



健康で
スベスベ

いいなあ

皮膚と肌を 考える

健康な肌に特別なことは必要ない

健康な肌を作るには特別な方法はありません。

まず、石鹸で洗って、必要があれば保湿する、それだけです。

アトピー性皮膚炎の治療は「早寝早起きして、バランス良く食べる」。言いたいことがいえて、やりたいことがやれたら皮膚は落ちついてくるのです。

ニキビの治療も「夜、良く寝る。食べ出したら止まらないようなチョコレート、ピーナッツなどを避け、根菜類をしっかりとって、便通をつける。顔を石鹸で洗う」です。

健康なお肌をつくるために取り立てて難しいことをする必要はありません。当たり前のことを当たり前におこなう事が大切です。

(尼崎医療生協病院 皮膚科 医師 玉置 昭治)

※4面「診察室から」も皮膚の話です

NO.275

尼崎医療生活協同組合
機関紙2018年5・6月号

にじ健康 と

今号の
内容

- 2 面 <社会保障を考える①> 2018年医療と介護どう変わる？
- 4 面 <診察室から> 皮膚は大切な役割を果たしています
- 5 面 <笑顔咲くつどい場> スタートして1年 ほんでんつどい場
- 8 面 <医療生協でがんばる> 助産師 和田 望帆さん
- 10 面 武庫つどい場がオープン!!

発行：尼崎医療生活協同組合

発行責任者：福島 哲

〒661-0033 兵庫県尼崎市南武庫之荘11丁目12番1号

TEL 06-6436-9500 FAX 06-6436-9511

Email : kumikatu@amagasaki.coop

ホームページ : <http://www.amagasaki.coop/>

**サービスは減！
個人負担は増！
財源は消費税で？**

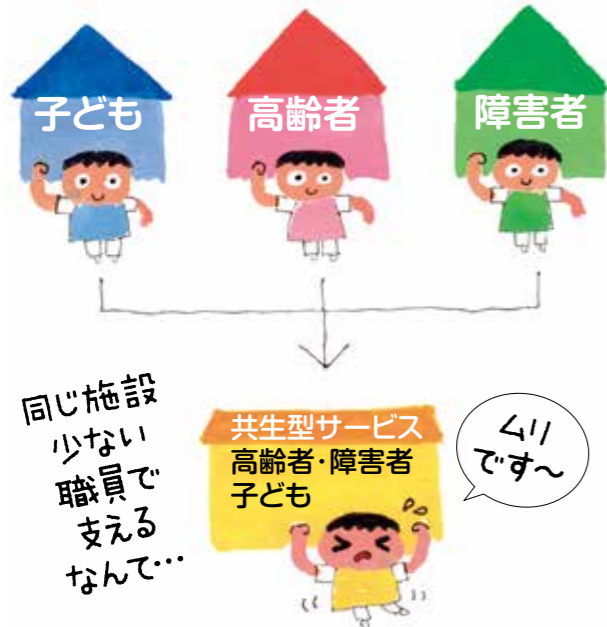
**介護 わずかな保険料引き下げ
公的支援は縮小**

①介護保険自己負担額の見直し(8月実施)
サービス利用者(高所得)で2割負担の人
→ 3割に引き上げる。
ただし、負担上限を44,000円(月額)と設定する

②1号保険料の見直し
介護保険1号被保険者(65歳以上)のうち
低所得者軽減強化をする
→ 全体の3割を占める住民税非課税世帯の
保険料率をわずかに引き下げる

③介護と障害福祉が「共生型サービス」
介護保険事業所や障害福祉事業所が共生型サービスの
指定を受ければ、高齢者と障害児・者を一緒に、デイ
サービスやショートステイで受け入れ、ホームヘルプ

共生型で公的サービスを効率化？



**医療 消費税ありき
保険料が上がる市も**

①国民健康保険の広域化



国保の保険者を市町村から都道府県へ移行します。国は「財政基盤強化のため」と位置付けていますが、国保の被保険者は、低年金の前期高齢者(65歳~74歳)や非正規雇用や

無職などの低所得者が多く、公費投入の削減で保険料が高額です。さらに、市によって違っていた保険料が同一になるため、保険料が下がる自治体もあれば上がる自治体もあります。

②国民健康保険料の軽減措置も…?

