

出雲医療生活協同組合
2017年12月31日現在

組合員 14,267人
配達世話人 685人
出資金 3億8,176万円
(平均出資額 26,758円)

すこやか

第370号
2018年2月号
発行
出雲医療生活協同組合
〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1
TEL (0853) 21-2735
ホームページ: www.izumo-hewcoop.jp

「けんしん」の種類と適応

健康診断は全身の健康状態を検査する目的で行われるものです。健康診断の種類には、健診の実施を法律で義務

「けんしん」の目的は、生活習慣や年齢などによって徐々に悪化し、死に結びついたり、後遺症を残す病気の早期発見です。これらは自分では自覚しづらいため、検査値の悪化を見つけたら、進行を食い止めることが重要になります。



健診センター長
三島 優子 医師

改めて「けんしん」って、

昨年ご紹介しましたが、病気の危険因子があるかどうかをみていくものを「健診」と言います。健康診断や人間ドック、学校健診、妊婦健診などがあります。その一方で、特定の病気を早期に発見し、早期に治療することを目的とするものを「検診」と言います。がん検診や歯科検診、肝炎ウイルス検診などがあります。

種類	部位	目的	例
健康診断	全身	国の法律で定められた「法定健診」	企業健診 乳児健診 妊婦健診 など
人間ドック	全身	個人の判断で受ける「任意健診」	半日ドック 1日ドック 脳ドック など
検診	各部位	特定の病気を早期に発見し早期に治療する	肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・歯科検診・肝炎ウイルス検診など

付られた「法定健診」、個人の判断で受ける「任意健診」があります。健康診断と違い、人間ドックは自分の意志で受けていた場合が多くなります。健康診断と人間ドックとして各種検診。どれも病気の予防や早期発見が目的です。病気が急に発症するのではなく、自覚症状がないときから徐々に進行し、気づいたときにはかなり進んでいるというものがほとんどです。

このような状況に陥らないように、定期的に健康状態をチェックし、病気があるのかないのかを確認（発見された場合は大事にいたらないうちに治療）

コース	概要	料金	備考
いいとき(イ〜トキ)ドック	当院で実施している通常の間ドックの検査項目と同じ内容です。	30,000円 2.3月限定 28,000円	この2つの検査が入ります。
組合員健診	出雲市特定健診項目に、オプション希望が多い眼底カメラ、胸部レントゲン、ペプシノゲン検査(胃粘膜の萎縮度検査)を追加しています。	10,000円 (通常 12,800円 の内容)	推定塩分摂取量検査(日常の食事から摂取している、塩分量を尿検査で調べます)。 血管機能検査(血管の硬さを血圧計を用いて測定します)

※いずれも組合員さまに限ります

健康教室のご案内

3月5日(月)・12日(月)・19日(月) 午後1時30分~4時30分まで

▶場所: 出雲医療生活協同組合2F会議室
▶受講予定内容(仮の題名です)

5日(月) ◎ピロリ菌とアノキサキスのお話
健診センター 三島 優子 医師
◎脳トレゲーム 花田 祐子 看護師

12日(月) ◎AED 出雲消防署

19日(月) ◎出張出前講座 県立大学 吉川 洋子 先生
「出して元気・腸を整える」
◎ニコニコ体操 藤原 絢子 保健師

▶受講料 200円(資料代)
▶申し込み・問合せ 出雲医療生活協同組合 事務局 TEL21-8108 FAX 25-0622へ申し込みください

出雲医療生活協では「すこしお」生活を推奨しています。

医療福祉生協連推奨の「減塩生活(塩分測定器)。(税込2,055円)を取り扱っています。お申し込みは出雲医療生活協の事務局まで。

※汁物などで塩分濃度をランクで表示するものです。
ご家庭に常備されることをお勧めしています。

組合員さん向け健診のメニュー

今年度より企画した「うすきドック」組合員健診「けんしん」



すこやか文芸

(作者名は50音順・敬称略)

短歌

分野(短歌・俳句・川柳)ごとに出来るだけ別のハガキが便せんで、それぞれ3首・3句以内と住所氏名も「一緒」に書いてください。(後から処理のためコピーをしますの、ハガキが便せんの大きさとお願いいたします)(Y)

俳句

雪ずりに負けぬ母屋の主柱
上塩治町 岩田 千工
春疾風掌で遮る仁王像
下古志町 内田 芳子
ひたひたと春の近づく今朝の庭
大社町 大國 安栄
三代の拍手でしめて祝ふ屠蘇
下古志町 原 幸子
葉隠に紅赤々と寒椿
塩冶町 渡部 悦子

川柳

もう二十歳まだまだ二十歳赤い袖
今市町 伊藤 たつ子
好奇心あって気力も湧いて喜寿
大津町 今岡 健
豊かさに勿体ないを置き忘れ
佐田町 今岡 治郎
グツとくる長生きしてと言う賀状
古志町 浦部 政信
そばを打つ仲間それぞれ伸ばすシワ
大津町 加本 精一
平成も残りわずかな八十路過ぎ
上塩治町 川上 すみえ
名無しでもくせ字でわかる年賀状
浜町 中尾 貴美子
気晴らしに赤い服を着て飛ぶ川
大津町 平川 ヤスエ

