

にじと健康

2012年5月10日号 No.239

尼崎医療生活協同組合

2012年3月31日現在

組合員 50,070人

出資金 18億4,895万円

1人平均出資金 36,927円

発行責任者 福島 哲

35,400部発行 部内資料・奇数月発行

一人は万人のために、万人は一人のために

5・6月

この「にじと健康」は1,488人の組合員ボランティアによって手配りされています。転居時は住所変更届をお願いします。

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘11-12-1 ☎06-4962-4920 FAX06-4962-4921 ✉kumikatu@amagasaki.coop

これまでの「にじと健康」の記事がホームページでもご覧いただけます。 <http://www.amagasaki.coop/>



「脳いきいきで
みんなと楽しく」

今号の おもな記事

- 3・11東日本大震災から1年
..... 2・3面
- 「尼崎アスベスト訴訟」(環境型)
8月7日に判決
..... 4面
- こどもといっしょにママの
ためのコンサート(予告)
..... 13面



認知症の予防は、多くの人といっしょに楽しみながらやるのがとても効果的。医療生協の健康づくりにはピタリと、15のグループが半年間のメニューにチャレンジしました。

「日々の暮らしが前向きになって、みんなと一緒にできるのがすごく楽しい」と参加した人たち。半年のメニューが修了後も、班として登録し、続けたいというグループもできました。





2012年2月、健康づくり委員が仮設住宅へ支援に入りました



2011年3月末、宮城県塩竈市坂総合病院にて

大震災から1年

3月11日に 支援行動

大震災発生から1年が経った3月11日、宮城県山元町への支援活動に関わり現地事務局に入ったコーディネーター経験者、みやぎ県南医療生協の常務理事の方々が、前日からの支援活動と慰霊祭参加で一堂に会しました。

1年にわたり 続けてきた 山元町支援

尼崎医療生協は、坂総合病院（宮城県塩竈市）へ大震災翌日から、医療支援先



山元町へ向けて、生活支援ボランティア隊（第1次、2011年5月13日～15日）、マイクロバスで行きました

「宮城には行けないけど」 尼崎でも被災者支援

尼崎から宮城県山元町までは車で12時間かかります。「宮城までは行けないけど尼崎にいてもなにか支援はできないか」との想いも多く出されました。そこから現地に行くボランティアを支える震災支援活動として、組合員さんが震災支援バザーを開催したり、被災地の特産物をみんなで購入するなど、さまざまなたりくみが尼崎で展開されました。

「私の分まで行ってくれた人にはがんばってほしい」。そんな想いを誰もが感じたに違いありません。現地での支援活動の

展開には、尼崎でのボランティアを支える活動があつてこそ。

大震災から1年が経つた今、息の長い支援活動を進めるためにも、尼崎での支援活動を支える活動が引き続き進められています。



生協病院前で取りくまれた南武西支部の震災救援バザー



11.12総訪問行動では、120人を超える参加者が仮設住宅を訪問しました



あれから1年。山元町の慰霊祭へ参加しました

3・11 東日本

発隊を送りました。続いて、第4次医療支援に関わったみやぎ県南医療生協定款地域・宮城県山元町の避難所支援から、現在も進められている山元町支援活動が始まりました。

震災直後の避難所での生活物資支援、医療介護支援にはじまり、泥だしなど津波被害を受けた家への生活支援から、仮設住宅への生活・健康支援、さらに在宅被災者への対応など、時間が経つにつれ、支援のあり方も変化してきました。「被災者・地域住民の目線で、被災者・地域住民に軸足を置いた支援」という原

点を確認しながらの支援活動でした。

2012年3月末で、近畿全体で27回の山元町への支援活動を展開し、のべ1031人が参加しました。近畿全体に震災支援の輪が広がり、名前も「医療福祉生協連近畿ブロック有志ボランティアセンター」から「近畿ブロックボランティアセンター」へ変化しました。

