

支えに

Sasaeni

ご自由にお持ちください



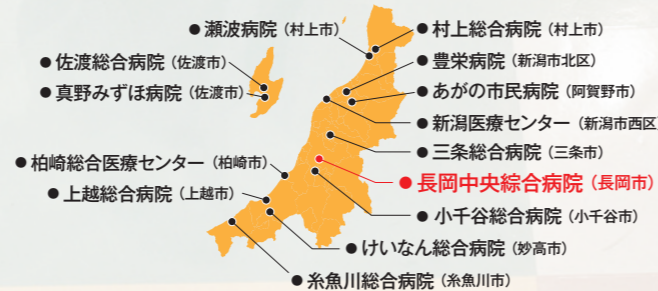
長岡中央総合病院
看護部職員

病院のお仕事発見 [看護師編]

- 看護師の仕事とは?
- 看護部の人材育成について
- 季節の病気
- プロが教える ウチトレ
- プロがオススメするメニュー
- イベントレポート
- 漢字de脳トレ

JA新潟厚生連はSDGsに貢献します

県内14の病院が地域の皆さまの健康と心を支えます



一日帰り入院からまとまった一時金が受け取れる充実の医療保障

ポイント1

日帰り入院^{※1}からまとまった一時金が受け取れます。入院費用への備えはもちろん、その前後の通院・在宅医療などにも活用できます。

新型コロナウイルス感染症によって入院した場合は支払対象となります。

ポイント2

一生保障や先進医療保障など、ライフプランに合わせて自由に設計できます。

ポイント3

健康を維持した場合に健康祝金を受け取れます。

※健康祝金支払特別を付加した場合で、契約日以降3年ごと(共済期間が10年更新の場合は5年ごと)に治療共済金が支払われた入院をしなかった場合

ご契約例 【主契約】 共済金額 30万円 共済契約の型 4回型 共済期間 終身 共済掛金払込終了年齢 99歳 先進医療保障あり 健康祝金支払特別なし

病気または災害で	入院 をされたとき	治療保障	治療共済金 1回あたり 30万円 [1回の入院につき 1、30、60、90日ごと ^{※2} ※3]	30万円 30万円 30万円 30万円 90日間入院をされた場合 1日目 30日目 60日目 90日目	総受取額 120万円	一生保障
	先進医療 を受けられたとき ^{※4}	先進医療保障	先進医療共済金 1回あたり 技術料相当額(通算2,000万円まで) ^{※5} 先進医療一時金 1回あたり 先進医療共済金の額×10%(上限30万円)			

※1 日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。 ※2 お支払いの対象となる最初の入院の退院日の翌日以後60日以内に再度入院された場合は、入院の原因にかかわらず、これらの入院を1回の入院とみなします。 ※3 治療共済金の通算支払限度回数は、共済期間を通じて100回となります。治療共済金を100回お支払いした場合は、ご契約は消滅します。また、手術・放射線治療保障のあるご契約、入院時諸費用保障のあるご契約および先進医療保障のあるご契約である場合についても、同様にご契約は消滅します。 ※4 先進医療とは、公的医療保険制度の法律に基づく評価療養のうち、厚生労働大臣の定める評価療養および選定療養第1条第1号に規定するものをいいます。また、医療技術ごとに一定の施設基準が定められており、この施設基準に適合する病院または診療所において行われた先進医療を保障します。なお、ご契約時点で先進医療の対象であった医療技術であっても、療養を受けた日において公的医療保険制度によって保険給付の対象となっている場合や、承認取消し等によって先進医療でなくなっている場合は、先進医療共済金のお支払い対象とはなりません。 ※5 先進医療共済金の額は、先進医療にかかる技術料が1万円以上の場合は技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。 ●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

はじめて共済 <https://shiryo.ja-kyosai.or.jp> 検索

本サイトから「ひと・いえ・くるま」の各共済の資料請求・掛金試算ができます。

JA共済相談受付センター(JA共済連 全国本部)
電話番号: ☎ 0120-536-093 ※日曜日、祝日および12月29日~1月3日を除きます。
受付時間: 9:00~18:00(月~金曜日) ※メンテナンス等により予告なく変更する場合があります。
9:00~17:00(土曜日) ※電話番号は、おかけ間違いのないようご注意ください。

JA共済アプリ

●JA共済をもっと身近に、もっと便利に。 ●Webマイページにワンタッチで! ●もしものときの連絡もアプリから! ●くらしに役立つコンテンツも満載!

