 努

組合員のみなさん、沖縄医療生協の事業活動に対する支援、ご協力に感謝申し上げます。

さて、コロナ感染症5類移行後も医療経営の厳しさは続いています。

日本病院協会など6団体は、経営悪化の病院が急速に増加し「このままではある日突然病院がなくなる」と告発し、物価高騰や人件費増に対する財政支援を求めています。

経営活動について

2024年度決算予想は、償却前経常利益予算8.5億円に対し、実績2.2億円(予算差△6.3億円)と厳しい状況です。

原因は事業収益157.2億円(予算差+0.4億円)に対し、事業費用が163.3億円(計画差△6.4億円)と収益を大幅に上回ったことです。

2025年度は医療制度改革の影響を受けています。

善のたたかいと対応を行いながら、必要利益8.5億円を確保します。そして、経営の安定化を図り、地域医療を守り、職員の生活向上に努めます。

医療活動について

沖縄協同病院では手術件数の増加等、救急医療が前進しました。

とよみ生協病院と中部協同病院は病床稼働率が上がり、医療活動は着実に前進しています。2025年度は沖縄協同病院の紹介受診重点医療機関認定取得が重要課題です。

より良い社会をめざして

最後に、戦後80年、ロシアやイスラエルの大規模な攻撃で多くの尊い命が奪われ、国際平和が脅かされています。

日本では国民が生活苦にあえぐ中、裏金問題や大企業優遇、

大軍拡の政治が進められていく。7月の参議院選挙では戦争のない平和な社会、いのちの尊厳が守られる公正な社会の実現をめざし、政治を変えていきたいと思います。



外来・入院・健診・透析等医療活動を行う 中部協同病院 (写真左)、とよみ生協病院 (写真右)
紹介受診重点医療機関となる 沖縄協同病院

地方区役員推薦の申し出に関する公告

第60回通常総代会は、役員改選期となります。定款および役員選任規約にもとづき、地方区分にかかる役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員からの申し出を求めます。

1. 役員選任を行う総代会の日時および場所

- 第60回通常総代会
6月27日(金) 13時30分~16時
シャボン玉石けん くくる糸満
\*感染症等の状況により変更の可能性もあります。



2. 地方区分の区域別理事定数 18名

Table with 4 columns: 北部ブロック (2名以内), うるまブロック (2名以内), 中部・浦添・西原ブロック (4名以内), 那覇ブロック (5名以内), 豊見城ブロック (2名以内), 南部ブロック (3名以内)

3. 申し出の受付方法及び申し出の期限

- 1) 受付方法
①推薦の申し出は、沖縄医療生協本部・まちづくり推進部(豊見城市字根差部588-3)役員推薦委員会事務局まで申し出る。
②推薦の申し出は、事務局に備え付けの所定の用紙に必要事項を記載・押印の上行うこととし、事務局は記載事項を確認の上、受け付ける。
2) 申し出期限
4月7日(月)から4月25日(金)まで。
午前9時~午後5時まで(土曜日は12時30分まで。日・公休日を除く)

2025年3月26日
沖縄医療生活協同組合
理事長 上原昌義

沖縄医療生活協同組合 第60回通常総代会のご案内

2025年度第60回通常総代会及び議案説明会を下記の日程で行いますのでお知らせいたします。

日時: 6月27日(金) 13時30分~16時
場所: シャボン玉石けん くくる糸満 (糸満市潮崎町1-1-2)

\*感染症等の状況により変更の可能性もあります。

【議案説明会の日程及び場所】 \*日時・場所は予定です

- 北部地域
日時: 5月15日(木) 午後2時30分~ 場所: やんばる協同クリニック
●中部地域
日時: 5月16日(金) 午後2時~ 場所: 中部協同病院 (講堂)
●那覇・南部地域
日時: 5月15日(木) 午後2時~ 場所: とよみ生協病院 (講堂)
※リモート参加可能

