

平福診療所 診療表						
	月	火	水	木	金	土
9:00～ 12:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎
16:30～ 18:00	◎	—	◎	—	◎	—

平福診療所 28-3858
ケアプランセンター平福 28-7230
ヘルパーステーションまごころ 28-0877
デイサービスセンターほのぼの 28-7760

健康のひろば

健康をつくる・平和をつくる

津山医療生活協同組合

〒708-0872 津山市平福546-1
TEL: (0868) 28-2057
FAX: (0868) 28-3835
Mail: info@tsuyama-coop.jp
URL: https://tsuyama-coop.jp
組合員: 4, 722人
出資金: 6, 813千円
(2026年7月31日現在)

8月6日、広島グリーンアリーナで開催された原水爆禁止2026世界大会ヒロシマデー集会に津山医療生協の職員2名で参加しました。津山医療生協は美作原水協(※)に参加しており、毎年広島や長崎に代表を送っています。

メキシコの外務副大臣からは、多くの核兵器禁止条約に批准すべきとの意見がありました。

2017年7月7日に国連で採択、2021年1月22日に発効されたこの条約は、2026年7月7日現在、署名は95ヶ国、批准は75ヶ国(広島市ホームページより)ですが残念ながら被爆国である日本はいまだ未署名、未批准です。同日の広島市の平和宣言では日本政府に対して署名・批准を求めています。

日本女医会の前田佳子会長の医師の立場からの原爆の健康被害についての発言、多くの被爆者を出した朝鮮半島出身の方を含む2名の方の証言など、海外を含め多くの発言がありました。

8月6日ヒロシマデーに参加しました
原水爆禁止 2026 世界大会
8月6日、原水爆禁止2026世界大会 ヒロシマデーに津山医療生協の職員2名が津山医療生協が参加する美作原水協の代表として出席しました。日本を始め、海外の代表者の発言、被爆者の証言などがありました。さらに夜にはマツダスタジアムでのピースナイターを観に行き、平和への思いを新たにしました。核兵器のない世界に向かって取り組んでいく重要性を改めて感じる1日となりました。
保健組織 宇合



日本女医会の前田会長が原爆の健康被害等について発言



世界の子どもの平和像



会の略。

学旅行以来でした。投下目標となった相生橋。上空から分りやすい珍しいT字の橋というのがその理由だったそうです。橋は原爆ドームのほど近く。当時は現在よりさらに原爆ドーム寄りに架かっていました。戦後81年となり原爆ドームは劣化も進んでおり、耐震の対策がされていました。このようなものが残されなくても核兵器の使用の不安のない世界にしていかなくとは感じました。

あなたの **プレゼント企画**

平和への思い

聞かせて下さい

「平和への思い」を募集します。あなたの「平和への思い」を書いてみませんか？健康のひろばに掲載された最大5名の方にはピースナイター2026仕様のタオルをプレゼントいたします。ハガキまたは右下のQRコードよりお申し込みください。

健康のひろばに掲載された方 5名にプレゼント

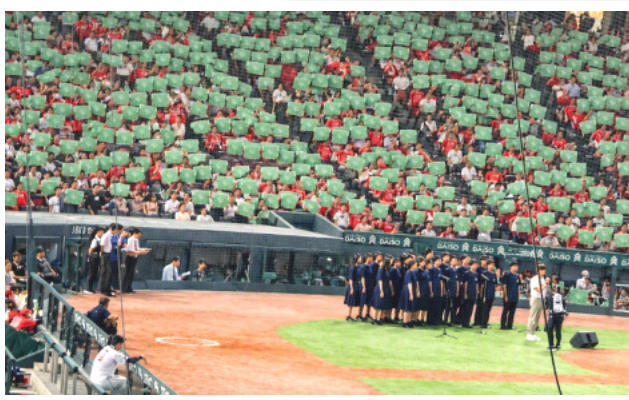
応募要項
内容: あなたの平和への思い
文字数: 200文字程度
宛先: 〒708-0872 津山市平福546-1 津山医療生協 保健組織
×切: 2026年10月20日

こちらのQRコードを読み込んで応募できます

4	7	6	2	8	3	9	5	1
浦松	本泉	大	佐	小	知	石	又	
田	剛	口	城	木	清	念	塚	木
名	菊	7	秋	モ	小	佐	持	岡
廣	原	池	山	田	園	木	丸	本