被災地ではまだまだ支援を必要としている方がたくさんいます。「被災者に軸足を置いた支援活動」をこれからもしっかりと続けていきます。



尼崎で被災地のお米を販売し、支援金づくりをしています

7月は毎週ボランティアバスが出発。コンビニ駐車場であわせをしました



6・11近畿総行動デー。近畿の医療生協・民医連からバス9台で260名を超えるボランティアが参加

「尼崎アスベスト訴訟」

環境型

8月7日に判決★

「公正な判決を求める署名」にご協力お願いします～

3月21日・結審

最終準備書面500ページを提出
2時間にわたる最終弁論



弁護団は、最終弁論で、政府がアスベスト産業を育成し、その中でクボタが長年、石綿製品を生産しつづけてきたことや、国際的な研究から見ても国とクボタが、1960年代の早い時点でアスベストの危険性を知り、対策を打つことは容易であったことに触れ、国とクボタの加害責任ついて、熱く述べました。

クボタに殺された…

責任を認め謝罪を

さらに原告が、「父は『こんなに苦しむなら死んだほうがまし』と痛み止めも効かず苦しい闘病生活を送った」「妻は最期まで障害を持つ娘の心配をし「娘を残して死にたくない」と言って死んでいった」と語り、(父・妻・母は)「クボタに殺された。責任を認め謝ってほしい」と訴えると、傍聴席はしんと静まり返りました。



JR尼崎駅前宣伝

2時間で
481名分の署名

3月20日午後2時～4時、風の冷たい日でしたが、17名の参加で署名宣伝行動を行い、481名の署名が集まりました。

JR尼崎駅のすぐ東側にアスベストを撒き散らしてきたクボタの旧神崎工場がありました。まさに、アスベスト被害の地元です。「親戚もアスベ



ストで死んだ」「友達に、中皮腫で亡くなった」「よくわかってる。私は、この町にずっと暮らしてきたんやから」と、たくさんの方が署名してくれました。

「公正な判決を求める署名」は、アスベスト被害者を救済する署名、命をまもる署名です。ぜひ、ご協力をお願いします。

泉南アスベスト裁判 再び国の責任認める

大阪地裁が、深刻なアスベスト被害が起きると分かっていたにもかかわらず国が規制しなかった責任を認め、健康が犠牲になっても「やむを得ない」とした判決の不当性が明らかとなりました。



尼崎医療生協病院 リハビリテーション科
倉橋 千恵 (言語聴覚士)

社会が豊かになるために

職員レポート その④
私のやりがい
ここで頑張る理由

今年、全職員が「民医連綱領」と照らしながら自分自身をふり返し、レポートにすることを取り組んでいます。※民医連綱領(2010年2月新綱領に改訂)は、尼崎医療生協のすべての事業所が加盟する全日本民主医療機関連合会の理念・方針です。

ここで頑張る理由は 民医連綱領の一文に

今回の「ひとりレポート」課題は、業務をこなすだけで精いっぱい毎日過ぎていく中で、自分をふ

り返り、病院や民医連綱領について考えるきっかけになりました。私がここで頑張っている理由はなんだろうと考えると、綱領の「人権を尊重し、共同のいとなみとしての医療と介護・福

さま本位という視点が強く感じられました。入職当初は、その姿勢に少しとまどいも感じましたが、利益追求ではなく、地域や社会を良くし、さらに平和な世界を作ることまで考えていることを、研修や勉強会を通じて理解を深めることができました。



る場面があります。

患者さまの生活が少しでも幸せに近づくように

私自身、子育てをはじめ、子どもが大きくなって、安全で安心に暮らせる世の中が続いてほしいと思うようになりました。自分本位の生き方から周囲のことも考えて生きるようになった変化もあります。日々おだやかに健康に過ごせるということが幸せのひとつでもありますし、憲法で国民すべてが護られる権利でもあります。この権利を守るためにも、自分自身の生活を守ることも、私が関わる患者さんの日々の生活が少しでも幸せに近づくようにお手伝いできればと考えています。

社をすすめ、人々のいのちと健康を守ります」ということに尽きると感じます。

利益追求ではなく、 地域や社会をよくする ことをめざす病院

私は他の病院での勤務も経験して生協病院に入職しました。以前働いていた病院も同じように下町で、経済的に厳しい患者さんが多いという環境の違いは無いのですが、生協病院は患者

最近、人と人とのつながりが希薄になっていっていると感じますが、病院では患者さまを取り巻く職員が協力し合っていると思います。私は主に入院している患者さまとの関わりが多く、退院された後も担当のケアマネージャー(介護支援専門員)から相談を受けたり、ご家族がボランティア活動で病院に来られた時にお家で元気な様子を知らせてくださったりと、つながっていつている」と実感す