※アプリご利用時の通信料は、ご利用者さまのご負担となります。 ※スマートフォン向けアプリのため、フィーチャーフォンの場合はご利用いただけません。また、お使いのスマートフォンの機種・設定等によってはご利用いただけない場合があります。

Webマイページ 会員登録キャンペーン

Webマイページにご登録いただいた方の中から、抽選ですてきな賞品が当たる

「Webマイページご登録キャンペーン」実施中!

※2021年4月16日リリース予定 <https://mypage.jp.ja-kyosai.or.jp>

くらしの保障、相談するなら JA共済

耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ



看護部長、副看護部長、看護師長の皆さん

また、保健師や助産師、准看護師、介護福祉士、看護補助員も看護部の職員です。それぞれが自分の持ち場で責任を持って業務にあたっています。

訪問看護や健診センターなど、看護師の仕事は領域がとても広いのが特徴です。

また、保健師や助産師、准看護師、介護福祉士、看護補助員も看護部の職員です。それぞれが自分の持ち場で責任を持って業務にあたっています。

病院のお仕事発見 看護師編

活躍フィールドが広く
専門知識が必要な仕事も

Q 看護師の仕事とは？



看護師

診療補助や入院患者さんの体調管理、身の回りのケア、点滴、注射などを担当します。外来や病棟以外にも、各種検査室や手術室、訪問看護など幅広い仕事があります。

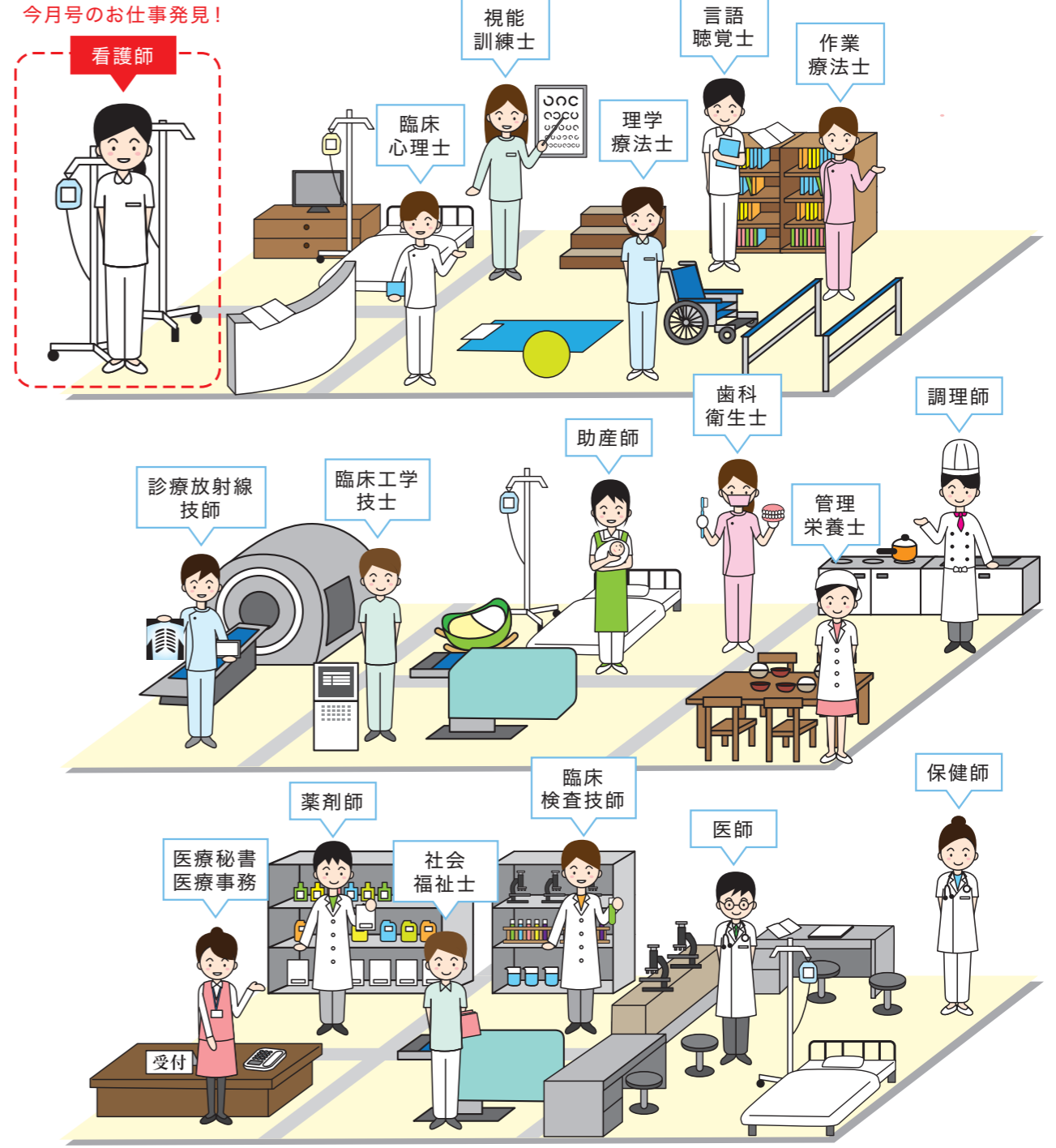
保健師

