

小さいけれど 大切な働きを しています

甲状腺ホルモンの働きって 知っていますか？

「最近疲れやすくて、すぐに横になってしま
う」あるいは「なんだか心臓がドキドキする」
「暑がりになって汗をよくかく」—そんな症
状が気になっていませんか。

もしかしたら原因は甲状腺ホルモンの異常
かもしれません。

軽い異常も含めると700万人が患ってい
るといわれる甲状腺ホルモンの病気。でも症
状が多様なので、甲状腺ではなく他の病気と
診断されていることも多いのです。

甲状腺ホルモンは全身の代謝を調節してお
り、心拍を調整する、骨の成長にかかわる、コ
ルステロールを下げるなど様々な働きがあり、
異常が起きると生死にかかわることもあり
ます。

T₄の甲状腺は首の付け根、のどぼとけの
下に位置し、蝶が羽を広げたような形をした

甲状腺ホルモンを考える

重さ20g程度の小さな臓器です。うがい薬で
おなじみのヨードという物質を使ってホルモ
ンを作ります。この仕組みは魚から哺乳類ま
でひろく存在し、ヨードは海に豊富に存在す
ることから、生命が海から誕生した名残と言
われています。

(尼崎医療生活協病院 内科医師 小杉 尚)

※「甲状腺ホルモンを考える」は2面「知ってこ健康情報」に続く



NO.289

尼崎医療生活協同組合
機関紙2020年9・10月号

にじ健康 と

今号の
内容

- 2面 <知ってこ健康情報> 甲状腺ホルモンを考える
- 3面 <尼崎医療生活協病院より> 新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください
- 4面 <産婦人科より> 産婦人科外来診療の紹介①
- 6面 <歩いて健康> 妙見の森
- 7面 <レシピ> カラフル簡単ピクルス

発行：尼崎医療生活協同組合

発行責任者：瀬井 宏幸

〒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/>

甲状腺ホルモンを考える

尼崎医療生協病院 内科医師 小杉 尚

甲状腺ホルモンの異常には、ホルモン過剰の状態とホルモン不足の状態があります。それぞれどんな疾患があって、どんな症状がでるのでしょうか。

●ホルモン過剰でおこる症状

甲状腺ホルモンが過剰になると代謝が亢進(必要以上に活発になること)し、頻脈、手の震え、体重減少、下痢などの症状や、軽い運動で動悸や息切れがする、イライラして眠れない、といった自覚症状が出ます。心房細動という不整脈を生じて心不全に至る場合や骨粗しょう症で骨折しやすくなる場合もあり注意が必要です。

また、採血検査でALP値が高くなる場合があります。一般にALP値は肝臓病で上がるので、肝臓病と間違われる場合もあります。

ホルモン過剰の原因の多くは、バセドウ病が破壊性甲状腺炎です。

バセドウ病は、甲状腺の刺激物質により甲状腺が腫れ、ホルモンが過剰に産生される病気で、適切な治療なしには改善しません。飲み薬・手術・放射線の治療法があり、それぞれに利点と欠点があるので医師とよく相談しましょう。

破壊性甲状腺炎は、甲状腺に炎症が生じ一過性に血中のホルモン濃度が上昇するもので、痛みや発熱を伴う亜急性甲状腺炎と、伴わない無痛性

過剰も不足も治療が必要です



甲状腺炎があります。いずれもホルモン過剰状態は一過性であり、数か月の経過の中で正常化していくものです。バセドウ病とは治療方法が異なるので鑑別が重要です。

●ホルモン不足でおこる症状

一方、甲状腺ホルモンが不足すると代謝が低下し、便秘、むくみ、脱毛などの症状や、ひどく疲れやすい、1日中眠たい、無気力、寒がり、といった自覚症状があり、うつ病や認知症と間違われることもあります。健康診断でコレステロール高値を指摘されて内科を受診される場合もあります。