8月6日、マツダスタジアムでカープ対ジャイアンツのピースナイターを観戦しました。原爆の日広島で野球を応援できること、平和な日常のありがたさを



緑色の新聞を掲げ、イマジンを合唱し平和の祈りを捧げています

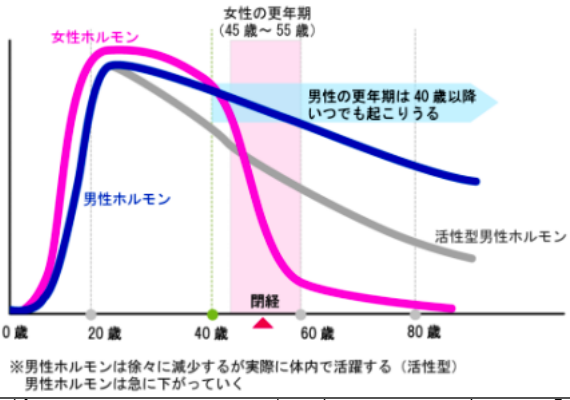
肝心の試合はまさかのカープの敗戦。悔しい！肩を落として駅へ向かっていると、ジャイアンツファンの方が倒れている場面に遭遇しました。「こんな時は敵も味方も関係ない！」との思いで駆け寄り、助け起こして無事を確認しました。試合には敗れたものの人の命に勝ち負けはありません。

忘れられない
ピースナイター

デイサービスセンターほのぼの 田辺

改めて感じ、胸が熱くなりました。歌手の村上信五さんの始球式に球場は大盛り上がり！5回終了後には私も「イマジン」に合わせて緑の新聞を高く掲げ、平和の願いを届けました。

◆男性ホルモンの減少に伴い男性更年期障害のリスクが高まる



※男性ホルモンは徐々に減少するが実際に体内で活躍する（活性型）男性ホルモンは急に下がっていく

健康まいにちクリニック<https://maizichclinic.jp/medical/male-menopausal-disorder/> (2025.8.7閲覧)

加齢男性症状調査表 (AMSスコア)

症 状		強	重	中	軽	無	点数
1 総合的に調子が思わしくない	身	5	4	3	2	1	
2 関節や筋肉の痛み	身	5	4	3	2	1	
3 ひどい発汗	身	5	4	3	2	1	
4 睡眠の悩み	身	5	4	3	2	1	
5 よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	身	5	4	3	2	1	
6 いらいらする	心	5	4	3	2	1	
7 神経質になった	心	5	4	3	2	1	
8 不安感	心	5	4	3	2	1	
9 からだの疲労や行動力の減退	身	5	4	3	2	1	
10 筋力の低下	身	5	4	3	2	1	
11 憂うつな気分	心	5	4	3	2	1	
12 「絶頂期は過ぎた」と感じる	性	5	4	3	2	1	
13 力尽きた、どん底にいると感じる	心	5	4	3	2	1	
14 ひげの伸びが遅くなった	性	5	4	3	2	1	
15 性的能力の衰え	性	5	4	3	2	1	
16 早朝勃起(朝立ち)の回数の減少	性	5	4	3	2	1	
17 性欲の低下	性	5	4	3	2	1	
合 計							

AMSスコアの評価基準

症状の程度	心理的要素	身体的要素	性機能要素	総合評価
なし	5点以下	8点以下	5点以下	17～26点
軽度	6～8点	9～12点	6～7点	27～36点
中等度	9～12点	13～18点	8～10点	37～49点
重度	13点以上	19点以上	11点以上	50点以上

参考：新聞赤旗 2026年5月11日 男性更年期障害って？ 順天堂大学医学部特任教授 堀江重朗さんに聞く

近年、働き盛りの男性に増えている「男性更年期障害」。疲れが取れない、性欲がわかない、集中力が続かない、性欲の低下など、心身の不調がゆつくり進むため「年齢のせい」と見過ごされがちです。しかし、背景には男性ホルモン（テストステロン）の低下があり、適切な治療で改善が期待できます。2025年に政府が示した「骨太の方針」では、この男性更年期障害が性差に由来する健康課題として初めて明記されました。国として研究や啓発を進め、診療体制を整備していく方針が示されたことは、男性の健康を社会全体で支える大きな一歩です。地域でも、症状を抱えながら働く中高年男性は少なくありません。放置すれば生活の質や仕事のパフォーマンスに影響し、家族関係