看護師の仕事の目的が病気の治療であるのに対し、保健師は「病気を防ぐ」ことが役割。主な仕事は保健指導や健康相談など。看護師免許に加え、保健師の資格が必要です。

助産師

出産前は生活指導や健康指導、出産時は分娩介助、産後は母子の体調管理や母乳指導と、お産をトータルサポート。看護師免許に加え、助産師の資格が必要です。

医療現場で活躍する たくさんの方がいます



特集シリーズ **病院のお仕事発見**がスタート!

医療分野にはさまざまな職業があります。患者さんを支えるために、どれ一つとして欠かすことのできない重要な仕事です。私たち病院職員の役割や思いを知っていただき、患者さんにもっともっと頼ってほしい。そんな思いから、新シリーズの特集は、病院の仕事にクローズアップします。

第1回目は「看護師」です。

私は、看護師の仕事が大好きです！



訪問看護ステーション
看護師 皆川 聡子

保健指導によって「生活を見直すきっかけになりました」と言ってもらえるとうれいですね。保健指導の役割は生活習慣病の予防。今は症状がなくても、今後大きな病気にならないよう、どんな人にも興味を持ってもらえるような保健指導をしたいです。

ドックを受けた方へ、食事や運動のアドバイスをしています。その日だけの指導もありますが特定健診、いわゆるメタボ健診で指摘された方には特定保健指導といって3〜6か月の長期フォローアップをします。

どんな人にも届く
保健指導を目指したい



入退院支援センター
看護師 高橋 愛子



健診センター
保健師 寺久保 美穂

まだまだ経験不足な面もありますが、訪問看護は病気をみるというよりも、その家庭や個人に目を向けて寄り添える仕事。私がやりたい看護はこれだったんだと、充実した気持ちで仕事ができています。

