

2023年1月1日発行
奈良県医療福祉生活協同組合
発行責任者 榎並憲治
編集・発行 すこやか編集会議
組合員数 6,138人(11/31現在)
出資金 89,600千円(11/31現在)
〒634-0004
奈良県橿原市木原町 230-1

地域で活動する地域委員会メンバーは「どうしたら組合員どうしのつながりが持てるだろう」「どんな健康づくりができるだろう」と定例会で話し合いを重ねます。そして、健康づくりの情報や委員会の活動を発信しようと「地域委員会だより」を作って、機関紙すこやかに挟み込みをした委員会、健診受診を地域の組合員に呼びかけ「すこやか健診デー」にみんなで送迎を利用して健康づくり健診や特定健診の受診ツアーを実施した委員会、さまざまなテーマで健康づくり交流会を計画し開催した委員会など多彩な取り組みとなりました。今年度の健康づくり交流会は、参加の機会を増やすために3月末まで開催することになっています。

これは、健康づくり交流会に参加した組合員のひとこと。久しぶりに集まった仲間と話ができる場、楽しい時間…こんな時代だからこそ、かけがえのない必要な時間であり、コトのだと改めて感じます。

地域の中でひとりぼっちを作らない、居場所づくりとつながりづくりを大切にしたい医療福祉生協らしい活動がカタチになって広がっています。

しゃべって、笑って、健康づくり

少しお話してもいいですか？



生協強化月間(2022年10月1日〜12月29日)は、私たちの医療福祉生協を強く大きくする月間です。今年度も元氣いっぱい組合員と役員が取り組みをすすめました。そこにはマスク越しでも笑顔あふれるシーンがありました。

場づくりと健診で すこやかな毎日を！

しゃべって、笑って、健康づくり

教え合い教室作品展を開催しました

生協ホールで活動するサークルによる作品展は今年で7回目を迎えました。コロナ禍で活動が休止した間も家でコツコツと制作に励んだ作品や生協ホールで仲間と楽しく仕上げた作品など力作が展示され一部は販売もされました。2日間で76人がおとずれ作品を鑑賞しました。



読者のみなさん

インフルエンザ予防接種は遠方ですが、毎年みなし診療所まで出向いています。今年もそんな季節になったのです。コロナばかりに振り回されていますが、ふだんの健康に気を配りたいと思っています。

奈良市 T・Tさん

腹痛からわかることの記事はおおに参考になりました。検診の大事さを実感しています。

磯城郡 T・Yさん

「すこやか健診デー」の健診の待ち時間に喫茶コーナーでホッとひと息できるのはいいアイデアですね！健診は煩わしく思いがちですが、思わず受けたくなりました。

天理市 M・Oさん

毎号楽しみに読ませていただいています。今回の「ウォーキングde健康に！、秋の日行ってみよう」と思っています。奈良にはいい所いっぱいありますね！

橿原市 M・Mさん

第6期総代選挙のお知らせ

2月6日から第6期の総代選挙の公示をおこないます。総代選挙公示はみなし診療所に掲示するとともにホームページにも掲載します。

総代に立候補される方は、下記にお問い合わせくださるか、みなし診療所またはホームページでご確認いただきますようお願いいたします。

奈良県医療福祉生活協同組合
総代選挙事務局
0744-23-1170

すこやか健診デーのお知らせ

2023年1月31日(火)はすこやか健診デーです。

健診受付を別途設けてスムーズに受診できるようにしています。無料送迎もありますのでご利用ください。

健診の後は、生協ホールの喫茶コーナーで会計をお待ちいただけます。ぜひお立ち寄りください。

お問い合わせ・ご予約先
みなし診療所
☎ 0744-23-5722

医療とくらしの相談窓口

健康やくらしの不安、お悩み、お困りごとのある方、どのようなご相談でもお受けします。お一人で悩まないでお気軽にご相談ください。

プライバシーは厳守いたしますので安心してお電話をしてください。

☎ 0744-23-1170
(月火金 10:00~15:00)
担当：榎並(えなみ)

窓口負担が2割になる方への配慮措置

令和4年(2022年)10月1日から令和7年(2025年)9月30日までの間、2割負担になる方の1ヶ月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑える措置が取られています。ただし、入院医療費は対象外です。