国の国民健康保険、後期高齢者医療保険の保険料軽減措置として5割軽減や2割軽減がありますが、所得基準を引き上げることで所得の多い人にも対象を拡大するとしています。

広域化による公費投入によるものですが、消費税増税による財源確保が今後大きな問題となります。

2018年 医療と介護 どう変わる？

診療報酬と介護報酬の同時改定の年

日本では、病院や診療所を受診した場合の支払いは全国どこでも同一です。その医療にかかる費用を定めているのが診療報酬です。診療報酬は2年に一度、社会状況に応じて改定されます。

介護報酬も3年に一度改定され、2018年は、医療と介護の報酬が同時改定となります。

今回の改定は団塊世代が75歳(後期高齢者)となる2025年に向けた大きな改定とされています。

**診療報酬は微増
その財源は…**

診療報酬・介護報酬が上がれば、病院・診療所などの医療機関も介護施設も運営が助かりますよね。今回はわずかながらも上がっています(診療報酬0.55%増=588億円、介護報酬0.54%増=137億円)。

でも、実はその財源は…
後期高齢者の保険料軽減の見直し=300億円
介護保険料の制度改定(総報酬割導入)=350億円などの、75歳以上の高齢者の医療保険軽減の見直しや40歳~65歳の介護保険の制度改定に伴う負担増なのです。

- 診療報酬って？
公的医療保険から医療機関に支払われる報酬。患者に対して行った診療行為(検査・手術・投薬など)や医薬品ごとの公定価格をもとにした出来高払い報酬(2年に1度改定)と病気によって定額で支払う包括払い報酬がある。
- 介護報酬って？
介護保険が適用される介護サービスを提供した事業所・施設に支払われる報酬。1割：利用者負担 9割：保険者(市町村)負担 ←そのうち半分は40歳以上の国民から徴収した介護保険料、半分は国と地方自治体が国民・住民・企業から徴収した税金

●共生型サービスってなに？
2016年に安倍政権が打ち出した「我が事・丸ごと」地域共生社会構想にもとづいて、住民一人ひとりが地域の様々な課題を自分の問題としてとらえ、対応していくという内容。しかし、本来公的責任で行うべき支援を住民の活動に任せたり、縮小された公的支援を効率的で安上がりな内容に変えることがねらい。

年金 月に1万6千円では暮らせない！

年金受給資格期間25年を

→ 10年に短縮(2017年8月施行)

老齢基礎年金受給権を得るためには必須の知識となります。しかし、「10年」の人が受け取る年金は試算で1万6千円程度とか。国が定める「最低生活費」には遠く及びません。本来なら生活保護制度がその不足分を補てんすべきレベルです。

生活保護 無料低額診療にも影響

生活保護の切り下げ

→ 最大9,000円の引き下げも

2018年10月より、生活保護費のうち、食費などの生活費をまかなう「生活扶助費」が最大で5%引き下げになります。

現在でも文化的な生活を営むには程遠い支給ですが、今回は世帯により最大で9千円もの引き下げとも言われます。無料低額診療事業も生活保護基準で制度運用しているので、生活保護費が引き下げられれば、これまでの無料定額診療適用者が適用外になることも出てきます。

**社会保障財源に消費税——
大きく舵を切った2012年**

2012年8月、「税と社会保障の一体改革」をすすめる社会保障制度改革推進法が成立。

「自己責任」「家族の支えあい」「国民どうしの助け合い」という名で、憲法13条や25条をもとにした社会保障に対する国の責任を後退させました。

中でも「社会保障財源を消費税に頼る」とした点が大きな特徴です。年金受給資格期間の短縮(2017年8月実施)、低所得者の介護保険料軽減(縮小し実施)は消費税による増収で行う、としていました。