(注)言語聴覚士(ST)・・・話す、聞く、表現する、食べるなどが不自由になった場合、その原因や対処法を見出し、必要に応じて訓練、指導、助言などのリハビリ援助をおこなう専門職です。尼崎医療生協には現在2名の言語聴覚士がいます。



ワークショップ「高齢者ケアの学習」



潮江診療所

「高齢者にやさしい診療所」
をめざして



潮江診療所では、2010年より医療福祉生協連の「高齢者にやさしい診療所」導入プログラムにエントリーをし、「高齢者がいきいきと暮らせる社会」「地域の中で診療所としてどのようなことができるのか」「地域から選ばれる診療所」を旨とし、「高齢者ケアの学習、質改善の実施に向け月1回のワークショップを行い、診療所のシステムと環境について評価し、どのような取り組み



新たに設置された「発熱者待合室」

が必要かを職員で話し合ってきました。

高齢者の不便
身をもって理解



取り組みの一環として行った高齢者模擬体験では、高齢者の日常生活での不便さを身をもって理解することができました。診療所内環境においても、手すりが必要な場所に無かったり、院内表示・問診

票の文字が小さかったり、待合室の車椅子待機スペースが充分でない等、これまで見逃していた問題点を発見することができ、この間、発熱者待合室の設置、

各所手すりの設置、院内表示の見直し、老眼鏡の設置など様々な環境改善を行ってきました。

今後もこの取り組みを継続することにより、地域の組合員さんや患者・利用者様に住み慣れた地域で生活し、安心して受診していただけるような「高齢者にやさしい診療所」を全職員で目指して行きたいと思っています。

(看護師長 石本典子)

整形外科はさらに 高い峰をめざしています



整形外科

大澤 芳清

スクリューというネジを入れ矯正固定する術式がよいといわれています。当科では以前よりこの治療法を導入しています。この療法では術後の安静期間は格段に

すばやく負担の軽い 脊椎治療

高齢の方にみられる圧迫骨折の腰痛に対して、昨年秋より新たな手術法を導入しました。椎体形成術といわれる手法で、圧迫骨折

した椎体内に骨セメントを注入するものです。保存療法と比較して強い痛みがある期間が短いのが特徴です。しかし、亀背といわれ



短いことも特徴です。例えば2つの背骨の固定では、多くの患者様で翌日より歩



腰椎圧迫骨折後の変形に対する手術のレントゲン写真

行が可能となつていきます。今後は様々な機械を用い、より小さな傷で患者様に優しい手術技術を導入する予定です。

人工関節手術

人工関節置換術は新病院



人工膝関節全置換術後のレントゲン写真

た。リウマチの治療は目覚ましい進展を遂げ、より新しい治療の導入が求められています。

当科とリウマチ科は協力し、昨年9月リウマチ科責任医師をドイツに半年間派



開設後より導入しています。人工膝関節については、昨年よりこの地域の他の病院にさきがけ、さらによく膝が曲がる技術の導入を行ないました。単に手術で痛みを取るのみでなく、より膝関節が曲がる事で生活の質向上のお手伝いをします。今後は、肩の痛みに

遣し世界の最先端の治療を導入する事にしました。本年4月より診療現場にその技術を導入しています。

世界最先端の リウマチ治療

世界最先端の

対して人工肩関節手術の導入もすすめていきます。

昨年リウマチ科は当科から独立して新設されまし

「長寿社会」をむかえ、関節や脊椎の痛みや変形は様々な問題を起こしています。当科は、今まで以上にみなさまの身近な診療科として、更なる技術導入や新たな医療展開をめざします。

3・11

「あれから一年」集会

いっしょに考えよう
震災復興・原発ゼロの社会へ
兵庫から被災地に想いを寄せて



3月11日、「あれから一年」集会。いっしょに考えよう。震災復興・原発ゼロの社会へ。兵庫から被災地に想いを寄せて。が神戸市内の東遊園地で開かれ、2500人が参加しました。「原発をなくし自然エネルギーを推進する兵庫の