この配慮措置が適用されて払い戻しを受けるためには、高額療養費の口座登録が必要です。

窓口負担が増えてお困りの方は、右記の「医療とくらしの相談窓口」にお問い合わせください。

署名にご協力お願いします 「国の制度として、18歳までの医療費窓口負担を無料に」

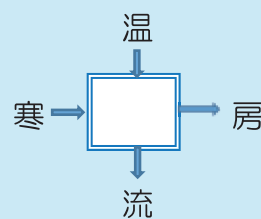
コロナの影響でひとり親世帯、子育て世代の生活困窮、子どもの貧困が深刻化しています。すべての子どもたちが安心して必要な医療を受け、すこやかに成長できる社会をめざして5月31日まで署名運動に取り組みます。

みなさまのご協力をお願いいたします。



漢字 de クイズ

上下左右の漢字1字と口の漢字で二字熟語ができます。口に入る漢字は何でしょう？



☑ 前回の答えは「装」でした

- ☑ 正解者の中から5名様に図書カード(500円)をプレゼントします。
- ☐ 「クイズの答え・すこやかの感想・住所・氏名・電話」を書いて、葉書もしくは、右記の二次元バーコードでご応募ください。
- ☐ 締め切り 2月末日
- 【送付先】〒634-0004 奈良県橿原市木原町 230-1 奈良県医療福祉生活協同組合 「すこやか」係
- ☐ 個人情報は商品発送のみに使用します。
- ☐ 読者のみなさんコーナーに掲載させていただく場合があります。
- ☆すこやか44号クイズ当選者☆
- 今成玲子さん(生駒市) 肝付三和子さん(大和高田市) 辻本幸子さん(北葛城郡) 寺沢衣利子さん(橿原市) 吉田忠勝さん(磯城郡)



健診受診はお済みですか？

特定健診の受診券の期限がせまっています。まだお手元にある方はお急ぎください。みなし診療所では、健診とセットにすることでオプション検査の割引もあります。

コロナの影響で受診を控える方があり、重症化してから病気が見つかる事例が少なくありません。早めに受診しましょう。

健診のご予約や詳細については、みなし診療所にお問い合わせください。

☎ 0744-23-5722



笑顔でつながりチャレンジ ぐらしの中の“笑顔の種”を探しましょう ☺				
どんな笑顔とつながれましたか？				
家族や知人と美味しく食事をしたり、楽しいおしゃべりをした				
お出かけして挨拶をかわしたり、ありがとうと感謝の言葉を伝えた				
趣味の集まりやボランティア・学習会などに参加した				
手紙やはがき・メールなどを送った、または受け取った				
散歩やウォーキングなどで外出し 季節を感じた				
ペットの世話や庭木の手入れなどを行い 癒された				
体操教室やテレビ体操など、意識して体を動かした				
脳トレやパズル・読書など、家で趣味を楽しんだ				
テレビやラジオの番組が楽しかった				
気になる所を削除してスッキリした				
その他 自分でつながったことや楽しめたこと、笑いに繋がったことなど自由に書きましょう				