特養入所も要介護3以上に限定

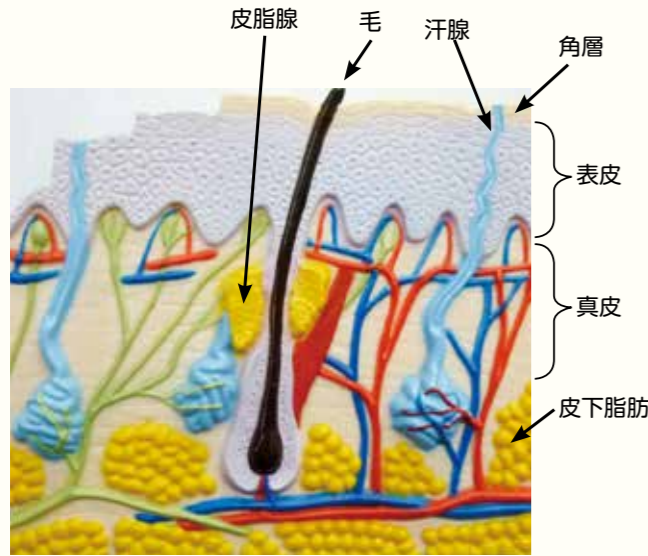
同じ年の12月に成立した社会保障改革プログラム法で、年金、医療、介護、少子化対策の改正に向けたスケジュールを決めていて、2015年4月に特養施設への入所が「要介護3以上」になったのも、このスケジュールに沿ったもの。

日本国憲法 25条
すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。
2 国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

国民の健康は
国の責任です



皮膚は大切な役割を果たしています



皮膚の役割

皮膚は外面から、皮脂膜、角層、表皮、血管や神経の混じる真皮、皮下脂肪と続きます。真皮には皮脂腺を伴う毛と汗の腺(エクリン腺)があり、表皮を貫いています。

皮膚の役割は形(肌)を作るだけではなくて、発汗以外の皮膚(および呼吸)からの水分喪失(不感蒸泄)や、発汗などで体温を調節したり、「毛が逆立つ」などと表現されるように触られるのを感じたり、皮脂を出して皮膚に潤いを与えます。

皮脂腺：皮脂を分泌する器官。毛穴に開口しているため、皮脂が毛穴から角層の表面に広がり、肌(皮膚)のうるおいを守る。

日光はお肌に悪いだけじゃない

人間の皮膚の表皮は、形(肌)を作っている角化細胞以外に色を作る色素細胞があり、色素を作っています。陽に当たると色素が増えて、日光を皮膚の深くに入れないようにします。それで色素沈着、しみやそばかすを起こすのです。また、日光に当たると真皮にある弾性線維が変成(他のものになる)を起こし、「光による老化現象」が起こり、シワができます。

といっても、日光や紫外線は悪い作用ばかりではないんです。

皮膚の痒みを軽減するのに紫外線治療を行いますし、「夏に良く焼いておけば、冬に風邪を引かない」と言われたように、日光を浴びるとビタミンDが作られ、骨を強くしたり、免疫力も高まります。ただし、肌を焼きすぎないように適度に浴びるのが良いでしょう。



ちょこっとかんたん体操 17 のみ込む力を強くする

今回のテーマはのみ込む力を強くする体操です。のど仏の周りの筋肉を鍛えます。お食事は楽しく、おいしくいただきましょう!

1日10回行くとよいでしょう



尼崎医療生協病院
リハビリテーション科
理学療法士
中西 肇

- 順番①
口から少し舌を出し、歯で軽く挟みましょう
- 順番②
順番①の状態のまま、ゴクンしましょう



- 注意
- 口の中には何も含まずにいきましょう。
 - 舌を強く挟むと傷つける可能性があります。
 - ゆっくり行いましょう。

ゴクンすると、のど仏が上へあがります

笑顔咲く つどい場 から

スタートして1年 いつもにぎやかな ほんでんつどい場

ほんでんつどい場は尼崎医療生協 本田診療所のすぐ目の前。診察の待ち時間にゆっくりしていただいたり、地域の憩いの場としてつくられた施設です。創設からまだ1年でまだまだひよっ子のつどい場ですが、アットホームでセカンドハウス感覚の安らげるカフェや楽しい班会には大勢の組合員さんが集まり、にぎやかに過ごされています。

どなたでもお越しいただけるほんでんつどい場に、来て・見て・体感! 笑顔のつどい場♪を皆さんもぜひ、のぞきにきてください。お待ちしておりますね。

楽しい集まりに
ご参加ください

- カフェ：毎週の月・火・木曜日 10:00~13:00
- いきいき百歳体操：毎週水曜日 10:00~11:00
- カサブランカ班(手芸)：第4月曜日 13:30~15:30
- つどい場映画班：不定期
- ぴーちくおしゃべり班：不定期
- ぴちぴちお肌班：不定期

