

2017年7月1日発行
奈良県医療福祉生活協同組合
発行責任者 仲宗根迪子
編集・発行
機関紙編集委員会
5月31日現在組合員数 5,448人
5月31日現在出資金 79,917千円
〒634-0004
奈良県橿原市木原町
230-1

特定健診・がん検診を受けよう！

・**申し込み** 特定健診受診券・診察券・健康保険証(念のため)を持って行き、「特定健診を受けた」と伝えると、都合のいい日・時間帯を選びます。問診票・採尿セット・説明用紙を受け取り、注意事項を聞きました。予約は電話でもOKです。

・**当日** 朝に採尿。前日の21時から食事は抜きました。受付をし、荷物を預け、受診。尿検査↓身長・体重・腹囲測定↓血圧測定↓心電図↓採血↓問診。いつもの看護師さん、いつもの先生が診て下さるので安心して受けられました。問診では、気になっていたことも聞け、30分ほどで終わりました。「検査結果は郵送されるので、それを持って説明を聞きに来て下さい」とのこと。健診受診料1947円を支払いました。受付でおやつがもらえました。受診後、お腹が空いていたのでうれしかったです。



すこやか編集委員
小比賀博美

みみなし診療所で協会けんぽの特定健診を受診しました

特定健診受診券在中と書かれた封筒が、届きました。差出人は「全国健康保険協会(協会けんぽ)奈良支部」。協会けんぽに加入している人の家族(の被扶養者)は特定健診を受けることができます。その際「無料の集団検診」か「有料の医療機関での受診」を選びます。今までは集団検診を選んでいました。医療機関での受診は有料です。その差はどこにあるんだろう？みみなし診療所で協会けんぽの特定健診を受診してみました。



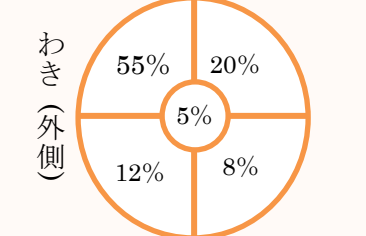
自己検診チェック

- 乳房の変形や左右差がないか
- しこりがないか
- ひきつれがないか
- えくぼのようなへこみがないか
- ただれがないか
- 出血や異常な分泌物がないか

触診をするときは、手のひら・指先で押さえるようにする

乳腺エコー
日時：10月14日(土)
9:30~12:30
場所：みみなし診療所
予約が必要です
☎0744-23-5722

乳がんの発生頻度
左右の乳房ともに「外側の上部」に発生しやすいので、特に注意して調べましょう



みみなし診療所で乳腺エコーが受けられます

みみなし診療所では、昨年から女性の健康づくりをすすめるために腫瘍専門医による乳腺エコー検査を始めました。5月20日には「乳がん検査と治療について」大阪府立大学大学院医学研究科腫瘍外科 高島勉氏の講演がありいろいろ教えていただきました。

- ・乳がんは日本人の女性にもっとも多いがんです。40代後半がピークです。
- ・若い人のマンモグラフィがん検診は乳腺濃度が高いので診断がむづかしいと言われていました。若い人には乳腺エコーが有効であるとも言われています。

乳がんは進行がんです。早期発見のためには検診が重要だと教えていただきました。みみなし診療所では、乳がん検診を受ける機会の少ない方におすすめていきます。

多くの方に支えられた5年

創立5周年を迎えた奈良県医療福祉生協は、4月15日橿原文化会館にて記念式典・記念企画をおこないました。日本医療福祉生協連 尾関俊紀副会長による記念講演、仲宗根理事長による「医療福祉生協のあゆみ」、金所長による「みみなし診療所報告」と続き、歴史と思いを再確認しました。

組合員による15年後の奈良医療福祉生協の寸劇「いしあるところに道はひらける」では今までの組合員・役職員の努力と成果がうかがわれる明るい未来の診療所での様子が演じられました。またロビー



では、各委員会の報告や教えあい教室での作品展示などで組合員活動をお知らせしました。組合員が各方面に足を運んでおこなった健康チェックや出前講座、診療所での学習会など、医療福祉生協が保健予防の推進につとめたことを伝えることができました。

奈良県医療福祉生協は奈良で初めての「いのちの分野」の生協として、これからは組合員の健康づくりに取り組み、地域に必要とされる生協を目指していきます。

委員会報告
教え合い教室作品展



ご家庭に眠っている、不要の切手やはがき(書き損じ可)がありましたらご寄付をお願いします。
送付先〒634-0004 奈良県橿原市木原230-1 奈良県医療福祉生活協同組合

振込先；南都銀行 南支店060 口座番号2098871
奈良県医療福祉生活協同組合 代表理事 仲宗根迪子
ゆうちょ銀行 記号14500 番号3713641
他行からの振込 店番458 普通預金0371364
奈良県医療福祉生活協同組合 理事長 仲宗根迪子
連絡先；奈良県医療福祉生協 TEL 0744-23-1170