会」と、「阪神・淡路大震災救援・復興県民会議」の主催です。
尼崎医療生協からも虹の腕章をつけて、プラカードをもって、集会参加。集会では、被災者・被爆者・青年がリレートークをし、そのあと、原爆ゼロの社会へ、一人ひとりのメッセージといっしょに風船を飛ばしました。
パレードでは、前を歩いていた若い皆さんの「ゼロゼロコール」にあわせて、尼崎医療生協のメンバーも「原発いーらない」「自然がいいね」「そのあなた」「いっしょに歩こう」と、元気にコールしました。

長洲支部・新春のつどい



支部のとりくみ



南武庫支部で、訪問対話行動



いこいの家で料理教室



大庄北支部・新春のつどい



3月12日南武庫支部が震災支援バザー



障害児者の親の会・「ひまわり親の会」のお花見の会（4月8日）。28年続いてきた「親の会」も今回でその歴史を閉じることに。今後は、ひまわり親の会同窓会として継続していく予定です。



尼崎の津波被害について学習会

虹のアルバム

医療生協ヨガ・昼間コースの最終日、短時間の交流会

サークルカルチャー

カルチャー「三世代みんなで子育て」



近畿総決起集会。御堂筋でデモ「消費税を上げるな」



サークル「ハッピーサンデー」兵庫の大仏前で

「社会保障と税の一体改革」許さない！



阪神尼崎駅でバレンタイン宣伝。「原発ゼロ」署名106筆、「社会保障」署名45筆集まりました。



生活援助

変更前		変更後	
30分以上 60分未満	229単位/回 (2450円)	20分以上 45分未満	190単位/回 (2033円)
60分以上	291単位/回 (2033円)	45分以上	235単位/回 (2514円)

身体介護に引き続き生活援助を行なう場合

変更前		変更後	
30分以上	83単位/回 (888円)	20分以上	70単位/回 (749円)
60分以上	166単位/回 (1776円)	45分以上	140単位/回 (1498円)
90分以上	249単位/回 (2664円)	70分以上	210単位/回 (2247円)

24年度の介護報酬改定が
4月からスタート



介護保険制度は、2000年に施行されてから3年に一度改定されてきました。平成24年度の介護報酬改定では、各サービス単位の報酬、基準について見直しが行われました。

訪問介護でも、時間区分の見直しがありました。特に生活援助の時間

切り下げ、単位数の増減、介護職員処遇改善加算の新規増設などがおこなわれました。では、今までとどれくらい違うのか、見直し区分を変更前と変更後を表(左上)にしてみました。

虹の会では、上記単位数に特定事業所加算10%、処遇改善加算4%が上乗せされます。今まで生活援助で訪問していた利用者に改定後の時間、金額の説明に伺いました。が、戸惑いを見せる方や、改定の理解が困難な方もありました。

改定が高齢者の住み慣れた地域で生活を続けることを可能にするためなのか、私自身戸惑うのですが…。

(お問い合わせは虹の会)
06-6495-1470
もしくはお近くの事業所まで

社会福祉法人 虹の会
ヘルパーステーション わかくさ
所長 日当瀬 みゆき



看護学生さんのための
看護体験のご案内

来たわ!
ナースの卵たち

- 2 -

尼崎医療生協では毎年、看護学生を対象に、夏休みを利用した看護体験を行っています。内科・外科・小児科各病棟での体験や外来で基礎的な看護が学べます。他にも、助産師・緩和ケア・手術室・内視鏡・ICUなど、専門的な分野も用意しています。

病院だけでなく、尼崎医療生協の診療所や訪問看護ステーション等で、地域の医療・看護を体験することもできます。

半日・一日〜数日コースを選ぶことができます。地域に密着し、患者さんに寄り添った医療・看護をぜひ多くの方に体験頂きたいと思えます。

興味のある方は、左記までお問い合わせください。

お問い合わせ先：
尼崎医療生協病院
師長室 二宮
06-6436-1701 (代表)
E-mail：
eggnurse.amacoop@ezweb.ne.jp (看護学生さん専用アドレス)



「進級式」
新しい学年で
も元気に



子ども応援ひろば★1年

勉強したり、スポーツをしたり、小中学生の学校での悩みや友達のことなど、なんでも相談にのる「子ども応援ひろば」。昨年4月に始まって、ちょうど一年です。

3月22日には、「進級式」を行い、ケーキを食べて、一人ひとりに「進級証書」を渡しました。子どもたちから「高校行ったら、親孝行できるよう勉強がんばりたい」「夢を実現したい」「ずっと学校行ってなかったけど、4月から部活動に行ってみる」など、それぞれひとこと。高校受験をした2人から「合格」の嬉しい報告もあり、新しい学年・学校に向けての思いを交流しました。