不定期開催の班会につきましては、下記へお問い合わせ下さい。
【問い合わせ】組合員活動部 担当：中西 TEL06-4962-4920



▲「ぜんざいパーティー」ではお餅も丸めました



◀カフェには大勢の仲間が参加しておしゃべりもはずみずみ

いきいき虹の健康レシピ ワカメチャンプルー



1人分カロリー
356kcal
塩分
1.8g

わかめに含まれる代表的な栄養成分

- *カルシウムは骨や歯を丈夫にし、骨粗しょう症の予防に役立ちます。
- *ヨウ素はわかめに含まれるミネラル分の一つ。甲状腺ホルモンの働きを助け、新陳代謝を活発にし、髪や爪、皮膚の再生に役立ちます。
- *アルギン酸はねばねば成分の食物繊維で、不溶性と水溶性両方が含まれています。不溶性の食物繊維は、胃や腸で水分を含み、カサを増すことで腸を刺激して排便を促します。水溶性の食物繊維は、糖質などの吸収を妨げ、高血圧の原因となるナトリウムの排出を促します。

海の野菜“わかめ”
5月5日はわかめの日って知ってました?
日本わかめ協会が子どもの成長に“わかめ・若芽”が大きく関与しているとして、1983年にこの日をわかめの日に選んだそうです。

材料(2人分)	分量
生わかめ	50g(乾燥わかめなら約4g) ざく切りにする
木綿豆腐	180g(約半丁) 水切りをし、大きめのサイコロに切る
豚バラスライス	50g 約2cm位に切る
たけのこ	50g(水煮でも可) 薄切りにする
人参	20g 3~4cmの千切りにする
絹さや	20g サツとゆでて筋をとる、大きければ切っておく
ちりめんじゃこ	10g(約大さじ2)
卵2個	割りほぐしておく
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1

- 作り方
- ①フライパンにごま油を入れ弱火でチリメンジャコがカリッとなるまで炒める
 - ②①に豚肉を広げて一緒に炒める
 - ③②に筍、人参を加えて炒め、次に豆腐とわかめを炒める。
 - ④絹さやを入れ、醤油で味付けし、卵をまわしかけ全体を混ぜ合わせ火を止める。

新春の
つどい



1月27日 南武西支部



2月1日 富松支部



2月17日 ナニワブロック合同



2月4日 常光寺支部大交流会



2月10日 長洲支部



2月11日 大庄北・西立花支部合同



2月12日 本田ブロック合同



2月7日 水堂立花支部 スマイルクッキング



2018年1月3月のひとこまで。

●組合員活動部まで
写真とメッセージを送ってください。
☎06-4962-4920



2月14日 バレンタイン行動 JR尼崎にて



2月14日
バレンタイン行動 阪急塚口駅にて



2月19日 病院ブロッククリーンデイ



2月19日
安倍9条改憲NO! 全国統一署名運動
JR立花駅にて



2月20日 鳴尾支部 配付者交流会



2月24日
武庫之荘支部 健康チェック



3月10日
稲葉支部もっともっと班 緩和ケア学習会



3月10日 ご近所さんボランティア交流会



3月13日 浜甲子園支部 料理班会



3月13日 戸ノ内支部・診療所
消防避難訓練



3月17日 立花北支部 憲法学習会



3月18日 ほんでんつどい場
ぜんざいパーティー



3月19日
病院ブロッククリーンデイ



3月19日 稲葉支部 バザー



3月 医療生協本部前の桜並木が満開

健診で安心

日曜組合員健診 日曜婦人検診

2018年度の予定

平日に健診が受けられない方、
お待ちしております

日曜組合員健診

- 生協病院：5月20日、
2019年2月17日
- 潮江診療所：6月10日、11月25日
2019年3月24日
- 東尼崎診療所：5月27日
- 長洲診療所：6月17日
- ナニワ診療所：11月18日
- 本田診療所：10月21日
2019年3月17日