まずゆっくり休み ましょう

気力がわかない、仕事に行くのがつらい場合は生活を見直したり、休暇をとることが大切です。栄養面では男性ホルモンを増やす食べ物、ビタミンDと亜鉛の摂取が大切です。具体的

近年、働き盛りの男性に増えている「男性更年期障害」。疲れが取れない、性欲がわかない、集中力が続かない、性欲の低下など、心身の不調がゆつくり進むため「年齢のせい」と見過ごされがちです。しかし、背景には男性ホルモン（テストステロン）の低下があり、適切な治療で改善が期待できます。2025年に政府が示した「骨太の方針」では、この男性更年期障害が性差に由来する健康課題として初めて明記されました。国として研究や啓発を進め、診療体制を整備していく方針が示されたことは、男性の健康を社会全体で支える大きな一歩です。地域でも、症状を抱えながら働く中高年男性は少なくありません。放置すれば生活の質や仕事のパフォーマンスに影響し、家族関係

近年、働き盛りの男性に増えている「男性更年期障害」。疲れが取れない、性欲がわかない、集中力が続かない、性欲の低下など、心身の不調がゆつくり進むため「年齢のせい」と見過ごされがちです。しかし、背景には男性ホルモン（テストステロン）の低下があり、適切な治療で改善が期待できます。2025年に政府が示した「骨太の方針」では、この男性更年期障害が性差に由来する健康課題として初めて明記されました。国として研究や啓発を進め、診療体制を整備していく方針が示されたことは、男性の健康を社会全体で支える大きな一歩です。地域でも、症状を抱えながら働く中高年男性は少なくありません。放置すれば生活の質や仕事のパフォーマンスに影響し、家族関係

近年、働き盛りの男性に増えている「男性更年期障害」。疲れが取れない、性欲がわかない、集中力が続かない、性欲の低下など、心身の不調がゆつくり進むため「年齢のせい」と見過ごされがちです。しかし、背景には男性ホルモン（テストステロン）の低下があり、適切な治療で改善が期待できます。2025年に政府が示した「骨太の方針」では、この男性更年期障害が性差に由来する健康課題として初めて明記されました。国として研究や啓発を進め、診療体制を整備していく方針が示されたことは、男性の健康を社会全体で支える大きな一歩です。地域でも、症状を抱えながら働く中高年男性は少なくありません。放置すれば生活の質や仕事のパフォーマンスに影響し、家族関係

まずゆっくり休み ましょう

気力がわかない、仕事に行くのがつらい場合は生活を見直したり、休暇をとることが大切です。栄養面では男性ホルモンを増やす食べ物、ビタミンDと亜鉛の摂取が大切です。具体的

まずゆっくり休み ましょう

気力がわかない、仕事に行くのがつらい場合は生活を見直したり、休暇をとることが大切です。栄養面では男性ホルモンを増やす食べ物、ビタミンDと亜鉛の摂取が大切です。具体的

まずゆっくり休み ましょう

気力がわかない、仕事に行くのがつらい場合は生活を見直したり、休暇をとることが大切です。栄養面では男性ホルモンを増やす食べ物、ビタミンDと亜鉛の摂取が大切です。具体的

まずゆっくり休み ましょう

気力がわかない、仕事に行くのがつらい場合は生活を見直したり、休暇をとることが大切です。栄養面では男性ホルモンを増やす食べ物、ビタミンDと亜鉛の摂取が大切です。具体的