問い合わせ先 沖縄医療生協本部 098-856-3107



を「みんなで」広げていくことを目的とし開催しました。

WHO世界ウォーキング月間として、これまでの年一度のウォーキングイベントを一新し、昨年11月1日～1月31日までの3ヶ月間、日常的な健康づくり

参加人数は75名、参加支部は11支部あり、ウォーキングを行って良かったことなどの感想を寄せてもらいました。参加人数が一番多かった支部(与勝支部)では、12名のメンバーが参加し今帰仁城跡などのコースをウォーキングにとりくみました。

後も続けていきたいという声が多くありました。運動は誰かと一緒に行うと効果が高まるという研究報告があります。今回参加できなかった皆さんもぜひ誰かと一緒に身近なウォーキングから始めていきましょう。



石川支部



長嶺支部



うるまブロック



南城市支部

健康づくり委員会  
委員 儀間葉月

「老人保健法」が改正され、75歳以上の高齢者を対象にした「後期高齢者医療制度」が平成20年度に導入されました。昭和58年の「老人保健法」制定以降も高齢者の医療費が増え続けたため、75歳以上患者の一部負担と公費負担を増やし、世代間や被保険者間の公平を保つための名目で生まれた健保や国保から独立した制度です。

75歳の誕生日の当日に、これまで加入している保険から外され後期高齢者医療制度に加入されます。その場合国保世帯の夫が75歳になると国保から外れ、75歳未満の配偶者はそのまま国保料率が見直されます。

令和4年・令和5年度の後期高齢者医療保険の全国平均保険料は、均等割4万7,777円(沖縄県4万8,440円)、所得割率9.34%(沖縄県8.88%)。平均保険料は月額約6,472円でしたが令和6年度負担が2割となりました。

高年齢者に対して負担増を我慢するか医療機関受診を制限するかを迫る後期高齢者医療制度の害悪が本格化しています。日本の防衛費は、2025年度予算で過去最大の8兆7,005億円が見込まれています。防衛力を強化する前に戦後の日本を支えた後期高齢者の尊厳、命、生活を守ることが最も優先されるべきと考えます。



### 防衛費ではなく いのちとくらし優先の政治を 後期高齢者医療制度の現状

社保委員会 事務局長 赤嶺守一

高年齢者に対して負担増を我慢するか医療機関受診を制限するかを迫る後期高齢者医療制度の害悪が本格化しています。日本の防衛費は、2025年度予算で過去最大の8兆7,005億円が見込まれています。防衛力を強化する前に戦後の日本を支えた後期高齢者の尊厳、命、生活を守ることが最も優先されるべきと考えます。

## 緩和ケアはすべての人に

沖縄協同病院 緩和ケア認定看護師 大城早苗



緩和ケアのイメージは終末期、或いは亡くなる方へのケアだと思われがちです。緩和ケアとは、患者さんが抱える痛みや不安、ストレスなどの身体的、精神的、社会的な苦痛を和らげるための医療や支援のことを指します。主に末期がんや慢性疾患の患者さんに焦点を当てていますが、病気の進行状況にかかわらず、すべての人に提供されるべき支援です。

括弧で個別化されたケアが実現されています。具体的な内容には、痛みや呼吸困難、不安、抑うつなどの症状の軽減を目的とした医療的治療、精神的、心理的なサポート、生活環境の整備、栄養管理、そして社会的な支援が含まれます。例えば痛み管理には、薬物療法だけでなく、身体的なりハビリやリラクゼーション技術が使用されることがあります。

一般的に、緩和ケアは治療の一環として行なわれ、病気を治すことを目標とする「積極的治療」とは異なります。もちろん、緩和ケアも患者さんの生活の質(QOL)を向上させることを目指していますので、痛みの管理や精神的なサポートは非常に重要です。このケアは患者さんだけでなく、その家族にも向けられており家族の心理的な支えや介護に関する情報提供も行なえます。

最後に、緩和ケアは「最期の瞬間」を迎えるためのケアだけでなく、「今」を大切に、より良い生活を送るための支援であることを理解してほしいと思います。誰もが病気に直面する可能性があります。緩和ケアを通じて、患者さんとその家族がより安心して生活ができるよう、多様な選択肢を持つことができるのです。