増資にも
お力添えを！

読者のたより

私の健康診断も新年度が始まりました。今年も胃カメラ、大腸検査よろしくお願います。

東吉野村 T・Mさん

診療所は予防接種で一度利用しただけですが、また機会があれば利用したいと思えます。これからも、健康や生活の参考になる記事を楽しみにしています。

葛城市 M・Fさん

「行ってらっしゃい田淵先生」すごいですネ。大使館の医務官に赴任されるような素晴らしいドクターに診ていただいていたんですね。任期終了で帰国の時は「カムバックみみなし診療所」と叫びたいです。

橿原市 H・Oさん

すこやか編集会議では、みなさまからのお便りをお待ちしています。

お楽しみクイズ

毎日を元気に過ごすために役立つ学びの場として開催する塾は？

1. さわやか塾
2. すこやか塾
3. はなやか塾

☆正解者の中から5名様に500円分の図書カードをプレゼント。
☆応募は、はがきに答え・「すこやか」の感想・住所・氏名・TEL・メールアドレス(お持ちの方)を記入してお送り下さい。
☆(送付先) 〒634-0004 奈良県橿原市木原230-1 奈良県医療福祉生活協同組合 「すこやか」係
☆メールでご応募できます。 hwcoop_nara@yahoo.co.jp
☆〆切りは7月末日
☆個人情報商品発送のみに使用します。
☆当選は発送をもって代えさせていただきます。
☆読者のたよりコーナーに掲載させていただくことがあります。
☆すこやか22号クイズ当選者
藤田美由希さん(葛城市)西村洋子さん(奈良市)山岡直美さん(桜井市)小澤比呂子さん(橿原市)西山富美代さん(大淀町)

前回の答え「2. ホワイトハウス」

無料低額診療

ご存知でしたかこんな制度があるのを

日本は、国民全員が何らかの公的医療保険に加入することになってはいますが、お金が足りない・健康保険証を持っていないなど、いろいろな事情で医療機関に行けない人も、少なくありません。無料低額診療とは、生活に困っている方が必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう無料又は低額な料金で診療を受けることができる制度です。社会福祉法人健全会土庫病院を訪問して無料定額診療の現状をうかがいました。

土庫病院には「医療費が払えない」「料金が高くてくので検査は受けたくない」など患者本人からの相談や行政からの紹介などがあります。そんなときは、ソーシャルワーカーが丁寧に相談に応じ、必要な医療が受けられるようにしています。当面は無料または低額で診療を受けることができるようにしながらも、国民健康保険の加入や生活保護を受けるためのアドバイスなどもおこなっています。

日本では経済的格差が広がっており、生活に困窮する方が増えています。「困窮を親族に知られるので生活保護を受けたくない」という方もあり、結局、医療機関にからず重篤な病気になってしまいうこともあります。そうなる前に、まずは行政や無料低額診療を実施している医療機関に相談することをお勧めします。皆さんのお近くに困っている方があれば、教えてあげてください。

無料低額診療の利用の仕方

- 1、申請** 実施している病院や診療所に申請。制度の適用の有無にかかわらず、まず必要な治療を始めます。
- 2、面談** 担当者が事情を聞き、制度の利用が必要とされた場合には適用。ならない場合でも当面の生活などについて相談に応じています。
- 3、決定** 検討したあと、決定されます。無料・低額診療制度は、生活が改善するまでの一定期間の措置です。

奈良県無料低額診療 実施医療機関


恩賜財団済生会奈良病院 (奈良市)
恩賜財団済生会中和病院 (桜井市)
恩賜財団済生会御所病院 (御所市)
天理よろづ相談所病院 (天理市)
信貴山病院ハートランドしぎさん (三郷町)
沢井病院 (奈良市)
平和会吉田医院
平和会とみお診療所
平和会ならやま診療所 (奈良市)
健全会土庫病院
健全会土庫こども病院 (大和高田市)
岡谷会おかたに病院
岡谷会佐保川診療所
岡谷会高畑診療所
岡谷会新大宮診療所
岡谷会さくら診療所 (奈良市)
岡谷会片桐民主診療所
岡谷会小泉診療所 (大和郡山市)

H28.1.18 現在(奈良県 HP より)

すこやか塾 開講します!