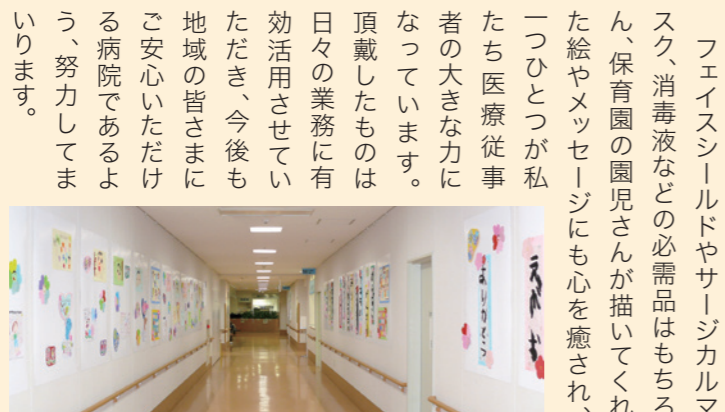
これまで内科や外科の病棟を経験してきましたが、自分が看護師として将来どうなりたいか考えた時に、「おじいちゃんやおばあちゃんが家族の方々と幸せに暮らしている、その場所に自分も看護師として携わりたい」と思うようになり、訪問看護を希望しました。

自分がやりたい看護に
出会えて幸せ

高校生の時に1日看護体験に参加し、その時の看護師さんがとても素敵な方でした。その人が厚生連の看護学校を卒業したと聞き、私も同じ道を選んでこの病院に就職しました。

入退院支援センターでは、入院が決まった方に治療の流れや準備品などを説明します。ここに来る患者さんは、病気の診断を受けて入院や手術が決まったばかりで、不安や戸惑いを抱えている方がほとんどです。看護師として丁寧に対応し、少しでも安心して入院に備えていただくことが私の仕事です。

入院や手術が決まった
患者さんの不安を解消



新型コロナウイルス感染症対策に関連し、多くの団体や個人の皆さまから温かいご支援をいただいております。

フェイスシールドやサージカルマスク、消毒液などの必需品はもちろん、保育園の園児さんが描いてくれた絵やメッセージにも心を癒され、一つひとつが私たち医療従事者の大きな力になっています。

頂戴したものは日々の業務に有効活用させていただき、今後地域の方々に安心していただける病院であるよう、努力してまいります。

温かい善意と
たくさんのご寄付に
感謝申し上げます。

医師としては悔しいのですが、患者さんに最も近い存在は間違いなく看護師です。医師はレントゲンの画像や検査データなどから情報を得ますが、看護師はそうした「形」にならない情報にもいち早く気づき、受け止めることができます。

ナイチンゲールは「看護師は医師を助け、医師の指示のもと患者をみる」と述べていますが、私の理想論は少し違います。もちろん医師との協働は大事ですが、決して医師から指示されるだけの立場ではありません。医師と看護師は互いに認め合うべきですし、看護師には「自立」という言葉を意識し誇りある行動を取ってもらいたいです。また、そのような看護師さんが厚生連の病院に来てくださるとうれいですね。

素晴らしい仕事に
ぜひ誇りを持って



富所 院長から
メッセージ



JA新潟厚生連の病院では、新人看護師は各病院に配属された後、本人へのヒアリングなどで配属部署を決めます。

各病棟では主に「プリセプター」と「実地指導者」が指導にあたります。プリセプターは入職2〜3年目の看護師で、新人看護師との年齢も近く、悩みを聞

**若手と経験豊富な先輩
ダブルの教育体制**

Q 看護部の人材育成は？

くなどメンタル的なフォローも担います。

実地指導者は経験豊富な看護師が担当し、看護技術や病棟業務の流れなどを指導します。看護技術の実施状況、習得状況をきめ細かく確認するので、新人看護師は段階的に仕事を覚えることができます。もちろん他の看護師ともペアを組みながら、病棟のみならず新人看護師を育てています。