### 緩和ケアチーム編成

当院では、2021年度から新たに緩和ケアチームが編成され、医師、看護師、薬剤師、心理士、リハビリ、ソーシャルワーカーなどの多職種が連携して、患者さん一人ひとりのニーズに応じた支援を行っています。このようなチームアプローチによって、患者さんが抱えるさまざまな苦しみに対して、より包

最後に、緩和ケアは「最期の瞬間」を迎えるためのケアだけでなく、「今」を大切に、より良い生活を送るための支援であることを理解してほしいと思います。誰もが病気に直面する可能性があります。緩和ケアを通じて、患者さんとその家族がより安心して生活ができるよう、多様な選択肢を持つことができるのです。

沖縄医療生活協同組合

## 困ったときは 医療・介護の相談窓口へ

医療、介護などでお困りことはありませんか？  
お気軽にご相談ください。

相談内容をメモしておく、スムーズな相談に役立ちます。

〈窓口〉まちづくり推進部  
**Tel.098-856-2519**  
受付時間：月～金 9:00～15:00

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(公休日のぞく) 13:00～16:00

暮らしなどでお困りことはありませんか？  
お気軽にご相談ください。

相談内容をメモしておく、スムーズな相談に役立ちます。

LINE 公式アカウント

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！

## 友だち募集中

まちづくり推進部 098-850-9004



## 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日から相談登記申請が義務化されています！

▲詳細はこちら



## 沖縄医療生活協同組合 2025年度 班活動交流会のお知らせ

小さなコミュニティをつくり、地域の“輪”をひろげよう！  
～地域組合員、職員組合員の協同で、班活動を盛り上げよう～

日時 4月25日（金）13時30分～  
会場 中部協同病院 講堂

目的 ①医療生協活動の基礎である班活動について学び、新たな班結成につなげる。  
②班会への職員組合員の関わりを広げ、活動の充実を図る。

主な内容

- 報告
  - 沖縄医療生協の班活動の現状と課題
- 各専門職からの班会テーマプレゼンテーション
  - ①すこしおについて
  - ②フレイル予防について
  - ③お薬について
  - ③班会メニュー紹介
- 健康チェック紹介・体験コーナー
  - ①握力測定
  - ②立ち上がり測定
  - ③滑舌チェック
  - ④足指力測定
- グループワーク
  - 例：楽しい班活動、健康づくりテーマ、専門職を活かした班会テーマ、班活動を通しての仲間ふやしなど

参加申込期限 4月18日（金）  
主催 まちづくり委員会



【問い合わせ・申込先】  
まちづくり推進部 TEL:098-850-9004  
FAX:098-850-7990

## 理事会だより

### 定例理事会報告

◎第26期第24回理事会在2月22日に開催され、左記の議題について審議されました。

《協議事項》

- 1、1月決算について
- 2、とよみ生協病院健診・ドック受診を増やす取り組みについて
- 3、全国四課題について
- 4、第60回通常総代会関係について
- 5、小規模多機能ホーム石川にじの家建物契約について

《報告事項》

- 1、各委員会報告について
- 2、しめくくり月間アピール文について

## 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）

## 全国四課題の到達

担い手ふやしについては、現勢を載せています。

	2月	2024年度累計	累計
組合員ふやし(人)	190	2,157	99,401
出資金ふやし(千円)	5,775	88,365	1,940,562
班づくり(班)	1	19	327
担い手ふやし(人)	9	52	962

