

すこやか
Sukoyaka



「年頭のごあいさつ」
「役職員のご紹介」
健康管理センター
「血管を若々しく保つために・・・
メタボリックシンドロームを予防しましよう!」
介護老人保健施設 シエモア 鶴見
「クリスマスツリー完成(通所)」
健康の「ワンポイント」
「ヒートショックのシーズン到来!」

別府湾の日の出

2024.January
Vol.604
広報誌「厚生連だより」

年頭のごあいさつ



大分県厚生農業協同組合連合会
経営管理委員会会長

壁 村 雄 吉



新年あけましておめでとうございます。

令和6年の年頭にあたり、組合員の皆さまをはじめ、利用者、関係者の方々におかれましては、新しい年を新たな気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より、当会の事業運営に格別のご高配を賜り、心より感謝とお礼を申し上げます。

昨年は、ロシアによるウクライナ侵攻の長期化や記録的な自然災害、物価高騰等、経済や国民生活に大きな影響を与えた1年でした。5月8日に、新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが季節性インフルエンザ等と同じ「5類」へ移行し、新型コロナウイルス対策は大きな節目を迎きました。県内で初めてコロナが疑われた令和2年の年明けから約4年間が経ちました。前例のない行動制限、繰り返される感染の波も何とか乗り越えることができました。ご協力頂いた全ての皆さんに心より感謝を申し上げます。

農業を取り巻く情勢については、依然として厳しい状況が続くものと思われます。ウクライナ侵攻の長期化や記録的な自然災害等の影響により、肥料・飼料・燃料等の農業に欠かせない資材価格等は高騰し、生産現場は大変厳しい状況に直面しております。さらに、農業従事者の高齢化や減少も予想され、JAグループは正念場が続いている状況です。このような時期だからこそ、皆で協力して、農業生産の拡大や地域活性化に繋げていくことが重要と考えております。

医療情勢については、医療・介護・障害福祉のトリプル改定や、働き方改革、医療計画、新興感染症対策、地域医療構想等、来るポスト2025年問題に向け医療提供体制改革の重要な年と位置付けられております。鶴見病院は昨年10月に紹介受診重点医療機関に指定されました。医療を取り巻く現状は厳しさを増しております。また、今冬はインフルエンザの流行が「警報レベル」で続いております。身近にできる体調管理と感染防止対策にご注意願います。

このように厳しい状況が予想されますが、役職員一丸となり乗り越えていく所存であります。引き続きのご理解とご協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。最後になりますが、この新しい年が全ての人にとって良い年になるよう心からご祈念致しまして年頭の挨拶とさせて頂きます。

役職員のご紹介

〈役員〉

経営管理委員会 会長 壁村 雄吉
 経営管理委員会 副会長 畑山 耕作
 経営管理委員 藤川 浩一
 経営管理委員 土谷 朋子
 経営管理委員 小野 美智子
 経営管理委員 佐藤 隆博
 経営管理委員 矢羽田 正豪
 代表理事理事長 石井 昌年
 常務理事 芦刈 誠治
 理事・院長 加賀 明彦
 代表監事 麻生 俊之輔
 監事 船石 信和

〈本部〉

統括管理室長 白石 和洋
 内部検査室長 百崎 一貴

〈健康管理センター〉

センター長 加賀 明彦
 副センター長 佐藤 竜吾
 医務部長 赤嶺 加奈子
 健康管理部長 衛藤 寛樹

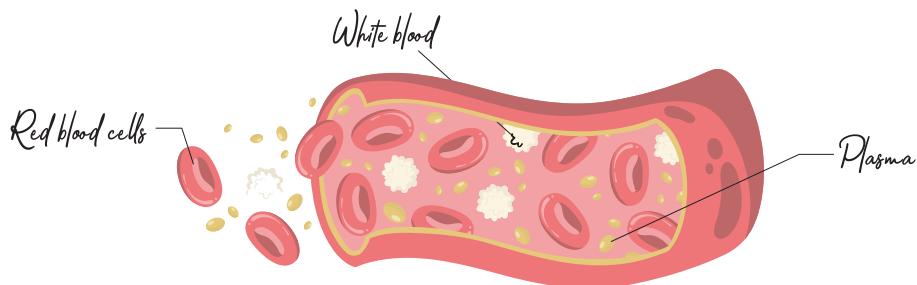
〈鶴見病院〉

院長 加賀 明彦
 副院長・心臓病センター長・
 地域医療連携室長 財前 博文
 腎臓内科部長・人工透析センター長 有馬 誠
 消化管外科部長 野口 琢矢
 糖尿病・代謝内科部長 日高 周次
 消化器内科部長 安部 高志