2026年度

10月1日～12月31日

生協強化月間が始まります！

津山医療生協の魅力を 発見しよう！知らせよう！やってみよう！

発見しよう！

知らせよう！

やってみよう！

出資参加 増資も お願いします。

みんなで学ぼう！

きょうどう（協同・協働の 価値を発見しよう！）

9月30日（水）13：30～

認知症の理解を 深めよう

～新しい認知症観を知ろう～

講師：津山市地域包括支援センター

場所：ふれ愛ホール

生協と津山市地域包括支援センターが「きょうどう」した 取組みに参加しましょう。

ヘルスチャレンジで 発見しよう！

自分に合った30日間チャレンジで 新しい健康習慣を発見しよう！

つながりづくり

・班会にゲストを呼んだり、お試し班会を計画し、新しい仲間と出会しましょう。

・支部では「健康まつり」で「ほおるんビンゴ」大会をします。気軽にゲスト参加を呼びかけましょう。

・麻雀班会を計画し男性の参加者を誘いましょう。

・津山医療生協公式ラインの友達登録を呼びかけよう！QRコードを読み込んで友達登録しよう！新しい仲間にも声をかけよう！

麻雀班会で新たに男性が参加された場合は、参加した班員全員にコメダ珈琲ドリンクチケットもしくはキッチングッズプレゼント！

デジタルに挑戦

・スマホ班会を計画しよう！スマホを使ってヘルスチャレンジ達成報告等をしてみよう！

・QRコードを読み込む練習をしてみよう！（スマホ班会を行う場合、原則操作がわかる職員、もしくは運営委員がアドバイスのため同席します。）

＜チケット見本＞

みんなで学ぼう！

班会で垣内医師の講演DVDを視聴学習しよう！（「健診結果」の見方について学びます）

ヘルスチャレンジ 2026
11/30(日) 開催
津山市市民平和記念会館
健康づくりの取り組みを応援するイベントです。健康づくりの取り組みを応援するイベントです。健康づくりの取り組みを応援するイベントです。

ヘルスチャレンジ 始まりました

8月より本格的にヘルスチャレンジ2026を開始しています。皆さま、班会等でパンフレットを配布しています。

1 か月間の健康の取り組み。是非挑戦してご自身に合った健康習慣を見つけ、健康づくりを行いませんか？ウェブ報告も可能となっていますので是非ご利用ください。

公式ライン登録をお願いします

津山医療生協の公式ラインができました。平福診療所の休診や代診のお知らせ、健康のひろばなどを必要に応じて配信しています。是非積極的に友だち登録していただければと思います。

友達追加はこちらから

今年の6月に津山医療生協の公式ラインができました。平福診療所の休診や代診のお知らせ、健康のひろばなどを必要に応じて配信しています。是非積極的に友だち登録していただければと思います。

出資金 現在高のお知らせハガキ送っています

8月から11月まで4回に分けて、組合員番号の若い順に出資金の現在高通知を郵送しています。

左の画像はハガキの表面の見本です。

下の目隠しシールをめくっていただくと、締め日現在の出資金が記載されていますのでご確認ください。組合員番号順のため、ご家族の中でも届く時期が異なる場合がありますのでご了承ください。

津山の公共交通について 学習会開催しました

東部支部と久米支部は津山の公共交通の現状について、津山市商業交通政策課の職員の方からお話を聴きました。

岡山県の乗合バス・鉄道・定期航路、タクシーなどの公共交通は、利用者が年々減少しています。昭和60年と比べると、現在の利用者は約4分の1にまで落ち込んでいます。

要因として、自家用車の普及や少子高齢化が挙げられ、このままでは減便や路線廃止、運賃値上げといった対応を取らざるを得ない状況にあります。その影響は、私たちの地域にも現れています。久米支部を通る、ごんごバス久米線は、これまで毎日3便運行していましたが、今年6月からは週2日の運行に縮小され、さらに10月からは廃線となる正式に決まりました。

長年地域の足として親しまれてきた路線が姿を消すことは、地域住民にとって大きな痛手です。今は自家用車を使っている人でも、病気が高齢、事故など「いざという時」に公共交通が使えないと困ります。だからこそ、いざという時の前に、日頃から少しずつ公共交通を利用することが大切です。

合言葉は「乗って守ろう。公共交通」

「ごんごバス久米線の廃線が決まった今、地域の移動手段を守るためにも、乗合タクシー『のりこ津山』の利用がますます重要になっています。どうぞ皆さん、元気なうちに一度、のりこ津山、ごんごバスを利用してみて下さい。自分のために、また地域の為に。」

(講演内容要約)

東部支部

第40回津山市民平和記念企画 被爆者・伝承者が語る 核兵器廃絶の願いを聴く集い

日時 11月8日(日) 13時～

場所 津山市総合福祉会館4階 申込み 不要 無料です。

前号でもお知らせしました企画が近づいてまいりました。被爆者・伝承者の語りに耳を傾けてはいかがでしょうか。又とない機会となっておりまして、ご都合のつく方は是非足をお運びください。

箕牧智之さん
1941年生まれ。3歳のときに広島で入市被爆。日本被団協代表。2024年ノーベル平和賞受賞

第90回 頭の体操 クロスワード パズル

模様付きの枠に入る文字を並べて言葉(名詞)をつくりましょう。

<たてのかぎ>

- 鳥の子
- それまであったいくつかの長城をつなげて万里の長城を作った人物
- 日本のパスポートに描かれている花
- 百〇〇〇は約160km
- 鳥の1種。アオ〇〇、ゴイ〇〇
- 俳句には原則欠かせません