## ふれあい広場

### 利用してみたい

組合員特典があるなんて初めて知りました！機会があったら利用してみたいです！  
宜野座わかな（那覇市）

### 続けるぞー！

60代半ば、1時間のウォーキング、ボウリングを3ゲーム、週一回欠かさず続けています。おかげでBMI22。90まで続けるぞー！  
宮島博（西原町）

### 楽しみです

今月の一品、毎回楽しみにしています。沖縄の旬の野菜を使って簡単に料理できるものを…  
幼い2人を見ながらなので😊  
金城瑞乃（浦添市）

## タテのヒント

- 1、キク科○○○○属の多年草の総称。野原や道端に生え、根際から羽状に深く裂けた葉を放射状に出す。
- 2、腰掛けて座るための家具。腰掛け。女のきょうだい。
- 3、4月ごろ、花茎を伸ばし、頂に黄色または白色の舌状花のみからなる頭状花を開く。
- 4、布地を縫い合わせ、中に綿・羽毛などを入れた寝具。
- 5、物を前へおし進めること。事業や運動などを達成するように努めること。
- 6、がけや岩などにできたほらあな。縫い糸の末端に作る結び目。
- 7、植物の根や地下茎が肥大してでんぷんなどの養分を蓄えているものの総称。
- 8、排語や漢詩などことば。
- 9、スポーツ競技などで、得点。物品の購入の際などに付与される点数。他の商品を購入するときに利用できる。
- 10、すべれた句。有名な句。連歌・俳句や漢詩などことば。
- 11、建物などの内部の汚れた空気を排出して、外の新鮮な空気と入れかえること。
- 12、料理の材料としての鶏・牛・豚などの内臓。
- 13、
- 14、

## 二重枠のヒント

得意そうなお持ちが顔じゅうに満ちあふれること。

## クロスワードパズル

1				2		3	
			4				
5	6					7	8
9				10			
					11		
13							14

作・島袋 聡

## 2024年2月号 クロスワードパズル解答

エ	キ	デ	ン		コ	シ
ホ	カ	ン		ト	ケ	イ
ウ		キ	コ	ウ		ク
マ	ス		イ	ケ	ン	
キ	イ	ン		イ		イル
	ト		ク		ザ	ル
コ	ウ	ネ	ツ	ヒ		カ

当選者

野原牧子（西原町）  
オヤケアカハチ（那覇市）  
久保田莉子（那覇市）  
賀里清想（那覇市）  
大宮尚秀（那覇市）  
大宮安美（那覇市）  
宮城音子（那覇市）  
大宮唯寿（那覇市）

45名の応募があり40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。  
ご応募ありがとうございました。

## 応募の方法

- マス目に答えを記入し、二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5月15日（木）です。（消印有効）
- クロスワードパズルの解答・当選者は479号（2025年6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

**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。

**私のベストショット**

コメント: 首里城から金城町まで、歩け歩きの散策は楽しかったです。

古城の再建とちやーがんじゅつの願い  
 (長嶺玲子さん)

**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4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 (婚礼) ※レストランは6月末まで改装のため休業
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。

**地域のとりくみ旺盛に**

豊見城ウォーキングピクニック(3月23日)      南部ブロックグラウンドゴルフ(3月17日)      八重山支部健康ウォーク(3月9日)

平和のとりくみ 高江支援連帯行動で米軍北部訓練場ゲート前にて説明をうける参加者(3月20日)      那覇支部ピクニック(3月22日)      糸満地域健康ウォークでなかゆくい(3月14日)

**職員募集**

お問合せ: 沖縄医療生協人事総務部 TEL 098-850-3185

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

○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

**今月の一品**

とよみ生協病院  
 栄養管理室 調理師  
**比嘉雅也**

医療福祉生協連 すこしおレシピコンテスト2024 惣菜のレシピ部門 **最優秀賞**

とよみ生協病院 すこしお **豚バラ肉のシークワサーソース**

**材料(1人分) [塩分0.5g]**

豚バラブロック	100g	ソース	
長ネギ(青い部分)	1本		
しょうが	薄切り1枚		
酒	大さじ1		
こしょう	適量		
レタス	30g	濃口醤油	小さじ半分
ミニトマト	1~2個	はちみつ	小さじ1
		白いりごま	小さじ1
		シークワサー	1個

**作り方**

- 1 豚バラブロックに胡椒を振り10分程置いておく。
- 2 鍋に①の豚肉・長ネギ・生姜・酒を入れ、肉が浸る位の水を入れて落し蓋をして1時間弱中火で煮る。
- 3 ②を冷まして食べやすい薄切りにする。
- 4 レタスは千切り、ミニトマトは半分に切っておく
- 5 シークワサーは、果汁を絞り、はちみつ・濃口醤油・白いりごまと一緒に混ぜておく
- 6 器に③・④を盛り⑤をかけて完成です。