総合内科部長 池脇 淳二
 放射線科部長 相良 佳子
 循環器内科部長・救急部長・ICU部長 篠崎 和宏
 主任外科部長・消化器外科部長・
 肝胆脾疾患センター長 柴田 浩平
 呼吸器内科部長・医療技術部長 岸 建志
 病理診断科部長・中央検査部長 近藤 能行
 救命救急部長 亀淵 行助
 血液内科部長・医療安全管理室長・
 臨床研修センター長 幸野 和洋
 乳腺外科部長 末廣 行治
 形成外科主任部長 矢野 浩規
 神経内科部長・脳卒中センター長 荒川 樹竜
 呼吸器外科部長 阿南 健太郎
 放射線治療科医長 大塚 誠信
 事務部長 佐藤 晴美
 看護部長 増田 勝美
 臨床検査科技師長 小野 道広
 放射線技術科技師長 西村 賢一
 放射線治療科技師長 古庄 剛利
 地域医療連携室考査役次長 安東 利明

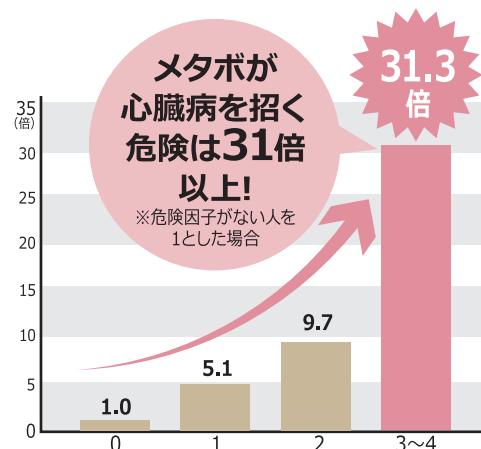
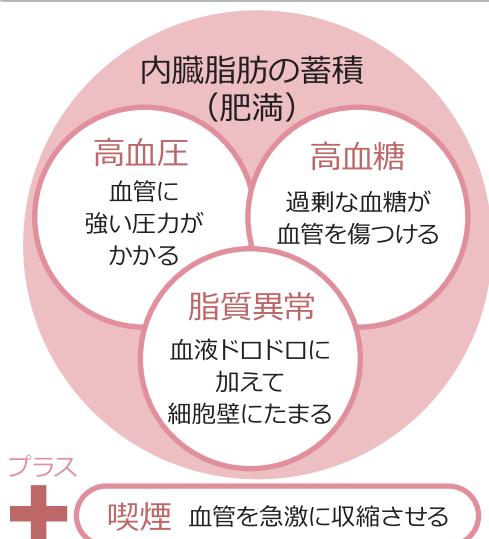
〈介護老人保健施設シェモア鶴見〉

施設長 中山 俊之
 副施設長 大河原 均
 事務長 二宮 洋平



メタボリックシンドローム(メタボ)とは、過剰にたまつた内臓脂肪によって、高血糖、高血圧、脂質異常が生じている状態のことです。それらが重なることで動脈硬化が急速に進むことが分かっています。メタボを放っておくと、やがて心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症(網膜症、腎不全)などといった深刻な病気を招きます。

動脈硬化の危険因子



危険因子の数(肥満、高血圧、高血糖、脂質異常)

Nakamura T et al. Jpn Circ J. 2001;65:11-17

メタボ予防・改善に大切な生活習慣

- | 食事 | 生活活動 | 休養・睡眠・その他 | アルコール | タバコ |
|---|---------------------------------|---|---|------------------------------------|
| ・3食バランス良く、よく噛んで食べる
・減塩を心がける
・お菓子類はほどほどに | ・今より10分多く体を動かす
・30分に1回は立ち上がる | ・しっかり休息や睡眠をとる
・自分なりのストレス解消法を見つける
・体重測定を毎日する | ・適量を心がける
(ビール500ml、焼酎0.5合、日本酒1合までのいずれか)
・週に1~2回以上は休肝日を設ける | ・禁煙にチャレンジする
〔禁煙外来に行くニコチンパッチを使う〕 |

メタボやその予備群と判定された場合は、無料で受けられる特定保健指導をぜひ利用しましょう!