ホルモン不足になる原因の多くは、「橋本病」です。「橋本病」は甲状腺に慢性炎症を生じる病気で、女性に多く、特有の抗甲状腺抗体という物質ができます。この物質を持つ人は成人男性で7人に1人、女性で4人に1人いると言われますが、治療が必要になる方はそのうち一部です。

治療はホルモン剤の服用です。量が適切な限り副作用はほとんどありません。軽度のホルモン不足は自覚症状もあまり出ないものですが、コレステロールを増加させ、動脈硬化を進めてしまうため、適切な治療が必要です。

●ポビドンヨードのうがい薬と甲状腺

コロナ予防に有効ではないかとの誤解でうがい薬が売り切れる事態が生じました。

これは大変危険です。毎日ヨードを過剰に摂取し続けると甲状腺のホルモンを作る力が低下するからです。

ポビドンヨードのうがい薬はヨードを多量に含むため、頻繁に使うと甲状腺機能低下症となる可能性があります。

甲状腺の病気は女性に多く、妊婦さんが甲状腺機能低下症になると胎児の発達に悪影響が出たり、流産の原因となることもあり、大変問題です。風邪症状で短期間使用するのは問題ありませんが、くれぐれも「予防のために毎日ヨードを含むうがい薬でうがいする」ような、間違った使い方は避けてください。

Q&A

Q.更年期障害とは違うのですか?

A.ホルモン過剰状態では、動悸や汗をかきやすい、暑がりになる、イライラするなど更年期障害と似たような症状が出ます。甲状腺の病気の場合は体重減少を伴うことが多い、安静時から脈拍が速いなどの特徴がありますが、自己判断せず、採血して鑑別することが重要です。



尼崎医療生協病院 新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください

当院ではコロナウイルス感染症再拡大の状況を受け、防止対策として、7月29日より、発熱など以下の症状のある方の診察時間は右記の通りとなります。

- ◆診療日：平日(月～金曜日)午前中
- ◆受付時間：午前9:00～11:30

病院玄関前に職員を配置し、病院内に入られるすべての方を対象に、検温、感冒症状の有無の確認、手指消毒のお願いをしています。

下記の症状で受診希望の方は、他の患者の方と別の場所で受診いただけるよう専用のスペースを設けています。

- ・37.5℃以上の発熱がある(直近1週間以内の発熱も含む)
- ・感冒症状(咳・咽頭痛・鼻水・くしゃみ)
- ・強い倦怠感、息苦しさがある
- ・食べ物の味、においがしない

面会は、「原則禁止」となりますので、ご理解ご協力をお願いいたします(病院が呼びましたご家族、また、特別な場合は除きます)。

なお、当院では「オンライン面会」を行なっています。ご希望される方、また面会や付き添いなどでご不明な点がありましたら、お問合せください。

【尼崎医療生協病院：TEL 06-6436-1701】



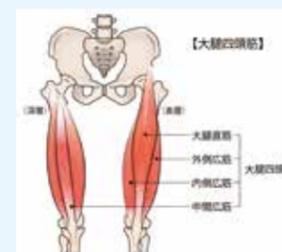
▲病院玄関前での様子



◀左記症状の方は玄関を入室し別ルートで案内します

◆尼崎医療生協病院のホームページをリニューアルしました。ぜひ一度のぞいて見て下さい
<https://www.ama-hch.jp>

ちょこっとかんたん体操 30 内側広筋



ボールを使ったちょこっと体操 ～膝編～

膝が痛くて困っている方にお勧めの体操です!

ボールを使うことで大腿四頭筋の「内側広筋」を鍛えます。

内側広筋を鍛えることで太ももの外側の負担を軽減できます。ボールの代わりにクッションや枕、丸めたバスタオルでも可能です。ただし、バスタオルは崩れないように紐でまとめてから使用して下さいね。



理学療法士 柄田 麻衣子

●膝を伸ばす運動



- ①椅子に座り内ももにボールをはさみます。
- ②ボールを落とさないようにゆっくりと膝を伸ばしたところで5秒間キープ、ゆっくりと元へ戻します。10回繰り返しましょう。