「笑顔でつながりチャレンジ」は医療福祉生協まで申し出いただければお送りいたします。奈良県医療福祉生協 0744-23-1170

ウォーキング de 健康に！＜北和エリア編＞

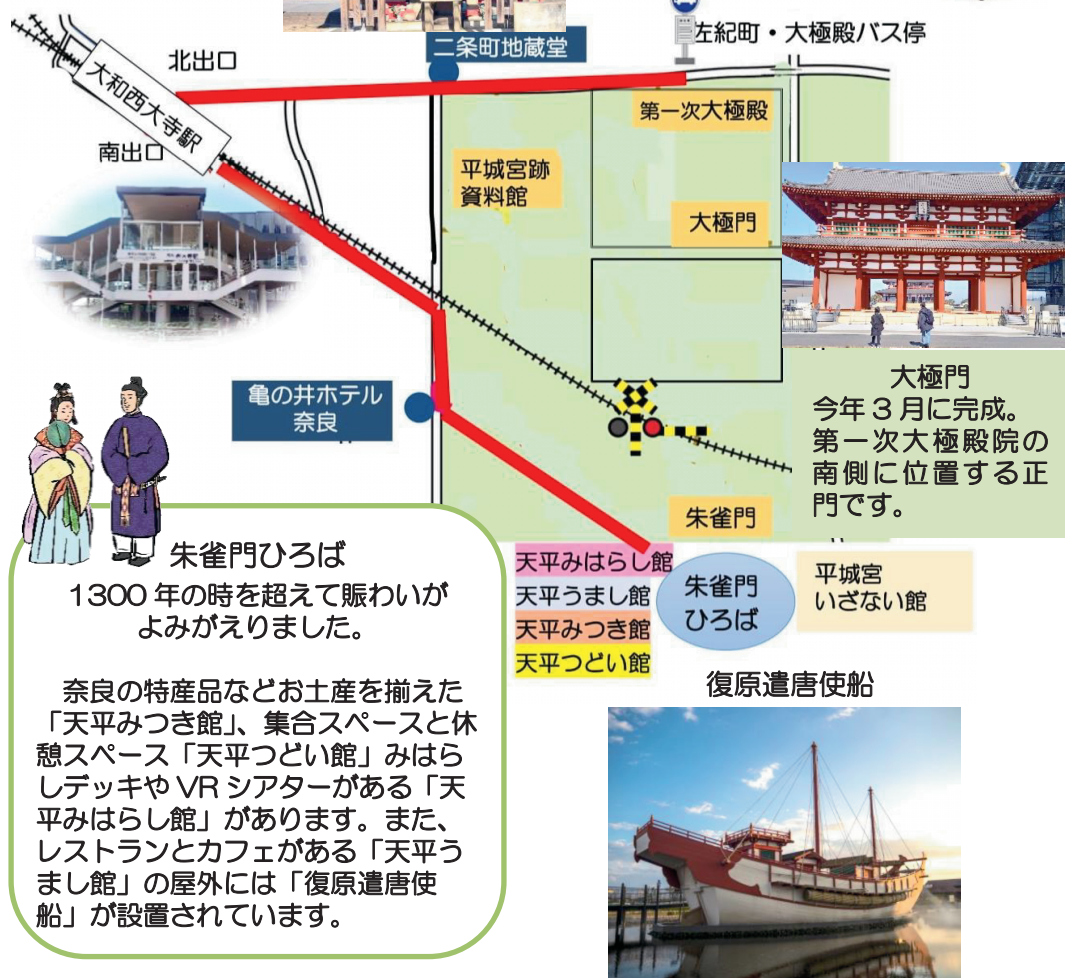
1998年（平成10年）に「古都奈良の文化財」の構成資産の1つとして世界遺産に登録された国営平城宮跡歴史公園は、710年藤原京より遷都された平城京の中心「平城宮」の宮跡です。甲子園30個分ほどある敷地内には、第一次大極殿や朱雀門などが復原され、往時の姿を目にすることができます。「朱雀門」の前に広がる「朱雀門ひろば」には駐車場、レストラン、お土産、展示施設などがあります。併設して展示されている復元遣唐使船には自由に乗船することができます。



近鉄大和西大寺駅（北出口）谷田奈良線（104号線）→第一次大極殿（1.1km 所要時間14分）→天平みはらし館→玉手門付近→亀の井ホテル奈良（旧かんぼの宿）→踏切を左折→線路下をくぐる→近鉄大和西大寺駅（南出口）（1.7km 所要時間21分）
平坦なコースですが、車の通る道もありますので安全には気をつけてください。



ボランティアガイドさんのお話が楽しい。



第一次大極殿
天皇の即位式や外国使節との面会など、国のもっとも重要な儀式のために使われていました。



朱雀門
平城京の正門



平城宮いざない館
奈良時代の平城宮を体感しながら平城宮跡全体の歴史を今に伝える施設です。



復元遣唐使船

天平みはらし館
天平うまし館
天平みつき館
天平つとい館

平城宮いざない館

朱雀門ひろば
1300年の時を超えて賑わいがよみがえりました。

奈良の特産品などお土産を揃えた「天平みつき館」、集合スペースと休憩スペース「天平つとい館」みはらしデッキやVRシアターがある「天平みはらし館」があります。また、レストランとカフェがある「天平うまし館」の屋外には「復元遣唐使船」が設置されています。

みみなし診療所で受けられます！ 無料風しん抗体価検査・予防接種

昭和37年（1962年）4月2日から昭和54年（1979年）4月1日生まれの男性が対象

風しんの公的予防接種を受けていない上記の男性は、無料で原則1回抗体価検査ができ、抗体検査値の低い方は無料で予防接種が受けられます。受診期限は、令和7年（2025年）3月31日までとなっています。