健康管理センターでは管理栄養士や保健師といった健康づくりの専門家が一人一人に合った無理のない健康目標や取り組み方法を一緒に考えます。





毎日寒いですが寒さに負けず今年も元気よく過ごしましょう。

さて、昨年もデイケアではクリスマスツリーを飾りました。とても大きなツリーで、「こんな大きい木に飾るの!?」と毎年ビックリされます。この大きなツリーの飾り付けは職員も一苦労です。飾り付けた後は達成感がありますね。途中でなんと「願い事は付けなくていいの?」という意見もあり、笑いも湧き上がっていました。

みんなで飾ると楽しいね、と和気あいあいとした時間となりました。



NOTICE

事業所の飲酒運転根絶 取組強化!

令和5年12月からアルコール検知器を用いた酒気帯び確認が義務化されます

安全運転管理者は、下記の業務が義務化されます

令和4年
4月1日施行

- ✓ 運転前後の運転者の状態を目視等で確認することにより、運転者の酒気帯びの有無を確認すること。
- ✓ 酒気帯びの有無について記録し、記録を1年間保存すること。

令和5年
12月1日施行

- ✓ 運転者の酒気帯びの有無の確認を、アルコール検知器を用いて行うこと。
- ✓ アルコール検知器を常時有効に保持すること。

警察庁・都道府県警察



令和5年12月より、アルコール検知器の測定が義務化されました。

当会でも運転前と後に検知器を使用し記録しています。

自分や大切な人のために、飲酒運転を根絶しましょう。

NOTICE
住居表示について

別府市の住居表示整備に伴い、令和6年1月6日(土)より、大分県厚生連の住所が以下のとおり変更となります。

	現 行	→	変 更 後
大分県厚生農業協同組合連合会	〒874-8585 大分県別府市大字鶴見4333番地 TEL0977-23-7465	→	〒874-8585 大分県別府市 緑丘町12番1号 TEL0977-23-7465
大分県厚生連鶴見病院	〒874-8585 大分県別府市大字鶴見4333番地 TEL0977-23-7111	→	〒874-8585 大分県別府市 緑丘町12番1号 TEL0977-23-7111
大分県厚生連健康管理センター	〒874-8585 大分県別府市大字鶴見4309番地の1 TEL0977-23-7112	→	〒874-8585 大分県別府市 緑丘町12番2号 TEL0977-23-7112
大分県厚生連 介護老人保健施設シェモア鶴見	〒874-8585 大分県別府市大字鶴見4333番地の5 TEL0977-23-7113	→	〒874-8585 大分県別府市 緑丘町11番27号 TEL0977-23-7113

※郵便番号及び電話番号は変更ありません

NOTICE

鶴見病院を利用する患者さんとご家族へ 重要なお知らせ

鶴見病院は令和5年10月1日に紹介受診重点医療機関に指定されました。

令和6年4月1日より、かかりつけ医などからの紹介状をお持ちでない場合は選定療養費をご負担いただくようになります。

初診時・再診時
選定療養費とは

国(厚生労働省)が「初期治療は地域の医院やかかりつけ医で、高度・専門医療は病院で行う」という医療機関の機能分担の推進と、かかりつけ医の推奨を図るために定めた制度で、紹介状なしに200床以上の病院を受診した場合に保険適用の診療費とは別に選定療養費をご負担いただく制度です。

初 診

初診時選定療養費

¥7,700(税込)

●次のような場合には、初診時選定療養費をご負担いただきます。

- 他の医療機関より、紹介状なしで初めて受診する場合。
- 今回の受診が、今までの診療と同一病名同一症状であっても、患者さんが任意に診療を中止して3か月以上経過した場合。
- 傷病が一旦治癒もしくは治癒に近い状態までになり、その後再発した場合。
- 急性疾患で受診したあと、他の診療科を初めて受診する場合。(風邪をひいて受診したあと、2か月後に打撲で受診した場合など。)
- 同日に複数の診療科を初診で受診された場合。