●立ち上がり運動



- ①椅子に座り内ももにボールをはさみます。
- ②ボールを落とさないように内ももに力を入れながらお辞儀するようにゆっくりと立ち上がります。
- ③ボールを挟んだまま、ゆっくりと座ります。10回繰り返しましょう。



尼崎医療生協病院の産婦人科は、2020年2月をもって分娩の取り扱いを終了しました。長きにわたる皆様のご支援と、暖かいお言葉に心から感謝いたします。

さて、現在産婦人科は外来のみですが、「産科」「婦人科」「母乳育児相談」「子宮がん検診」などを行っています。外来でどんな診療をしているのか、今月号より数回にわたって紹介します。まず今回は産科編です。

尼崎医療生協病院 産婦人科医師 西尾 美穂

産婦人科外来診療の紹介 ①産科編

●妊婦健診は行なっています

分娩は取り扱っていませんが、妊婦健診は行っており、医師・助産師が妊娠をサポートしています。近隣の分娩施設と提携し、セミオープンシステムでの妊婦健診を行っています。

●セミオープンシステムって？

「妊婦健診は通いやすい近くの医院で、分娩は人員・設備の整った施設で」という、妊婦健診のシステムです。尼崎市内ではすでに多くの病院・クリニックで行われており、当院でも以前から、分娩を受け入れる側として行っていました。しばらくは当院で妊婦健診を行い、分娩が近くなったら分娩予約をした提携施設へご紹介します。

(提携施設：関西労災病院、県立尼崎総合医療センター、千船病院、他)

- 医療生協病院が家から近くて通いやすい
- 上の子の出産も医療生協病院だったので通い慣れている
- 出産は設備の整った大きな病院がいい

という方におすすめです。健診内容はどの施設で行っても同じです。切迫早産や合併症のある方など、リスクが高いと判断された場合は、分娩施設で健診を受けていただく場合もあります。分娩場所をご案内



4Dエコー
(赤ちゃんの向きによっては見えない場合もあります)

しますので、妊娠したら、まずは受診してください。当院かかりつけの方でご希望の場合は、健診時に「4Dエコー」も行っております。また、妊娠28週前後には胎児スクリーニング検査を実施し、赤ちゃんに大きな異常がないかの詳細な超音波検査も行っています。

●産後もいろいろ相談できます

当院で健診を受けられた方、あるいはかかりつけでなくても、母乳育児相談を行っておりますので、産後もお安心いただけます。

現在休診中の夜間診療を今年の秋頃より隔週で再開する予定です。詳細が決まれば『にじと健康』または病院ホームページでお知らせします。

皆様にとって、より利用しやすい産婦人科となりますように今後、婦人科や母乳育児相談についても掲載予定です。

セミオープンシステム

妊娠の確認
予定日の決定



1度
分娩予約の
ため
分娩施設へ



しばらくは
当院で健診



妊娠9ヶ月頃より
分娩施設へ



新型コロナウイルス感染症について

外出のマスク着用（熱中症注意）、こまめな手洗い・手指消毒、人混みを避ける、体温測定などの日々の健康チェックなど、妊婦さんだけでなく、ご家族の方も心がけましょう。また、「ステイホーム」により中高生の妊娠が増えている報道もあります。もしかして？どうしよう…と不安・悩みがある場合は、いつでもご相談ください。女医・女性スタッフが親身にお話をうかがいます。

組合員の皆さんへ

増資のご協力、ありがとうございます。
今後も安心の地域医療・介護の充実をめざして
ともに頑張ります

医療生協の事業と運動の基本は「出資・利用・運営参加」

医療生協は、生協法に基づいて組合員が自ら「出資・利用・運営参加」して事業と運動を行う組織です。だからこそ組合員や地域のニーズにこたえる自発的な事業や運動が可能です。組合員による出資金運動は医療生協の事業と運動を大きく下支えるものです。