それぞれに、いろんな思いをかかえての一年でしたが、今年度も、居心地のいい場所として、みんなが集まって来れる場所でありたいです。



新しい子育てサークル誕生 「のんびり子育て」

毎月第3水曜日の10時～12時
(6月までは不定期)、子どもたちを遊ばせながら、のんびりすごします。



講演会 発達障害の支援で大切なこと ～幼児期から小学校低学年に向けて～

講師：石川道子先生 (武庫川女子大学心理・福祉学科教授、小児科医)

5月23日(水)午前10時～12時

参加費：500円 (組合員でない方は1000円)

定員：40人 (事前申し込みが必要です)

問い合わせ先：あおぞら生協クリニック発達相談室

(TEL：06-6436-1724)

FAX：06-6436-1725)

野菜いっぱいのお料理つくりました
サークル「子育て広場」
サツマイモ入りじゃこご飯やラタトゥイユ(レシピ15面)など、管理栄養士の指導で、おかあさんみんなで調理。子どもたちも小さな手におにぎりを握りました。
新年度に入って新しい代表の人に交代。これからの企画を練っています。



がんばる 高齢者

④

医療生協のおかげで 生きがいができました

浜田・崇徳院支部 足立 妙子さん (80歳)



自作のコートと小物入れ

「医療生協の大腸がん検診キャンペーンで大腸がんを見つけ、2年前に手術で治しました。医療生協に入っていないならば、きっと検診を受けてもいなかったと思います」

「とお話してくださったのは、浜田・崇徳院支部の足立妙子さん(80)。60歳の頃、風邪をこじらせてナニワ診療所で受診。そこで医療生協に加入しました。「医療生協のおかげで、健康への心配りも生きがいもできました」と話します。



家族の洋服は
ほとんどを
手づくりで

足立さんは、1931年(昭和6年)に氷上(ひかみ)郡青垣(あおがき)町で生まれました。少女期を送るころ世の中は戦争に。家計を助けるためにやむなく始めた洋裁でメキメキ腕を上げ、その後、家族の洋服はほとんど手作りしました。

苦難の連続
乗り越え

30歳の時に交通事故で夫を亡くし、36歳の頃住宅が漏電のため火事に、39歳の頃には学生だった長女が交通事故で保育士の夢を断念するなど、こ

とばでは言いつくせない苦難が連続して足立さんを襲いました。「すごく苦勞をしているのに、いつも明るく落ち込むことはなかった。5人兄弟のリーダー的存在」と、足立さんの姉・米村篤子さんは語ります。

病院建設運動で
先頭に

浜田・崇徳院支部の支部長を引き受け、特養「あまの里」や新病院の建設運動の先頭に立ちました。増資伝票をいつも手に持って、出資金集めに東奔西走する毎日でした。

出資金の集金は、今も毎月25件ほど行っています。姉の家(熊本県)にもたまに遊びに行きますが、「集金があるので、月末には戻って来ない」と、笑顔で話されたのが印象的でした。

(取材/山口寛)

カルチャー教室受講生募集

子連れde医療生協ヨーガ



- 定員 10人
- 場所 組合員ひろば1
- 料金 5回とおして2500円

※11時10分～12時
6月7日、14日、21日
7月5日、12日
(いずれも木曜日)

みんな子連れだったら、気を使わなくていいよね。疲れた身体をいやしてあげようっ



医療生協ヨーガ

身体と心のために〈夏のヨーガの流れ〉
～自律神経の変調を防ぎ、身体の芯から老廃物を出す

- 定員 20人
- 場所はいずれも組合員ひろば1
- 料金 10回とおして5000円



ヒロシ チュウソン 玄 珠順先生

●昼間コース ※10時～11時
6月7日、14日、21日、28日
7月5日、12日、19日
8月2日、23日、30日
(いずれも木曜日)



●夜間コース ※6時～7時
6月8日、15日、22日、29日
7月6日、13日、20日
8月3日、17日、24日
(いずれも金曜日)

子どもといっしょに

ママのためのコンサート

(パパもどうぞ)