日曜婦人検診

- 生協病院：6月24日、7月22日、
9月9日、10月21日、
12月16日、2019年3月24日

日曜組合員健診の内容

- 問診の確認 ●身長、体重、BMI(肥満度)、腹囲測定 ●診察 ●血圧測定 ●尿検査 ●血液検査

☆組合員だけの追加項目
(自己負担はありません)

- 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)

日曜婦人検診の内容

乳がん検診・子宮がん検診

健診予約開始時期など詳細、
お問い合わせは
下記へお願いいたします。

尼崎医療生協病院健診センター

電話 06-6436-1845

潮江診療所 電話 06-6499-4213

戸ノ内診療所 電話 06-6499-5962

東尼崎診療所 電話 06-6488-2518

長洲診療所 電話 06-6481-9515

ナニワ診療所 電話 06-6411-3035

本田診療所 電話 06-6416-0325



医療生協で がんばる③ 助産師さん

尼崎医療生協病院2階西
産婦人科病棟 助産師
和田 望帆 さん

不安な時を
いつしよに乗り越えた
妊婦さんの
笑顔が嬉しい

助産師になろうと思った きっかけはなんですか？

大学の薬学部を卒業したあと、薬を作る側になりたくて、大学の研究室で働いていたんです。

そして、結婚して初めて妊娠出産を経験したとき、妊娠中の不安な気持ち、陣痛の痛み、育児の悩みなんかを助産師さんの支えがあって乗り越えられたんです。その時、すごくすぐ助けられました。

恥ずかしい話ですけど、その時初めて「助産師」という仕事を知ったんですね。こんな仕事があるんだ、私もやってみたい、って惹かれて、そこから看護学校に行きました。34歳の時です。そして40歳の時、医療生協で出産経験のある知人から、とても良い病院だよって勧められて、ホームページなどを見て、教育体制がしっかりしている、自然分娩に力を入れている、というところにすごく共感して医療生協病院の助産師になりました。

産婦人科よりお知らせ

- 4月から女性医師(常勤)が3名になりました！
 - 5月18日より毎週金曜日、外来の夜間診療を始めます！
- 詳しくは産婦人科ホームページをご覧ください。

取材後記

すごく落ち着いた感じの和田さんでしたが、話を聞いて、とっても頼りがいがあり、またすごいバイタリティーを感じました。不安を抱える妊婦さんたちの強い支えになるなあって。これからも支えてあげてください。

…。無事に出産されましたが、不安な気持ちを抱えたままの10カ月間は大変だったと思います。

後で、その方と赤ちゃんに乳児検診で会った時に「こんなに大きくなったんですよ」って、笑顔でとても嬉しそうに話してくれたのを、今でも思い出します。多くのことを学んだ気がします。

助産師になって5年間で約160人の出産に立ち会いましたが、初産婦の方、経産婦の方、いろんな背景を背負っている妊婦さん、いろいろおられます。いまは、一人ひとりの妊婦さんにとってなにが大事なのかを考えて接するように心がけています。

現在、妊娠中のお母さんたちへのアドバイスはありますか？

10カ月間しかない妊娠期間を、とにかく楽しんで下さいね。お母さんが楽しんでいる気持ちは、お腹の中の赤ちゃんにも伝わっていますよ。

家族：夫、高校1年生と小学6年生の子ども
出身：加西市
趣味：(休みの日は)ドラマを見ること。旅行。その時その時に興味を持ったものをつくりする(消しゴムハンコ・羊毛フェルトなど)。



なぎさ回廊から尼崎の森中央緑地へ 水郷めぐりと100年後の森を見る

今回のコース

尼崎センタープール前駅 → 徒歩 → 阪神
なぎさ回廊 → 尼崎の森中央緑地 → バス
→ 元浜緑地 → 尼崎センタープール前駅



回廊から見る工場風景

尼崎市の海岸に面した工場街にも歩いてみると結構楽しいところがあります。今回は海辺のウォーキングで「阪神なぎさ回廊」を歩いてみました。阪神なぎさ回廊は、尼崎、西宮、芦屋の臨海部で人々に愛され親しまれる町づくりを目指して、気軽に海辺にアクセスして海と触れ合えるように遊歩道を整備したものだそうです。