出資金は「事業と運動」への信頼から

毎年、5月～7月に、出資金の残高通知をお送りしていますが、それには理由があります。

生協法第19条を根拠に定めた尼崎医療生協定款第10条2項で「組合員が…住所の変更届を3年間行わなかったときは、脱退の予告があったものとみなし、理事会において脱退処理を行い、…当該組合員は脱退したものとすると」定められており、組合員の所在を確認するためです。

2015年以降、残高通知を送付する際に、「出資金のお願い」を同封しています。例年、そのお願いに応じて550件から600件ほどの増資をいただいています。増資は医療生協への組合員のみならず、まさに信頼の形ともいえるものです。

コロナ禍で奮闘する尼崎医療生協への励まし

2020年度は、医療生協病院での新型コロナウイルス感染と時を同じくして、残高通知を組合員のみならずみなさまへ送付することになりましたが、例年の増資を超える件数と金額、874件、770万円を超える増資を寄せていただきました。

こうした増資を、新型コロナウイルスの影響で困難を抱えた中で奮闘する医療生協の職員への励ましであり、地域組合員のみならずの尼崎医療生協へ寄せる厚い信頼として受け止めています。

そして、その励ましや信頼にこたえ、組合員のみならずともに医療生協の事業と運動を進めます。引き続き、医療生協の「出資・利用・運営参加」にご協力をお願いします。

(生協事務局)

核兵器のない平和な世界を願う

今年度の「原水禁世界大会」はコロナ禍の影響により、オンライン開催と決定したため、尼崎医療生協では核兵器のない世界平和のための取り組みとして、このオンラインでの原水禁世界大会を組合員ひろばで視聴、あわせて被爆写真展も開催することにしました。

8月5日(水)の1日目は23名が参加して、大澤理事長によるミニレクチャー後、「被爆体験伝承講和」を集団視聴しました。被爆体験のお話は何度



聞いても心が痛みます。こういう活動こそが「戦争を忘れない」ことにつな

原水禁世界大会を(オンライン)視聴 & 被爆写真展を開催

がるのだと思いました。

2日目は瀬井専務によるミニレクチャー後、「原水禁世界大会」の様子を23名が視聴しました。

3日間の被爆写真展はのべ60名が参加しました。どの写真を見ても胸を締め付けられる思いでした。

日本は唯一の被爆国で、だからこそ「核兵器のない世界平和を」と訴え続けていくしかないという想いを、さらに強くした3日間でした。(組合員活動部)

早期発見が大事!
大腸がん検診キャンペーン
10月1日より
申し込み開始します。

健診で安心

日本人の死因で、もっとも多い病気はがんです。2018年度の統計では、男性3位、女性については1位という結果になっています。

しかし、大腸がんは、早期に治療を行えば高い確率で、完全に治すこと(治癒)ができる病気です。大腸がんは早期の段階では、症状を自覚することがありません。

早期発見のために、40歳以上の方は定期的に検診を受けることをお勧めします。

期間

2020年10月～2021年2月20日(土)

料金

組合員：無料

申し込み方法はいろいろ

◎組合員活動部までお電話ください。

☎06-4962-4920

◎医療生協病院やお近くの診療所でもお申し込みいただけます。

◎各地域の支部運営委員さんにもお願いしても大丈夫です。

私たち尼崎医療生活協同組合では、毎年10月・11月を生協強化月間と位置づけ、医療生協の仲間づくりに取り組んでいます。

この大腸がん検診キャンペーンは、組合員さんは無料で申し込みいただけます。この機に、ご家族やお知り合いの方、ご友人に勧めてみられてはいかがでしょうか。

組合員さん以外でこの検診キャンペーンを受けてみたいという方がおられれば、下記までご連絡下さい。こちらからご説明させていただきます。

組合員活動部 ☎06-4962-4920



森林浴、気持ちいい～！ 妙見の森は緑あふれる

今回の
コース

今回は2019年5-6月号でも紹介した妙見の森。前は
運休中だった「妙見の森ケーブル」に再チャレンジです。



念願のケーブルカーに乗った！

能勢電鉄妙見口駅から「日本一の里山」(写真①)を楽しみながらケーブル黒川駅をめざします。

バスもあるので本数が少ないため、歩いて20分ほどで到着です。さすがに汗だくです。

さあ、いよいよ、妙見の森ケーブルへ！(写真②)