とき: 6月8日(金)
10:00～11:30ごろ
ところ: 組合員ひろば1・2
対象: 就学前の子どもさん親子
参加費: 500円
定員: 30組



優作

温かな人柄、心に響く甘く優しい歌声

兵庫県明石市出身。03年～アカペラグループ「PYRON」のテナー、07～09年アコースティックユニット「Rough!」のキーボード&ボーカルとしてプロ活動。現在はピアノ、ギター弾き語りのスタイルでライブ活動中。

*申込先・問合わせ先: 組合員活動部 TEL06-4962-4920(定員になり次第締め切ります)
*受講者数が少ない場合、中止にすることがあります



まちがいがし
解答・通信用紙より

でいます。なんだかかこ
る優しくなる新聞です
よね。

武庫支部 吉野 陽子

です。子ども出資金通帳を
考えたいと思います。

大阪府 廣瀬 美帆

●「にじと健康」3・4月
号受けとりました。いつ
もありがとつございま
す。このたび転居するこ
とになりましたのでお知
らせします。新住所：
(略)…。そしてこうなっ
てはじめて、今までどな
たが配達してくださって
いたのかさえ知らなかつ
たことに気づきました。

●健康チェック毎回行こ
うと思いがち行けなく
て、今回はちよつと遠い
ですが行けたら行こうと
思っています。お花見も
あるみたいで楽しみがい
っぱいですね。父がおと
とし入院していた時に良
くして頂いてとても助か
りました。看護師、スタ
ッフの方々お世話になり
ました。

下坂部支部 大塚多恵子

●「にじと健康」がくる度
に、孫は「まちがいがさ
し」私は記事をみたい、
でいつも取り合いになり
ます。

伊丹市 篠原 幸子

●6月に出産予定です。
生まれたらぜひ、「子育
て応援広場」に参加して
みたいと思います。

福井県 谷口 圭子

●東日本の震災のことを
思うとき、平凡な生活が
いかに有難いことかと感
謝いっぱい。

尾浜支部 廣岡 友子

●現在3人目を妊娠中で

杭瀬支部 森田壽須恵



13・4月号の正解

当選者(敬称略)…●下坂部支部 大塚 多恵子●
下坂部支部(匿名希望)●長洲支部(匿名希望)●
難波・七松支部 天田 豊子●浜田・崇徳院支部
高瀬 昌子●富松支部 堤 恵●西宮市 石田 悠
紀子●西宮市 分銅 君代●西宮市 山本 仁史●
沖縄県 仲村 かんな

第3期 見守りボランティア養成講座
受講生募集 **受講無料!**

2012年5月26日(土)・6月2日(土)
9:30~12:30(全2回 合計6時間)

- 内容・ボランティアとは? 医療生協とは?
- ・活動上のルール
 - ・感染予防
 - ・接遇とマナー
 - ・個人情報保護
 - ・見守りボランティアの実際の活動
 - ・せん妄とは?
 - ・コミュニケーション法
 - ・車いす試乗実習 など

対象・当院でボランティア活動ができる方
(事前面談あります)

会場・尼崎医療生協病院4階会議室

●申込用紙をご請求の上、下記まで郵便またはFAX、メール
でお申込み下さい。

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘12-16-1
尼崎医療生協病院 師長室(高間)
TEL: 06-6436-1701(代) FAX: 06-6436-1710



いきいき 虹の健康レシピ

ラタトゥイユ

「ごどもといっしょに 野菜をたっぷり食べられるメニューを」

こんな声に答えてお母さんたちといっしょに作ってみました。

本来「ラタトゥイユ」は夏野菜を使ったフランスの田舎料理なのですが、手に入る季節の野菜を使ってオリジナルラタトゥイユを作ってみませんか？ ベーコンや肉がなくても野菜だけでもOK。ハンバーグの付け合わせやパスタにあえる、具たくさんスープにアレンジするなど、簡単でもかもしいろいろ応用できますので多めに作っておくと便利です。

■作り方

- ①ベーコンと野菜は角切りにする。
- ②鍋に切ったベーコン、ミンチ、野菜の順に入れて炒める。
- ③②にトマト缶（汁気もいっしょに）を加えてこっくり混ぜる。
- ④塩、胡椒、コンソメ、トマトケチャップ少々で味をとこのえ煮込む。