<よこのかぎ>

- 風景。〇〇〇が良い
- 〇〇卵。〇〇菓子。〇〇ビール。〇〇傷
- 尺貫法による米の単位の1つ。10斗。〇〇高
- 部署や役職が変わること
- 再来年・2028年の干支
- 味方〇〇
- 津山医療生協訪問〇〇〇ステーションまごころ

＝ 応募方法 ＝
ハガキに答え・住所・氏名を明記し下記までご応募ください。正解された方の中から抽選で5名様に図書カードをさしあげます。
〒708-0872 津山市平福546-1 津山医療生協クロスワード係
〆切 10月20日必着

第89回クロスワードパズル当選者(敬称略)
(津山市) 今井 美紀子 国政 巧子 高橋 宣子
平牧 恵美子 (鏡野町) 藤田 照子

第89回クロスワードパズル解答
答え: カサブランカ (西: Casablanca, Casa Blanca)

1 コ	2 チ	3 イ	4 ガ
5 ス	リ	6 ラ	ン
ト	7 イ	カ	
	8 キ	ン	9 イ
10 サ	イ	11 ハ	ブ

「健康のひろば」に対するご感想やご意見も是非お寄せください。ペンネームかイニシャルで「健康のひろば」に掲載させてもらう場合があります。

第90回のクロスワードパズルの応募・健康のひろばのご感想の投稿はこちらかどうぞ

理事会だより

7月定例理事会
2026年7月7日(火)

- 5月度事業報告
- 利用者…医療、在宅前年水準、介護(居宅・ほのぼの)前月前年とも増加傾向
- 損益2041千円の赤字、累計4736千円の赤字
- 組合活動(5月度)
 - 加入4人、出資金110千円、班会開催39回、累計80回
- 議決・協議報告事項
 - パート契約について
 - 決裁報告事項について
 - 総代会関係について

8月定例理事会
2026年8月4日(火)

- 6月度事業報告
- 利用者…外来在宅ともに前年増、「居宅」前年増、他前月比減
- 損益1532千円の赤字、累計6267千円の赤字
- 組合活動(6月度)
 - 加入0人、出資金64千円、班会開催46回、累計126回
- 議決・協議報告事項
 - パート契約について
 - 決裁報告事項について

今年も津山の夏を彩る「ごんご踊り」に参加しました

今年も津山の夏を彩る「ごんご踊り」に津山医療生協の組合員6名、職員組合員13名、総勢19名で参加しました。今年も趣向を凝らした衣装で登場。沿道からの暖かい声援や笑顔に励まされながら元氣いっぱい踊りました。津山医療生協は、日頃の医療・介護の活動だけでなく、こうした地域の祭りや交流も大切にしています。今後も「地域まるごと健康づくり」をテーマに地域の皆さんと一緒に健康で安心して暮らせるまちづくりを進めていきます。

平福診療所 山田

来年もみんなと一緒に踊りましょう

私のすこしお料理
せいろ蒸しの朝ごはん

材料1人前
せいろ蒸し

生卵 1個
ウィンナー 1本
ブロッコリー 1房
玉ねぎ 1/4個
ジャガイモ 半分

《ドレッシング》
マヨネーズ 大さじ1
ゴマドレッシング 大さじ1

野菜サラダ
キュウリ 適量
レタス
トマト

作り方
せいろ蒸しはせいろを乗すことの出来る専用の鍋と台が必要。無ければ蒸し器で代用してもOK。
①野菜を食べやすい大きさに切る。
②せいろの下に穴のあいたキッチンシートをひく
③野菜、卵をきれいに並べる
④鍋に水を入れ、沸騰して湯気が立ってきたら、せいろをのせ、約10分蒸す。
⑤お皿の上にせいろを置き食卓へ

佐良山支部 Sさん

みんなの声 投稿募集中

カナダを旅したことを・・・
いつも母と私がお世話になっております。垣内所長がカナダのバンクーバー・ピクトリア・ロッキーマウン脈を訪問された記事を拝読し、私もかつて娘と旅したことを懐かしく思い出しました。先生をはじめ、スタッフの皆様、暑い日が続きますのでご自愛ください。
U・Nさん