乗り込むと、さきに乗車していた女性二人組とあいさつを交わし、ケーブルは出発。両脇に広がる鮮やかな緑に目を細めながら約5分。やっと乗れたケーブルだけど、あっという間に山上駅へ到着です。

ケーブルを降り、そのまままっすぐリフト乗り場を目指すのですが、この坂の名前は「いろは坂」(写真③)。急な斜面ではないのですが、歩いているとかなり堪えます。



リフト貸し切り？

リフト乗り場がある「ふれあい広場」には、展望デッキからの「かわら投げ」(写真④)、森のカフェ、持ち込み可能なバーベキューテラス、地下171メートルまで掘って湧き出た「妙見の水」などがあり、気候の良い時期には最高ですね。

早速リフトに乗り込むと、前を見ても後ろを見てもひとつひとつおらず、貸し切り状態(写真⑤)。足元には紫陽花が満開です(写真⑥)。山頂に近づくにつれ気温もほんの少し下がったのか、心地よい風を受けながら約12分のリフトの旅です。最終の妙見山駅に着くと、あとは山頂を目指すだけです。徒歩で約15分の山道(写真⑦)ですが、森林浴を楽しみながら進むと「能勢妙見山 本殿」(写真⑧)が見えてきました。「能勢妙見山」は兵庫県と大阪府の境に建立されているのをご存知ですか？ 見にくいですが、階段の左わきに案内板がありますよ。

そして、「能勢妙見山」は北極星の神様「妙見大菩薩」を祀ってある霊場だそうです。また、能勢妙見山には妙見さんを守護する8頭の神馬が存在しています(写真⑨)。ここぞという時にお参りすると運氣があがるらしいですよ。

帰り道の発見

「能勢妙見山」を後に、再度リフトに乗車し「ふれあい広場」を通り過ぎ、ケーブル山上駅に戻ってきました。ふと右手に目をやると行きには気づかなかった「山上の足湯」の看板が！ なんと素敵な雰囲気、入場料100円を払い、いざ足湯へ(写真⑩)。

疲れた足を開放し、頭も空っぽにし、目の前にある景色と新鮮な空気だけを楽しみました。100円だけど最高のぜいたくでした。(機関紙委員会)

(取材後記)

コロナ禍の中、なかなかゆったりと楽しめるお出かけも難しいですね。今回の取材もひとりです。紅葉真っさかりの時期にはコロナウイルスが終息していることを願うばかりです。

いきいき虹の健康レシピ

エネルギー387kcal、塩分10g

小学生の頃に習った「三色食品群」覚えてますか？

「食品」そのものに含まれている栄養素や、その働きごとに、食品群やグループなどで分類したものです。赤はタンパク質、黄色は糖質や脂質、緑はビタミンやミネラルと色分けされ、これらを日々の食事の中でまんべんなく食べるよう、示されたものです。

色と言えば、最近カラフルで新しい種類の野菜が数多く出回り、さらに、細分化された栄養素の名前もよく聞かれます。でも、体にいいと言っていたけど、名前は覚えられない…なんてことはありませんか？ 今、野菜の栄養の特徴を色で分類する方法も考えられているようです。

ウイルスへの抵抗力を高めるには、いろいろな食品からバランス良く栄養をとることが大事。あれこれ悩まず見た目ですぐ判断できるので、自然と栄養バランスのとれた食事を作りやすくなるのではないのでしょうか。

カラフル野菜で簡単ピクルス

毎年ウイルスによる感染症(新型コロナウイルスやインフルエンザ他)が流行します。本来、私たち人間には自分自身で病気を治す力「自然治癒力」が備わっています。このような時こそ、生活を見直して自己治癒を高め、ウイルスに負けない体をつくりましょう!!