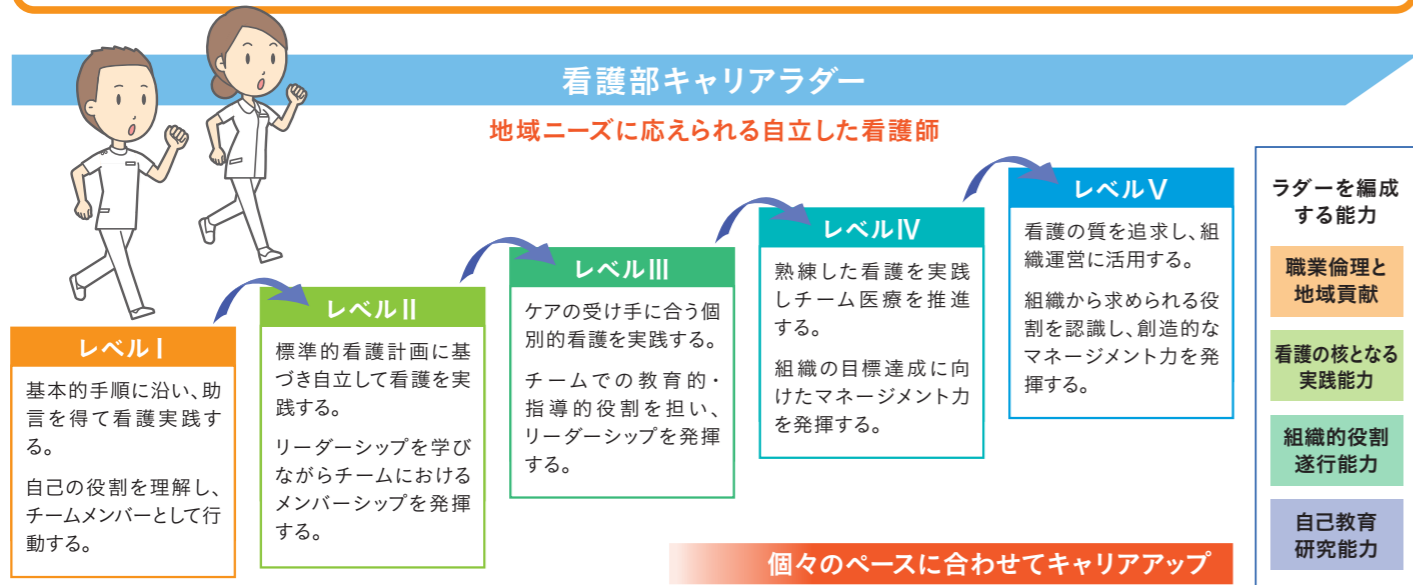


**長岡中央総合病院
看護部長
土田 八重子**

1986年入職、長岡中央総合病院配属。小児科外来、産婦人科病棟、循環器内科・呼吸器内科病棟を経て2003年に主任看護師に就任。2006年に産婦人科病棟の看護部長に就任し、小児科病棟、循環器内科病棟等で師長を務める。2015年、三条総合病院へ転勤し副看護部長、翌年に看護部長に就任。2018年から長岡中央総合病院の看護部長を務める。



JA新潟厚生連でのキャリアアップについて



看護部紹介の動画を公開中です!
<https://www.youtube.com/watch?v=UKgNaBgWOSw>

次号は薬剤部です!

看護部からバトンを受け取りました、薬剤部です。次号は多くの方々にとって身近な「お薬」を扱う、私たち薬剤師のお仕事を紹介します。どうぞご期待ください!



「これまでも多くの部署を経験してきたですね。」
そうですね。私はどちらかというと急性期の現場が好きで、循環器病棟にいた頃、心筋梗塞で重症だった人が治療を経て歩いて退院できた時は、この仕事をし良かったと思います。ちょうど心臓カテテル検査の立ち上げの時期だったこともあり、印象に残っています。

「看護師にはさまざまな資格があると聞きました。」
私は、2014年に「認定看護管理者」の資格を取りました。2か月ほど日本看護協会で集中講義を受けました。県外の看護師さんと交流でき刺激になりました。研修期間は在職扱いで給料をいただけたのでありがたいかったです。当時は講義の受講料

は自己負担でしたが、今は受講料も病院がサポートしています。

「スキルアップしたい看護師さんにはうれしいですね。」
はい。JA新潟厚生連の病院には「もっと専門性を高めたい」と意欲的な看護師が多いですよ。当院にも専門看護師が1名、認定看護師が9名います。