材料（2～3人分）

ベーコン	2枚
豚ミンチ	60g
玉葱	1個
カボチャ	1/8個
白葱	1/2
トマト水煮缶	1缶
オリーブ油	大さじ1
コンソメ	1個
塩、胡椒、トマトケチャップ	少々

1人分のカロリー約208kcal 塩分0.8g
 尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡 伸子

まちがいさがし解答・通信用紙

No.239 12年5・6月

お名前	ご住所
	〒



(通信らん)

印象に残った記事、医療生協の良い点、改善点などお書きください。

まちがいさがし



メ
切
5
/
25

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘11-12-1
 尼崎医療生協 機関紙委員会 FAX 06-4962-4921

※まちがいさがし解答・通信用紙にご記入の個人情報は組合員活動にのみ使用します。「通信らん」にご記入の内容を掲載させていただく場合があります。お名前の掲載を希望されない場合は、その旨ご記入下さい。

左の絵の違うところ8つを○でかこみ、「通信らん」に一言お寄せいただいた方の中から、10名様に図書カードを差し上げます。

健診から始まる健康づくり

みんなで組合員健診を受けましょう



	対象者	料金(税込)	健診内容
(基本セット) 組合員健診	40歳~74歳 特定健診受診券お持ちの方	自己負担なし (自己負担が発生する 場合もいた だきません)	◎質問票 ◎身長・体重・BMI・腹囲測定 ◎身体診察 ◎血圧測定 ◎尿検査 ◎血液検査
	75歳以上 後期高齢者健診対象者 (※受診券はありません(不要))		
	上記対象者以外	5,000円	+ 組合員健診追加項目

組合員だけの追加項目

- ①血液検査
(貧血、栄養状態等)
- ②心電図
- ③便潜血検査
(大腸がん検診)

以上、3つが
自己負担なし

特定健診受診券	保険種別	送付方法
尼崎国保	尼崎市から自宅へ郵送(4月)	
協会けんぽ扶養者	会社にまとめて届きます(4月)	
組合健保扶養者	会社・保険者に問い合わせください	

さらに豊富な検査(オプション)でより詳しい健康診断が可能です。

メニュー	検査の目的	料金(税込)	実施事業所
★ 胃透視(胃がん検診) ★ おすす ★ め(尼崎市がん検診)	胃や食道・十二指腸の状態を調べます。	▼40歳~64歳 2,700円	病戸潮
		▼65歳以上 1,100円	
胸部レントゲン	肺結核、肺がん、心拡大等を調べます。	1,575円	病戸潮東長ナ本
腹部エコー	肝臓、胆嚢、膵臓、脾臓、腎臓等を調べます。	3,725円	病戸潮東長ナ本
胃内視鏡	胃や食道・十二指腸の状態を調べます。	9,700円	病潮東長本
PSA	前立腺がん等を調べます。	1,890円	病戸潮東長ナ本
骨塩定量	レントゲンで骨粗鬆症を調べます。骨密度チェックの精密検査。	1,575円	病戸潮長ナ本

病生協病院 戸ノ内診療所 潮江診療所 東東尼崎診療所 長長洲診療所 ナニワ診療所 本本田診療所
 尼崎市・乳がん検診、子宮がん検診は、尼崎医療生協病院で実施しております。

日曜組合員健診の予定

尼崎医療生協では、平日の受診が困難な方を対象にした「日曜組合員健診」を予定しています。ぜひご利用ください(予約が必要です)。

	2012年 健診日				2013年 健診日		お申し込み	お問合せ
戸ノ内診療所	6月10日				3月10日		☎06-6499-5962	
潮江診療所	6月10日	9月9日	11月11日		3月10日		☎06-6499-4213	
東尼崎診療所	5月20日	7月22日	11月18日				☎06-6488-2518	
長洲診療所	5月27日	10月28日					☎06-6481-9515	
ナニワ診療所	6月24日	11月25日					☎06-6411-3035	
本田診療所	5月27日	8月26日	11月18日		3月10日		☎06-6416-0325	
医療生協病院	5月20日				1月27日			
婦人検診	5月13日	6月10日	7月8日	9月9日	1月20日	2月17日	☎06-6436-1701	
	10月14日	11月11日	12月9日		3月17日			