《材料》5～6cmのスティック状に

- きゅうり 1本
 - 大根 1/4
 - セロリ 1本(筋を取る)
 - 人参 1/2
 - レンコン 1/4
 - 紫キャベツ 1/8
 - 紫玉ねぎ 1/2
 - 蒸し大豆…市販のもので
黒大豆も混ぜて1/4袋
 - パプリカ(赤・黄) 半分ずつ
- 《ピクルス液》
- リンゴ酢 200cc
 - 水 200cc
 - 砂糖 40g
 - 塩 10g
 - 赤唐辛子 1本

作り方

- 鍋にピクルス液の材料を入れ、一煮立ちさせて冷ましておく
- きゅうり、大根、セロリ、人参などはスティック状に切る
- レンコンは薄切り、キャベツと玉ねぎはばらけないよう芯を中心に縦に切る
- ガラスの器に見た目がきれいになるように、野菜を立てに入れ、ピクルス液を注いで蓋をし冷蔵庫に入れておく。
半日くらいから食べられるようになります。
材料や切り方、酸味はお好みで。スパイスもお好みで。
また、市販の合わせ酢を使うともっと手軽にできます。

尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡伸子

掲示板

10月のHELPボランティア講座は中止です

前号でお知らせした講座は、新型コロナウイルス感染拡大の状況を考え、中止とさせていただきます。次回の日程が決まればお知らせします。ご了承ください。

(尼崎医療生協病院 看護師長室)

大腸がん検診キャンペーン 大腸がんを学ぼう ～特別企画学習会～

講師：尼崎医療生協病院
浅田友啓先生
松崎武夫先生
日時：9月12日(土)
14時～15時半
場所：生協病院
4階食堂

★コロナ禍の影響で開催方法など、変更される場合があります。

日本人の罹患率はどのくらい？
どうやって早期発見できるの？
様々な疑問に
お答えします!!

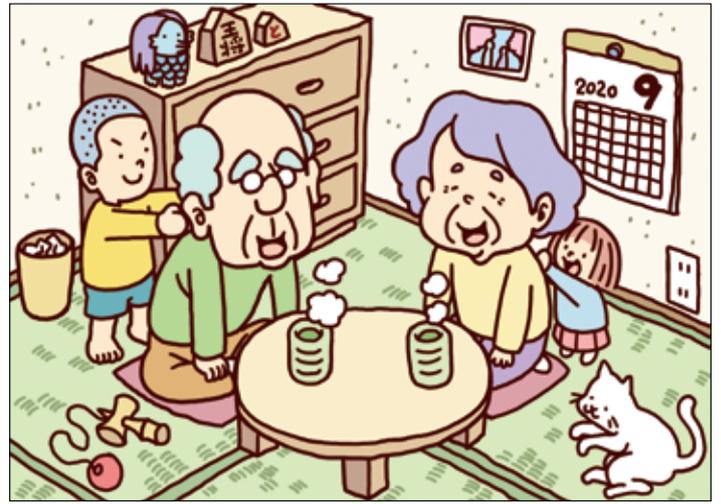
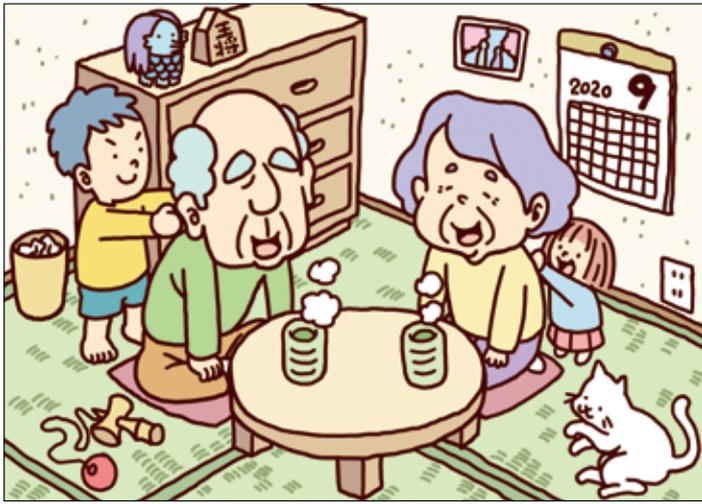