月下美人
一夜だけ花を咲かせる月下美人が強い香りで夜中11時半に咲きました。今年も見ることができました。健康であればこそです。純白の美しい大輪でした。M・Sさん

保険の点数
毎回楽しみにしています。また班会にもご支援ありがとうございます。薬や注射を大量に使わなくても保険の点数がつくようになればいいの
F・Tさん

ひらふく診療所通信

2027年
健診を受けましょう 2月27日(土)まで ※事前申し込みのご協力をお願いします。

持ち物 基本健診・大腸がん検診・肺がん検診を実施しています。
津山市からの受診券・問診表(ご記入の上ご来院下さい)・マイナカード
もしくは資格確認証・クーポン券(お持ちの方)

シルバーウイーク
9月20日(月)～23日(水)
お薬の残りを確認して早めに受診しましょう

班会開催

【佐良山支部】
あさがお班 6/17 体力測定
あじさい班 7/22 健康かるた
スノーキャット班 6/3 きんちやい体操 7/1 健康長寿について
だっせんクラブ班 6/26 血管年齢測定 7/28 足指力測定
チューリップ班 7/21 健康マージャン
とまと班 6/5 健康かるた
中島つくし班 6/24 一食塩分チェック 7/29 かるた
平福さくら班 6/9 健康麻雀
ふくふく班 7/17 骨密度測定
フリージア班 6/16 DVD学習 7/6 健康マージャン
めるへん班 6/2 きんちやい体操 7/7 健康マージャン

【久米支部】
あすなろ班 7/24 骨密度測定
狩衣班 6/15 体力測定 7/17 健康マージャン
いきいき会班 6/29 体力測定
きづな会班 6/18 講演会参加 7/16 体力測定
神代班 6/19 骨密度測定
7/17 血管年齢・肌年齢測定
戸脇班 6/9 ほおるんビンゴ・合唱 7/14 脳トレ
中須賀すみれ班 6/16 体力測定 7/21 一食塩分チェック
なでしこ班 6/7 歌かるた・玉入れ
福田下愛和班 6/26 熱中症について 7/31 肺炎について
ふくふく班 6/24 口の体操
つみ班 6/11 血管年齢測定 7/9 体操
山背いずみ会班 6/2 体力測定 7/7 健口くん
油木たんぽぽ班 6/20 体組成測定・歌かるた 7/21 体力測定

【東部支部】
河面これから班 6/21 タオル体操 7/20 ヘルスチャレンジ
スイーツ 7/20 ヘルスチャレンジ
スパル班 6/3 命の貯蓄体操 7/8 公共交通について
ちゃれんじ班 6/27 総代会報告 7/26 ランチ会
ビッグママ班 6/27 夏野菜について 7/28 駅の清掃

ひまわりⅡ班 6/13 防災について
三浦班 6/28 ゴミ出しのマナーについて
三浦あすなろ班 6/21 ストレッチ 7/25 ヘルスチャレンジ
三浦これから班 6/14 茶話会 7/25 ヘルスチャレンジ
三浦すみれ班 6/21 表情筋トレ
ミセス三浦班 6/14 花壇作り
ミント班 6/12 健康チェック 7/17 ヒマワリを見る
もみじ班 6/19 タオル体操 7/11 ヘルスチャレンジ
レモン班 6/20 タオル体操 7/25 ヘルスチャレンジ

【鏡野町】
鏡野さくらんぼ班 7/16 健康マージャン

【津山】
小原班 6/16 体力測定・チャットGPTについて
おまつり班 6/1 そうめんを食べる会 7/1 茶話会
神戸すみれ班 6/24 握力測定 7/22 体組成測定

【美咲町】
桜班 6/10 健康麻雀

【なかよし】
すずらん班 7/26 コンサート鑑賞
Happy班 6/6 雑談 7/11 尿中塩分チェック
ボウリング大好き班 6/7, 7/12 ボウリング
和久班 6/19 大山あじさいロード

【事業所】
アクトリス班 6/17 尿中塩分チェック
事業団衆楽班 7/22 ストレッチダンス
事業団関元班 6/6, 7/29 健康チェック
事業団中央公園班 6/24, 7/10 健康チェック
ばけばけ班 6/5, 7/7 健康チェック
まごころ班 6/23 尿中塩分チェック
6/17 Good & New

さあ強化月間が始まります!