再 診

再診時選定療養費

¥3,300(税込)

●次のような場合には、再診時選定療養費をご負担いただきます。

- 他の医療機関への「紹介状」をお渡しできるまで病状が安定した患者さんが、ご自身の判断で当院での診察を希望する場合。
- 他の医療機関に紹介した患者さんが、ご自身の判断で当院での診察を希望する場合。
- 通院中の診療科以外の診療科を、紹介状または院内紹介なしで受診する場合。

※前回受診日より3か月を経過するなど初診の対象となった場合は初診時選定療養費になります。

●次に該当する方は、選定療養費はいただきません。

- 当院の他の診療科または当健康管理センターから院内紹介されて受診する場合。
- 他の医療機関からの、紹介状をお持ちの方。
- 生活保護による、医療扶助の対象となる方。
- 特定疾患など、各種公費負担制度受給対象の方。
(乳、子、親、曾は対象外)
- 労働災害・公務災害で受診の方。
- 救急車で当院に搬送された方。

健康のワンポイント

[ヒートショックのシーズン到来!]

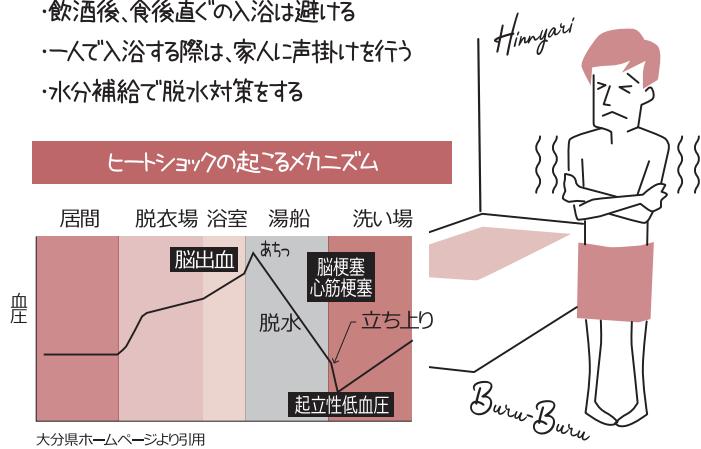
気温が下がり、日常生活の中で寒暖差が大きくなるとヒートショックの危険性が急増します。脳や心臓への負担が大きくなり、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞など心臓の負担からくる疾患が増えるだけでなく、浴槽内で溺れる事例が発生しています。また、急激な血圧の変化から発生する立ち眩みや眩暈により、転倒のリスクも上昇します。ヒートショックは浴室での発生が多いですが、トイレなど寒暖差が激しい場面でも発生していますので、生活のあらゆる場面での注意が必要となります。

寒い季節を安全に過ごす為にも、身近な小さなポイントに注意を払うことが大切です。

ヒートショックを予防する為の注意点

- ・室温差を小さくする(浴室や脱衣室を暖めておく)
- ・入浴時は湯温を熱く過ぎない(41°Cまでが目安)
- ・飲酒後、食後直ぐの入浴は避ける
- ・一人で入浴する際は、家人に声掛けを行う
- ・水分補給で脱水対策をする

ヒートショックの起るメカニズム



大分県厚生連健康管理センター農協関係者健診受診者数

JA名	エリア名	受診者数
JA おおいた	東部エリア	国東 175 姫島 7 杵築 130 山香 1
	中部エリア	大分 52 由布 37
	南部エリア	臼杵 73 野津 25 佐伯 38
	豊肥エリア	豊後大野 55 竹田 52
JA おおいた	北部エリア	豊後高田 46 中津 66 宇佐 34 安心院 17
	西部エリア	日田 49 玖珠 90 九重 5
	JA べっぷ日出	111
	大分大山町農協	7
JA 下郷	JA 下郷	2
	合計	1,072
	11月受診者数	4,051

編集後記

新年あけましておめでとうございます。皆さんにお正月はいかがお過ごしでしたか?
2024年の新しい日常の始まりですので、新たな目標に向かって頑張っていきましょう。

N.S