毎日を元気にすごすために役立つ学びの場として「すこやか塾」を3回シリーズで開催します。いずれも健康づくりに大切なおはなしばかり。2回以上の参加者には「修了証」があります。ふるってご参加ください。

- 第1回 7月4日(火)10:00~12:00**
- ・理学療法士による「ロコモティブシンドロームのお話しと体操」
 - ・「健診結果の見方」
- 第2回 8月3日(木)11:00~13:00**
- ・みみなし診療所金所長による「胃と大腸のおはなし」
 - ・管理栄養士による「食のおはなしと試食」
- 第3回 9月5日(火)10:00~12:00**
- ・言語聴覚士による「嚥下(えんげ)のおはなし」
 - ・薬剤師による「減塩」「おしっこチェック」など。



参加費:無料
募集:各回20人
締切:各回開催日の前日まで
申込・お問い合わせ:奈良県医療福祉生協
☎0744-23-1170(月・火・木・金 10:00~17:00)

委員会お徳情報

南和委員会「ゆらりん」企画 ♥ゆらりんは、南和委員会がひらく地域の居場所
「いつまでも輝くために 今をエンジョイしましょう」から

クレンジングでマッサージ効果

- ほほのたるみを防ぐ**
あご先からラセンを描き
耳下腺・こめかみをおさえる
- 額の横ジワを防ぐ**
額の中心からラセンを描きこめかみをおさえる
- 目の周りのしわ・くすみを防ぐ**
目頭から円を描き、目の下を通過してこめかみをおさえる
- 鼻の横ジワ小鼻の皮脂のつまりを防ぐ**
鼻筋は上から下へ小鼻は下から上へ、鼻の下、唇の下は小さく円を描くようにマッサージする
- 口元のしわ・口角が下がるのを防ぐ**
下唇の中心から口角を持ち上げる
あごの中心から口角に向かってラセンを描く
- フェイスラインを引き締める**
あご先からフェイスラインを通り、額から鼻筋にそっておろした後、鼻先から上に持ち上げる

資料提供:クラブ コスメチックス

かしこく食べる 夏野菜ズッキーニを使って!

旬のズッキーニ。日本に入ってきたのは1970年代と比較的最近。形はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間。しかし、100g当たり14キロカロリと低カロリ。さらに淡色野菜にはあまり含まれない、カロチンが豊富。カロチンは、粘膜を保護し、免疫力を高め、感染症を予防します。カロチンは脂溶性なので、油脂類と一緒に摂るにより、吸収を高めます。

※おすすめレシピ

- ◆ミンチのはさみ揚げ
輪切りにしたズッキーニにミンチ(ミンチ・卵・パン粉・塩・コショウ)をはさんで、小麦粉・卵・パン粉を付けて、油で揚げます。ズッキーニの食感は茄子に似ています。一口大に切ると、高齢者にも食べやすいと思えます。
- ◆焼きズッキーニのアーモンドクリーム
少し厚めに切ったズッキーニを油で焼いて、アーモンドクリームをのせます。これは、意外にもデザートになります。
- ◆胡麻味噌とチーズのせ焼き
輪切りにしたズッキーニに、味噌(味噌・酒・砂糖・擦りごま・マヨネーズ)とチーズをのせてトースターで焼きます。味がしつかりしているので、食欲がない時に、ごはんが進みます。ビールにもあいますよ!

今年の夏は、夏バテ防止にズッキーニを使った料理を取り入れてみてはどうですか。
管理栄養士 正木 直美

みみなし診療所案内



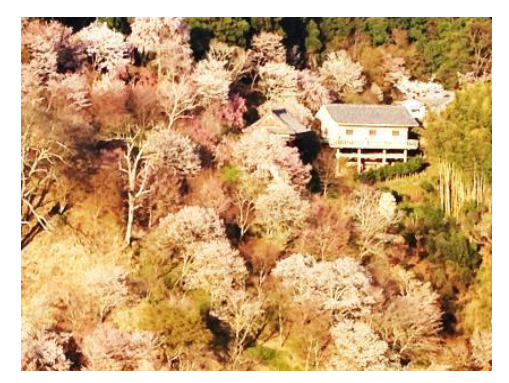
◆診察時間:午前9時30分~12時、午後2時~5時(受付は30分前から) ◆火曜日・土曜日の診察は女性医師が担当します。◆木曜日午前・日曜日は小児の診察ができます。◆胃・大腸内視鏡検査は月曜日・火曜日・木曜日・金曜日です。◆祝日、年末年始は休診します。

	曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前	診察	金医師	太田医師・若月医師	休診	西原医師	金医師	山口医師 他	竹中医師
	内視鏡		金医師		金医師			
午後	診察	金医師	太田医師・若月医師	休診	安山医師	金医師	休診	休診
	内視鏡		金医師		金医師			

応募の仕方
①プリントした写真を、医療福祉生協まで郵送、またはご持参下さい。
②メールでも応募できます。
Eメール
hewcoop_nara@yahoo.co.jp
このアドレスは「すこやか」投稿専用アドレスです
写真のテーマ
「組合員のみなさんの楽しい日常」お名前(☆ペンネームも可)、住所、写真のコメントを添えてお送り下さい。
③宛て先
〒634-0004
奈良県橿原市木原町230-1
奈良県医療福祉生協



GWに孫に会いに埼玉へ、ついでに足を延し日光東照宮へ、初詣並みの人にびっくり。でも陽明門は良かったです。
桜井市 S・K



吉野山「一目千本」です。素晴らしいですね。思わずパチリ!!
御所市 K・F