「看護師の仕事で大事なものは？」
新人さんによく話すのですが、看護の「看」の字は「手」と「目」。自分の手で触り、自分の目で見ることが大事です。今は電子カルテになっていますが、パソコンではなく、やっぱり目の前の患者さんに向き合って看護してほしい。そして「この病院に来てよかった」「安心して入院生活が送れる」と言っていた人が、地域の人に選ばれる病院になっていきたいですね。

看護部長は、看護部職員の勤務の管理、外来や病棟での安全な医療看護の提供を担う総責任者です。長年の看護師経験で得たものや大切にしていることを、長岡中央総合病院の土田八重子看護部長に聞きました。



ちょっとした意識で、ちょっとしたトレーニング

「運動をしないと!」と思っはいるけれど、時間が…、お金が…、体力が…、自信が…ない!そんな人も多くいると思います。そんなときこそ、ちょいトレ! 日常生活の中で無理なく、少しだけ体を動かす時間を作りましょう。知らず知らずのうちにエネルギー代謝が上がり、生活習慣病の予防にもつながります。

📖📖が教える ウチトレ

👉ちょいトレ①👈

家で ゴミなどを拾うときは、スッとしゃがんでから拾おう



👉ちょいトレ②👈

買い物で

荷物を持ったらラッキー!
両手を少し広げて、ダンベル代わりに



階段を見たらラッキーと思おう!

👉ちょいトレ④👈

階段で エレベーター、エスカレーターよりも階段を使おう



👉ちょいトレ③👈

車で 目的の場所よりも、チョット遠い場所に駐車しよう



日常生活にちょっとのプラスで! 無理せずできる“ちょいトレ”を習慣づけましょう。



管理栄養士 食のプロがオススメするメニュー

キャベツとひき肉の重ね煮



料理上手のツボポイント

村上総合病院
栄養科長
管理栄養士 阿部 和恵

肉ダネは、厚さが均等になるようにのせましょう。きれいなミルフィーユ状にするプロの技です。

材料 (2人分)

- キャベツ.....5枚
- 豚ひき肉.....150g
- 玉ねぎ.....1/4個
- 生姜.....1片
- コンソメ.....2カップ
- ローリエ.....1枚
- ④酒.....大さじ1
- ④塩.....小さじ1/4
- ④ナツメグ.....少々
- ④片栗粉.....大さじ1
- ⑤酒.....大さじ1
- ⑥しょうゆ.....大さじ1/2
- ⑥塩・コショウ.....少々
- ⑥片栗粉.....小さじ2
- ⑥水.....大さじ1

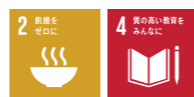
作り方

- キャベツは半分に切り、芯のかたいところはみじん切りにする。葉の部分は耐熱容器にのせ、ラップをして電子レンジで2分加熱しておく。
- 玉ねぎと生姜はみじん切りにし、キャベツの芯と豚ひき肉と合わせ、④を加えてよく混ぜ、肉ダネを作る。
- 直径18cmくらいの鍋にクッキングシートを敷き、まずキャベツ3枚を敷き、半量にした2の肉ダネを平らにのせる。さらにその上にキャベツ4枚をのせ、残りの肉ダネを平らにのせたら、残りのキャベツをのせる。
- 3にコンソメを注ぎ、ローリエを入れ、落としフタをして15~20分煮て⑥で味を調える。肉に火が通ったらクッキングシートごと取り出して、切り分けて皿に盛る。
- 鍋に残った煮汁に⑥の水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、4にかける。