絵手紙

寒さに負けぬか
塩冶有原町 矢田信美
笑って福を呼ぼう
大津町 秦 俊子
迎春
今年はおめでたい
多伎町 孝行光枝
迎春
今年はおめでたい
松寄下町 狩野文子

絵手紙募集中 みなさんの絵手紙を「すこやか編集委員会」までお寄せください。掲載させて頂いた方には粗品を贈呈します。

タテの力ギ

何くれとなく夫の面倒を見る妻
② 気持ちが合って仲良くなること
③ 集積した財貨
④ 負けるまで何人でも相手を変えて勝負すること
⑤ 焼き肉を包んで食べるキク科の野菜
⑦ 高速○○○○○○もんじゅ、魔炉が決定
⑧ いろどり、鮮やかな○○○○海、湖などの水際

ヨコの力ギ

① 中学・高等学校での生徒の自治活動
② 本道から分かれた道
③ 呪術によって生き返った死体。○○○
④ ○○○を負うの一死をも得ず
⑤ ○○○に事を行うこと。○○○○○テスト
⑥ 和式トイレ、○○○○トイレ
⑦ 黄みを帯びた赤色、○○○に交われば赤くなる
⑧ 変動、変化、物価の○○○○
⑨ 授け与えること、権限を○○する
⑩ 9月1日は○○○○の日
⑪ 履物の一つ。ゲタ、ゾウリ、○○○
⑫ ○○○○○、三杯目にはそっと出し

368号の解答「ジョヤノカネ」

▲368号の解答「ジョヤノカネ」

応募のきまわり

クロスワードを解き、2重マスの文字をAからアルファベット順にならべると答えがでます。はがきにその答えと住所、氏名、年令、電話番号の他、病院などに対するご意見、地域やご家庭の話題などを書いて応募してください。「組合員のひろば」に掲載させて頂きます。

○締切 2018年2月末日
○賞品 正解者の中から抽選で10名の方に図書カードを贈呈します。
○回答 第368号の正解は「ジョヤノカネ」でした。応募数54通(正解数54)の内左記の方が当選されました。積極的な応募をお願いします。

○当選者(敬称略)

金 築 辰 明(高松町)
日 野 美智子(大津町)
松 浦 保彦(大東町)
福 岡 容子(大津町)
谷 崎 章代(天神町)
内 田 益美(古志町)
原 一 正(荒茅町)
佐 野 正(大津町)
山 辺 浩男(西神西町)
内 田 浩司(西神西町)
豊 司(白枝町)

すこやか編集委員会(応募先)
〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1
TEL (21) 8108/FAX (25) 0622

組合員のひろば

●妻が「すこしお、すこしお」と気を使って薄味にしてくれるのに、こっそり醤油をかけています。少しは反省し自分の体をいたわってやらないといけないですね。まだまだやりたいことがあるので。(大津町 佐野さん 75歳)

●出雲の街を歩こう。素晴らしい企画です。普段、車での移動なのでフレイル予防の取り組みとして参加したいと思っています。(多伎町 花田さん 75歳)

●今年の正月も手作りおせち頑張りました。子どもや孫が喜んで食べるのを見ると疲れも何のその。近年は市販のおせちも人気ですが、私なりに彩や盛り付けを考えるのは楽しいものです。あと何年続くかわかりませんが、日本の味を伝えていきたいものです。(斐川町 玉木さん 61歳)

●私はクロスワードが好きで、いつも楽しみにしています。今年も体験もあり、総体もあるので勉強も部活もがんばります。(下古志町 石倉さん 14歳)

医療費コラム

入院負担増!!!入院時の食事代が1食460円へ引き上げられます!

入院時の患者様が負担するいわゆる食事代について、国は「在宅療養の負担との公平等を図る」という観点から、食材費相当額に加えて調理費相当額の負担を求めるとして、段階的な引き上げを行っています。

一か月の入院をされた場合、食事に関するご負担だけで、30日間・毎日3食として平成28年度以前で23,400円、現在32,400円かかっています。

入院時食事療養標準負担額(患者負担額)
(療養病床以外の病床に入院する全年齢の患者様及び療養病床に入院する65歳未満の患者様が対象)

Table with 3 columns: 負担額(1食), 一般所得, 負担額(1食). Rows show income levels and corresponding meal charges (260, 210, 100 yen).

出雲市民病院ならびに出雲市民リハビリテーション病院にご入院される方は、基本的には上記の食事代が適用されていますが、ご入院の病棟や患者様の状態によっては異なる場合がありますので、お気軽に窓口へお問い合わせください。

恒例のクリスマス会を開催しました!