各市町村ではクーポン券が発行されていますが、現在のクーポン券の有効期限が市町村で異なるため、受診を希望される場合は、あらかじめ各市町村の担当窓口にお問い合わせください。

無料風しん抗体価検査および予防接種はみみなし診療所で受けることができます。



新型コロナウイルス感染症に引き続き気をつけましょう！

新型コロナウイルス感染症が広がっています

ウイルスの変異とコロナワクチンの接種が一定すすんだこともあり、発症してもこれまでと違って症状が変化しています。発熱よりも先に咽頭の違和感や咽頭痛、鼻水からの発症も増えてきています。このような症状が見られる場合は、外出や会合は控えて経過を見ましょう。心配な時は、みみなし診療所に電話でお問合せください。

「換気の悪い密閉空間」「多くの人の密集」「近距離での会話や発声」は集団感染のリスクも高まります。人がたくさん集まる機会には、部屋の温度が下がらないように工夫しながら、定期的に換気をするのが大切です。

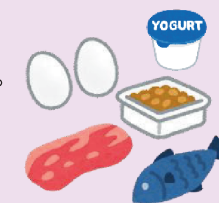
「密を避ける」「近距離での会話をしない」「人の多いところに行かない」「手指消毒」「マスク」など基本の感染対策をきちんと取り、バランスのよい食事や運動、自分の体を知る健診受診など日頃の健康づくりにもしっかりと取り組み感染しないようにしましょう。

運動と食事でフレイル予防

コロナ禍が収まらず、社会とのつながりが希薄になり、心と体のはたらきが弱くなる人も増えています。外出が減り、体を動かす機会もなくなったという方はフレイルにも注意が必要です。

室内で、いすに座ったまま手足を動かしたり、ももを上げたり下ろしたりするだけでも運動になります。お天気の良い日にはウォーキングをするのもおすすめです。

フレイル予防には、毎日の食事も大切なポイントです。3食きちんと食べていますか？医療福祉生協では「バランスのよい食事を食べましょう」と呼びかけています。高齢になると、たんぱく質を多く含む肉や卵、豆腐、乳製品などを意識して取り入れてメニューを考えてみてください。料理をする作業もフレイル予防につながります。献立を立てて手際よく料理することで脳の活性化も期待できます。



みみなし診療所で受けられます！

たいじょうほうしん 带状疱疹

带状疱疹予防接種のお知らせ

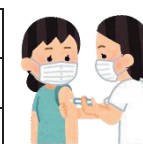
带状疱疹とは、子どもの「水ぼうそう」と同じ「水痘・带状疱疹ウイルス」が原因となって起こる病気です。多くは子どものときにこのウイルスに初めて感染して「水ぼうそう」を発症、治った後もウイルスは背骨に近い神経節というところに潜んでいて、加齢や疲労、ストレスなどで免疫力が低下すると、再び暴れだし神経を伝って皮膚に到達して带状疱疹を発症させます。そのため、皮膚症状も神経に沿ってブツブツや斑点、水ぶくれなどが帯状に現れます。神経は体の左右で分かれているため、多くの場合、片側だけに症状が現れます。ピリピリ・ジンジンしたような痛みから始まり、皮膚に症状が出始めると強い痛みとなり、皮膚

に服が触れるだけでも痛くて、夜も眠れない状態になる人もいます。

带状疱疹はできるだけ早く治療をすることで合併症や後遺症を防ぐことができるといわれています。ふだん感じたことのない痛みや違和感があれば、早めに皮膚科やかかりつけ医に相談しましょう。

带状疱疹は、ワクチン接種で予防できるといわれています。接種対象は50歳以上の方でみみなし診療所でも予防接種ができます。現在は自費ですが、自治体によっては助成制度がありますのでお住いの自治体のホームページなどで確認してください。

ワクチン名	接種方法/回数	組合員料金（税込）	効果
① 水痘（水ぼうそう）[生ワクチン]	皮下注射/1回	6,600円	5年程度
② シングリックス [不活化ワクチン]	筋肉注射/2回	23,000円×2回＝46,000円	9年以上



予防接種を受ける場合は必ず事前の確認が必要です。詳しい資料はみみなし診療所で準備しています。郵送もできますのでお問い合わせください。

みみなし診療所 ☎ 0744-23-5722