キャベツには胃粘膜を強くし胃潰瘍の予防に効果的なビタミンUが含まれています。

春キャベツで作る場合は、水分を多く含んでいるため、加熱しすぎないのがポイントです。

醤油・酒の代わりにトマトピューレで味付けしても美味しくいただけます。



<https://life.ja-group.jp/recipe/>

お手軽レシピで作る JAグループ

検索



季節の病気 4月

てきおう 適応障害



新潟医療センター
精神科認定看護師
片野 快宏

適応障害は、ある特定の状況や出来事的那个人にとって、とてもつらく耐えがたく感じられ、そのために気分や行動面に症状が現れる疾患です。特に4月は、入学、新入職、職場部署の異動などの環境の変化によるストレスがかかることから注意が必要です。



初期症状

気分が落ち込む、不安が強くなる、イライラする、焦りを感じやすくなるなどがあります。不安が強くと緊張が高まると、体の症状としてときどきしたり、汗をかいたり、めまいなどの症状がみられることもあります。

治療方法

ストレスの原因を取り除くことが大事ですが、学校や職場になじめないなど、ストレスから離れられないこともあります。そのような時は、ストレスに対し適応力を高めるために「認知行動療法」や「問題解決療法」などのカウンセリングがあります。日常生活に強く支障が出てしまうときは薬物療法が必要な時があります。

予防方法

適度な運動や自分がリラックスをできることを意識して行う(ヨガ・アロマ・読書・映画や音楽鑑賞など)。仕事と休日のメリハリをつけ、休む時はしっかり休むことが大事です。

その他注意すべきこと

適応障害の状態でも我慢し続けて生活することで「うつ病」になることがあります。一人で頑張り続けるのではなく、周りに助けを求めることも大切です。

みなさまの健康と心の支えに

JA新潟厚生連の宣言

JA新潟厚生連は持続可能な社会の実現を目指します。

SDGs紹介シリーズ 厚生連が対応する15の目標を毎月順番に紹介します。

12 つくる責任 つかう責任



持続可能な消費と生産の
パターンを確保する

▶ IT化の推進によるペーパーレス化の推進
▶ 食品ロスの減少

▶ 地産地消の推進



JA新潟厚生連



※「SDGs(エスディージーズ)」とは、持続可能な世界を実現するための17の目標を掲げ、地球上の誰一人として取り残さないことを誓う、2030年までの国際社会共通の目標です。

漢字 de 脳トレ

熟語をたくさん覚えよう!



漢字クイズ

穴埋め 二字熟語

下の□の中から選んで、4つの二字熟語を完成させてみよう!

【例】
 新 → 米 → 菓
 玄 → □ → 粉

8 更 ↓ 維 → □ → 手 ↓ 型	4 午 ↓ 前 → □ → 者 ↓ 援	
9 新 ↓ 油 → □ → 園 ↓ 舎	5 以 ↓ 往 → □ → 日 ↓ 週	1 上 ↓ 地 → □ → 山 ↓ 越
10 羽 ↓ 北 → □ → 冬 ↓ 後	6 真 ↓ 最 → □ → 間 ↓ 心	2 海 ↓ 屋 → □ → 司 ↓ 演
11 火 ↓ 登 → □ → 菜 ↓ 岳	7 荒 ↓ 航 → □ → 辺 ↓ 女	3 祝 ↓ 清 → □ → 屋 ↓ 場

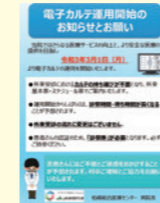
上 来 越 田 下 酒 新 中 後 海 山

甲 11 禪 01 田 6 塙 8 鯉 2 中 9 米 5 豕 7 鼠 3 丁 7 上 1

■ 柏崎総合医療センター

ホームページリニューアル

より使いやすく、よりわかりやすいホームページとなるように、ページ構成やデザインを全面的に見直し、スマートフォン・タブレット対応にもいたしました。基調はクリムゾンレッド (crimson red 深紅) で、スッキリとまとめてみました。クリムゾンレッドは、ハーバード大学のスクールカラーとして、また夏の甲子園の大優勝旗の色として有名ですが、当院では、救急外来看護師のユニフォームとして採用しているカラーです。このクリムゾンレッドに当院の志を込めて表現してみました。