であい橋のモデルは昔近くにあったガスタンク

工場を見ながら運河沿いを歩く

阪神電車・尼崎センタープール前駅から道意線を海のほうに歩くと両側に鉄鋼や化学などの工場が並んでいます。元浜緑地に寄らずにまっすぐ30分ほど歩くと北堀運河に突き当たりました。ここから「阪神なぎさ回廊」に入ります。運河の水は濁っていますが水鳥が浮かんでいて、両側に桜の木が植わっているのも気持ちがいい。木道が整備されていて車も通らないので小さい子どもも安心して歩けます。

北堀運河と中堀運河をつなぐであい橋



であい橋から見た運河



スポーツの森

21世紀の森は尼崎の森中央緑地と 尼崎スポーツの森

駅から1時間
余りで尼崎の森
中央緑地に着き

ます。尼崎の森と言っても苗木が植えられている状態で、種から苗を育て100年かけて森にする壮大な計画だそうです。草木の種類は500種。月2回、市民も参加して森づくりの活動をされているそうです(尼崎21世紀の森ウェブマガジン参照)。今は

まだ工事中の所もありますが、広い緑の芝生でのんびりできます(飲食店はなし)。

その隣の尼崎スポーツの森には、室内プール(夏は屋外プールもある)、アイススケートリンク、フットサルのコートなどもあり、子どもたちや若者がスポーツを楽しんでいました(中での食べ物の販売は、カレーライス、たこ焼きなどの軽食のみ)。



元浜緑地の長いすべり台

元浜緑地

帰りはバスに乗り、バス停「道意」で下車して元浜緑地へ。樹木が多く、長いすべり台や夏には睡蓮の咲く池もあって、海辺まで行かなくても、家族連れでのんびり遊ぶにはもってこいです。

尼崎の森中央緑地へのアクセス

バス：阪神電車「出屋敷駅」から阪神バス「尼崎スポーツの森」行き(約15分)。
車：阪神高速5号湾岸線「尼崎末広インターチェンジ」出口すぐ。
徒歩：「尼崎センタープール前駅」から阪神なぎさ回廊を経て中央緑地までのんびり歩いて1時間半～2時間。



つどい場が
オープン!!



「武庫つどい場」は組合員がつどう場です。お友達と集まって趣味の手芸や、小物づくり、おしゃべり、習字、学習会etc、何でも結構です。やりたいことを班会にして楽しい活動をやってみませんか！



お近くに来られた際は、ぜひぜひお立ち寄りください。お待ちしております。
【お問合せ】組合員活動部
☎06-4962-4920

尼崎北西部に、待ちに待った「武庫つどい場」ができました。

3月21日（春分の日）に、「お披露目会」を開催しました。その日は悪天候の予想だったため、組合員さんたちが来てくれるだろうかと心配しましたが、雨の中にも関わらず多くの参加がありました。

朝早くから準備のために集まった「西昆陽支部」「武庫支部」「武庫之荘支部」の運営委員のみなさんによる、手づくりのたこ焼き、ホットケーキ、そして、差し入れていただいたサーターアンダギーで、集まってくださったみなさんをおもてなしました。

5月・6月の地域掲示板

病院地域

南武西支部 健康チェック

日時 5月18日(金)
13時30分～15時
会場 在宅総合センターふる里1階

南武庫支部バザー

日時 5月21日(月)
9時～11時30分
会場 尼崎医療生協病院 玄関前

病院地域クリーンデー

日時 5月21日(月)・6月18日(月)
14時～15時
会場 尼崎医療生協病院周辺
→毎月の第3日曜日14時～15時、尼崎医療生協病院や組合員活動部事務局周辺の掃除をします

南武西支部 座ってできるヨガ

日時 6月15日(金)
14時～15時
会場 在宅総合センターふる里 4階

西昆陽支部 健康チェック

日時 5月26日(土)
10時～12時
会場 西昆陽南会館

武庫之荘支部 健康チェック

日時 5月26日(土)
10時～12時
会場 武庫之荘北会館

日曜組合員健診(要予約)