ちょっと言わせて

身に沁みました

コロナ禍での国や自治体の対応、ひどくないですか。私、大阪市民です。5月末に特別給付金申請書を出して、8月に入っても振り込まれません(今もまだ)。「スピードが命」と言っていましたよね、大阪市長。その市長は医療現場にガウン(防護服)がないと「雨合羽」を集め、府知事はインジンでコロナが消えると言って現場と市民を混乱させる始末。「やってる感」は出てます。関西メディアも「ヨイショ」する。「自粛しても保証なし」の精神論で、最後は国民に自己責任を仕向ける。いのちやくらしを大切にできる政治にしないと大変な目に遭う。今回身に染みしました。

編集委員の
つぶやき
コーナー



〈全体の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きます。匿名希望の方はお書き添えください。

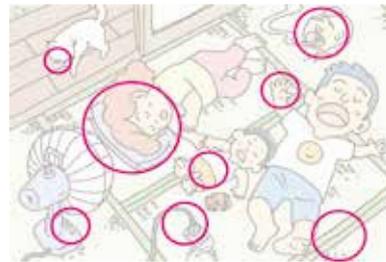
お名前	
ご住所	〒 -

8つのまちがいさがし 図書券が当たる
メ切 9月25日

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。

(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

NO.288 7・8月号の正解



<当選者(敬称略)>

組合員のこえ

- 288号のシミ、ソバカス、ほくろの記事はこれからの季節、タイムリーな企画だと思います。私も左足裏のまん中ほどにゴマ粒大のホクロがあります。今までずっとつきあってきたので、玉置先生の言われるように一安心です。ビタミンCの錠剤はどうなのか…と気になりました。新型コロナがなかなか収束しない今、皆様のお仕事に感謝です。
- 飲み込みがしにくくなることをおそれる年齢になり"ちょこっとかんたん体操"の記事、良かったです。
- マスク作りに参加出来た事嬉しく思います。いつもレシビ
- 助かります。手軽に作れておいしく頂いてます。ありがとうございます。
- コロナ禍の中、3人目の孫が生まれました。面会はできませんでしたでしたが、退院して、すぐにマスクとアルコールを用意して、会いに行きました。県内移動だから大丈夫。はじめての女の子かわいいな。
- お茶の効能は、ある程度知っていましたが、こんなに健康に良いものが多く含まれているのなら、茶葉まで是非食べようとおもいました。
- 小2の娘が毎号楽しみに見つけてマークしています。神戸

組合員のこえ

- のニュースで生協病院の分娩がなくなると知り、驚きと残念さと感謝の気持ちで何か月か過ぎました。今回最後の赤ちゃんの記事を見届けて嬉しかったです。うちの娘も小学2年生になりました。妊娠した時からお世話になり本当にありがとうございました。
- 最後の赤ちゃん誕生、との記事、分娩受付がなくなってしまったのだなあと思いつつ、これまでおつかれ様でした、有りがとうございました、との思いです。わが一人娘を12年前に貴院で出産させていただき、その後も『にじと健康』で産婦人科の様子を楽しみに読ませていただいております。
- たいへんな時期でしたのに、カラフルで楽しくなる『にじと健康』いつも通りありがとうございます。皆様の思いが伝わって来て、すみずみまで読ませていただきました。

尼崎医療生活協同組合 (2020年7月31日現在)

- 組合員：58,282人 ●出資金：21億2,204万円
- 1人平均出資額：36,410円 ●支部数：34支部 ●班数：149班
- サークル数：54サークル ●グループ数：17グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,588部/部内資料/奇数月発行

転居時は住所変更等ご連絡ください

『にじと健康』の配付者募集中

『にじと健康』は1,526人の無償ボランティアによって配付していただいておりますが、まだまだ配付者が足りません。お手伝いいただける方を募集しています。

組合員の皆さまへ

住所や電話番号などの変更がございましたら、組合員活動部までお知らせください。

☎ 06-4962-4920