12月25日に大曲診療所通所リハビリで、恒例のクリスマス会を開催しました。今年も出雲一中合唱部の生徒さんとおおつ保育園の園児さんが来てくれました。



次におおつ保育園の園児さん、手遊びや歌や、体を使った演技が盛り上がり、笑顔で拍手され、楽しまれました。元氣いっぱい園児さんにはたくさん元気をもらって喜ばれていました。

おすすめの一品 もやしとハムの中華和え

野菜の値段高騰中。お財布にやさしい、もやしを使った簡単レシピです。

- 材料: もやし 1袋, きゅうり 1/2本, ハム 2枚, 薄口醤油 大さじ1, ごま油 大さじ1
作り方: ①もやしはさつと茹で、水で洗って冷し、水気を絞る。②きゅうりは千切り、ハムは細切りにする。③①と②をボウルに入れ、調味料を混ぜ合わせる。

在宅支援センター 乙立社協の企画に講師として参加しました!



健康学習会で冬の感染症予防について学ぶ参加者ら。15日、出雲市今市町のラビタ本店。島根日日新聞・平成29年12月19日掲載(転用承諾)

12月15日金曜日、乙立地区社会福祉協議会(今岡武始会長)主催の「いきいきふれあいサロン事業」がラビタ本店で開催されました。

12月の事業は「買い物サポートと健康学習会」、地区内の70歳以上の方と65歳以上で一人暮らしの方を対象に、買物の送迎と荷物の持ち運びをお手伝いし、その機会に冬を健康に過ごしていただくための健康学習会を合わせて行うという企画です。

参加者は18人。スケジュールは、まずレストランで一緒に食事を楽しまれ、健康の学習をして最後に買い物です。出雲医療生協からは、健康学習会に講師として参加させていただきました。

今年の正月は、参加者の皆さんちょっと薄塩生活をされたかな?そして、今猛威を振っているインフルエンザの感染予防ができることを期待しています。

みんなてやりましょ!助け「あい」、支え「愛」の交流企画

島根の地域つながりセンターに参加している出雲の諸団体で、地域の中での支え合い活動の交流をする企画です。日時 2月23日(金) 13:30~16:30 参加費無料、託児所あり

在宅支援センター棟の完成直前のお知らせ

2月末に法人の在宅支援センター棟が完成します。1Fは院内保育園、2Fは訪問看護、居宅支援及び有償ボランティア虹、介護・くらしの相談の事業所となります。

院内保育園「おひさま」の開園にむけて地域枠の園児募集を行います!

この4月より、在宅支援センター棟の1階にて院内保育園をスタートします。この保育事業は待機児童の解消等を目的とした国の助成事業の対象となっており、当生協の職員以外にも地域から園児を受け入れることができます。



- 地域募集枠 4名(0歳児から5歳児) 開園日 本年4月1日
お問い合わせ 出雲医療生協事務局 吉井・谷口 (TEL0853-21-2735 FAX0853-25-2877)

支部企画を紹介!します

支部で地域包括ケアの学習会を開催しています!



12月28日多伎支部での学習会の様子

諸外国に例をみないスピードで少子高齢化が進む日本で、医療・介護を取り巻く問題に対応する厚生労働省の提案「地域包括ケアシステム」は、介護が必要になってもなるべく「安心して住み慣れた地域で暮らせる」という大義名分のもと、施設から在宅へとケアの場を移行していくことを推進しています。

日本医療生協連もこの問題を重要な課題と考え、生協らしい地域包括ケアづくりに向けた学習会や検討会が開催されています。この度、神西支部をかきりに多伎支部、神門支部、朝山支部など各支部の運営委員会で「地域包括ケア学習会」を行ってきました。

支部での「年度まとめと方針づくり期間」(2月~4月)理事会より

- 年度末を迎え、今年度の活動のまとめを行い、よかったことや継続したいことを参考に次年度の活動方針づくりを呼びかけました。
期間 2月~4月頃
議題 ①本年度のまとめと次年度の方針づくりを進めましょう。
②「すこしお」、「フレイル(虚弱)予防」など健康づくり活動を進めましょう。
③仲間づくりや増資活動、配達世話さんや支部委員になって頂ける方を増やす相談をしましょう。
④総代会の総代選出の相談
⑤在宅支援センター棟の完成を記念した「記念増資」の取り組み



四絡 ひばり班 血圧チェック・増資・カラオケ



神西 オバマ班 フレイル予防



乙立 ハンダ班 囲碁・脳トレ



長浜 テラウェア班 血圧体脂肪チェック・おでんランチ



高松 南天班 班会結成・出資金増資・茶話会

大津支部 町内会問題を 出雲市と懇談をしました!



大津支部 社保平和委員会では2年前より地域包括ケアを見据え、「自分たちの暮らしを自分たちで守り住みよき町」と銘打って、保険制度の学習会をはじめ様々な学習会を地域の方々で行ってまいりました。

者からは、寄付などの集金時に生活苦が見えたりすることもあり、「集める者の気持ちとしてはとても苦しい、申し訳ない気持ちでいっぱいになる」とか「税金は収入に応じて決定されるが、寄付などは容赦なく一世帯の金額を提示され各町内に配布される。半額払う町内など様々な不公平等がある。町内会の中で寄付金額などについて発言したくてもできない事情などもある」などの現状の報告がありました。

健康をつくる いきいき支部班活動