日時 5月20日(日)
会場 尼崎医療生協病院

日曜婦人健診

日時 6月24日(日)
会場 尼崎医療生協病院

健康づくり委員会主催 学習会&笑いヨガ

日時 5月17日(木)
14時～16時
会場 あおぞら会館 組合員ひろば

西宮地域

コープこうべ共催健康チェック

日時 5月22日(火)
14時～15時30分
会場 コープ西宮東店2階 組合員集會室

東尼崎地域

日曜組合員健診

日時 5月27日(日)
会場 東尼崎診療所

潮江地域

日曜組合員健診

日時 6月10日(日)
14時～15時30分
会場 潮江診療所

長洲地域

日曜組合員健診

日時 5月22日(火)
会場 長洲診療所

HELPボランティア 養成講座

受講生 募集

HELPボランティアとは、高齢者の入院でおきる様々な機能低下を予防し、元気に退院してもらうためのボランティア参加型プログラム(Hospital Elder Life Program)のことです。一般病棟に入院されている患者さんのそばで、見守りをします。突然の入院で混乱している方も、誰かがそばにいて、話しかけてもらうだけで落ち着きます。

日時: 2018年 6月19日(火)
9:30～16:30

場所: 尼崎医療生協病院
4階会議室

対象: 講座終了後、当院でボランティア活動をしていただける方
内容: 感染予防について/守秘義務・プライバシー保護について/ボランティアとは? 医療生協とは? 高齢者について/見守りについて 実習(車いす試乗など)/修了式

空いた時間を利用して活動させてもらっています。患者さんとお話することで私自身も元気をもらっています。それが継続することにつながっています。



お問合せ お申込み

尼崎医療生協病院 看護師長室・中川まで、
お電話・メールでご連絡ください
TEL:06-6436-1701(代) FAX:06-6436-1750
Mail: hp-kangobu@amagasaki.coop

病院ボランティア はじめませんか?

ご自身の健康状態を把握する上で1年に1度は健康診断を受けましょう。

胃透視検査 料金変更のご案内

掲示板

今年度より胃透視の料金を値下げすることになりました。この機会に、組合員健診と一緒に受けられてはいかがでしょうか。もちろん、胃透視だけでも可能です。

尼崎市民健診 対象の方は…

尼崎在住で40才以上の方は年に1度、市民健診の制度を利用できます

2,700円 → 1,500円(税込み)

尼崎市外の方、市民健診対象外の方は…

10,260円 → 8,964円(税込み)

胃透視検査とは?

造影剤(バリウム)を使って、検査台の上で身体を上下左右に動かし、胃の粘膜全体に造影剤を行き渡らせながらX線を連続的に照射し、胃の形や食道・十二指腸の状態を映し出します。

特定健診の受診券を利用すると組合員健診基本健診Aコースが無料で受けられます。

ご予約・お問い合わせは

尼崎医療生協病院 健診センター
06-6436-1845(直通)
06-6436-1701(代表)

電話受付時間:

月～金 9:00～16:00
保険証と受診券(ある方)をお手元にした状態でお願いします

※ほかに、組合員特典のある検査もあります。詳しくは健診センタースタッフにお尋ねください。

本田診療所に 全身の骨密度測定 新機種装置を導入します!



2018年5月中旬、医療生協で初となる「HITACHI製全身骨密度測定装置」が、本田診療所に導入されます。増加する骨粗鬆症の診断が可能となる最新の機器です。ぜひ一度お受けください。本田診療所では無料送迎も行う予定です。

2018年度 第50期 地区別総代会及び総代会 通常総代会のご案内

- 本田・ナニワ地域 5月28日(月)14時～16時半 大庄地区会館
- 病院地域① 5月30日(水)14時～16時半 女性センタートレピエ
- 戸ノ内・東尼崎・長洲・潮江地域及び全体 6月2日(土)14時～16時半 関西国際大学
- 病院地域②及び全体 6月3日(日)9時半～12時 組合員ひろば
※該当地域以外の会場へ参加していただいても構いません
- 総代会
と き: 2018年6月24日(日)13時～17時
と ころ: 尼崎市中小企業センター(尼崎市昭和通2丁目6-68)

- 議案
- 第1号議案 2017年度のまとめと2018年度の方針案
 - 第2号議案 2017年度決算報告と2017年度監査報告
 - 第3号議案 2018年度予算案
 - 第4号議案 2018年度役員報酬決定の件
 - 第5号議案 役員選任の件