2021年3月 電子カルテ運用開始

さらなる医療サービスの向上と、より安全な医療の提供を目指し、カルテを電子カルテに変更いたしました。

■ けいなん総合病院



2021年3月15日よりローソン銀行ATMがご利用できるようになりました

3月15日より院内のATMがローソン銀行のATMに切り替えられました。24時間、年中無休で稼働しておりますので、是非ご利用ください。

新規就労者の支援のため支度金貸与制度

- 薬剤師・保健師・助産師・看護師 / 100万円以内
 - 准看護師・介護福祉士 / 50万円以内
- ※原則として2年間本会の指定する施設で勤務した場合、返還免除となります。
 ※中途採用者(フルタイム)が対象となります。
 ※その他詳細は本部人事部までお問い合わせください。

【お問い合わせ応募書類送付先】

新潟県厚生農業協同組合連合会 人事部
 〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109
 TEL.025-230-2664(直通) FAX.025-228-0990

奨学金制度

【薬剤師】

- ① 薬学生奨学貸与金制度
月額 10万円・6年間 720万円以内
- ② 薬剤師奨学金返還支援制度
最長 10年・上限額 360万円・月額上限 3万円

【助産師】

- 助産師資格取得奨学貸与金制度 / 月額 10万円

※この他の詳細は本会ホームページをご確認ください。

JA新潟厚生連HPの奨学金紹介はこちら ▶▶▶
<https://www.niigata-kouseiren.jp/>



令和4年度看護職員採用試験

【選考試験と応募締切日程】

	試験日	応募締切
第1回	令和3年 6月19日(土)	令和3年 5月10日(月)~6月 3日(木)必着
第2回	令和3年 7月10日(土)	令和3年 6月 4日(金)~6月24日(木)必着
第3回	令和3年 7月31日(土)	令和3年 6月25日(金)~7月15日(木)必着
第4回	令和3年 8月17日(火)	令和3年 7月16日(金)~7月29日(木)必着
第5回	令和3年 9月 4日(土)	令和3年 7月30日(金)~8月19日(木)必着

【応募提出書類】 ■ 自筆履歴書(写真添付・A3版本会指定 ※ホームページよりダウンロード) ■ 学業成績証明書(有資格者除く) ■ 卒業(見込)証明書 ■ 法定資格免許証の写し(有資格者のみ)

【お問い合わせ】 新潟県厚生農業協同組合連合会 人事部 看護職員にご応募の方は人事部看護師確保対策室

〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109 TEL.025-230-2664(直通) E-mail / kango@niigata-kouseiren.jp

ご意見・ご感想をお寄せください

本会では、「患者さんの声」を病院の経営に運営させることが大切と考えております。皆様からお寄せ頂いた貴重なご意見・ご要望などを積極的に活用しながら、より充実した医療・保健・福祉を提供する体制を整え、患者さんの気持ちに寄り添った心温かいサービスを心がけてまいります。皆様からのご意見・ご感想は、下記まで電話、FAX、お手紙でお寄せください。

個人情報の取り扱いについて

個人情報などお寄せいただいた内容は、本会において適切に管理いたします。また、本会からの各種ご連絡、出版物などのご案内などにも利用させていただく場合があります。

新潟県厚生農業協同組合連合会 総務部 〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109 tel.025-230-2662 fax.025-228-0990

支えに

新潟県厚生農業協同組合連合会 広報誌 2021年4月号
 〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109 tel.025-230-2661(代表) fax.025-228-0992(代表)
 企画/ 新潟日報サービスネット 企画・編集・協力/ 株式会社メディボ



あなたの街の「かかりつけ薬局」にお気軽に相談ください



株式会社 ダイチク
 【本部所在地】
 〒950-1151 新潟市中央区湖南24-2
 TEL 025-288-0228
 URL www.ainj.co.jp



株式会社 共栄堂
 【本部所在地】
 〒950-0162 新潟市江南区亀田大月2丁目5-38
 TEL 025-383-1200
 URL http://www.kyoeido.net