空いているのに 入れない

特養など老人施設の空きを待っている高齢者がいる一方で介護士やヘルパーなどが不足しているため空室があると聞く。原因は働きに応じた待遇になっていないからだ。他人の世話は重労働であるし、きれいごとでは済まされない。介護施設では福祉に関心があり他人を助けて社会の役に立ちたいという人々に支えられているといえるのではないかと。

介護保険が始まって25年、介護サービスは年々受けにくくなっている。施設では経営に余裕がなく待遇改善が厳しい。政府・厚労省は「待機者をなくす」と言いながら、公共事業とかにはカネを使うのに社会福祉は削減ばかり。そのうえ、「少子高齢化で、このままでは若者に負担が一層かかってくる」と強調する。それって政府・厚労省の責任逃れではないのか。

編集委員の つぶやき コーナー

8つの まちがいがし

図書券が当たる

2つの絵の中の8つのまちがいを
見つけ、解答用紙の絵に○を付け、
通信欄に「ひとこと」も添えて郵送
またはFAXでお送りください。10
名の方に図書券を差し上げます。

メ
切
5月25日

(宛先)
〒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

解答・通信用紙 No.275 2018年5・6月号



NO.274 3・4月号の正解



<当選者(敬称略)>

<記事の感想をひとこと>

お寄せいただいた「ひとこと」は『組合員のこえ』に紹介させて
いただくことがあります。匿名希望の方はお書き添えください。

お名前	
ご住所	〒 -

組合員のこえ

ているのですが、運動不足な
私は最近「ちょこっと体操」が
紹介されており、頑張ってい
ます。唯一運動の時間です。

険はいやがおうでも年金から
引かれ減。介護保険は増え、
年金は減。お金に困らない人
が決めるから！

- ちょこっとかんたん体操と、まちがいがしは3才の娘と楽しくできました。
- にじと健康の郵送(まちがいがし)が、あと1コが中々見つからず家族ワイワイ言いながら楽しかせてもらっています。いつもありがとうございます。
- 社会保障について本当に不安にもなりますが、「虹のアルバム」をみると、ほっこりします。
- 組合員検診、40歳未満でも気軽に受けてみられたら良いと思っています。内容をもうすこし充実してもらえたら、自己負担金払ってでも行きたいと思っている

のに…。また、先日組合員検診した友人が、時間が長くなり、子育て中は行きにくいと言っていたので、何とかならないのかと感じました。

- 家から遠いですが、乳ガンと子宮ガン検診を2年に1度受診しています。マンモもあり、最新の設備が整っています。早期発見が大事ですね。
- 孫二人そちらの小児科でお世話になり、女の子は今年成人、男の子は今中2です。背が大きく見下ろされています。良い先生に恵まれて幸せいっぱいです。ありがとう！
- 家事全般は責任を持って行なっ

- 「病は気から」と言いますが、私も今まで気持ちを強く持ってきました。お陰様でインフルエンザにかかったことはありません。丈夫な体に産んでくれた親に感謝です。

- 西宮組合員センターで、様々な活動をされているという記事がありました。今度、武庫之荘にも組合員センターができたとの事、とても楽しみです。
- 健康情報…血圧は高血圧ばかり気にしていましたが、低血圧にも気をつけなければということ再確認しました。
- 毎号楽しく拝読してます。今回のまちがいがし探しに挑戦は、苦戦で、正解者が何名か知りたいたい！

- ウィルスと細菌と真菌の違いがよくわかり、対処の仕方、予防の仕方が勉強できて、大変良かったです。マスクの着用、手洗い、うがいの大切さもわかり、良かったです。

- まちがいがしがで脳をリフレッシュ、楽しみです。社会保障、医療…年齢を重ねるごとにかかるお金が増え、介護保

尼崎医療生活
協同組合
(2018年3月31日現在)

- 組合員：55,565人 ●出資金：20億5432万
- 1人平均出資額：36,972円 ●支部数：33支部 ●班数：152班
- サークル数：60サークル ●グループ数：18グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,940部/部内資料/奇数月発行
- ※この『にじと健康』は1,559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
住所変更等
ご連絡ください