

8月の

広島中央保健生活協同組合だより

# けんこう

2014年8月号

2014年6月30日現在  
組合員数 34,037人  
出資金 11億1,207万円  
発行責任者 生協広報委員会

No.499

広島市西区副区長の藤岡様、広島県生活協同組合連合会

6月14日(土)生協けんこうプラザにて「第59回通常総代会」が開催され、広島中央保健生協の2014年度方針が決定されました。今総代会には、総代定数210名のうち、当日の出席総代は、195名(本人出席168名・書面議決24名)でした。

菅原理事による開会宣言で総代会はスタートしました。来賓のあいさつは、

広島中央保健生活協同組合

編集部連絡先

〒733-0031

広島市西区観音町16-19

電話(082)-532-1264

FAX(082)-532-1267

アドレス

http://www.hch.coop/

Facebook

「広島中央保健生活協同組合」

# 新病院のオープンを 迎えよう!

力を合わせて生協創立60周年、



藤原秀文新理事長



吉富啓一郎前理事長

会長理事の岡村様、日本医療福祉生活協同組合連合会専務理事の東久保様より祝辞を頂きました。盛谷専務理事より第1号議案から第7号議案まで提案があり、全議案が採択されました。全体討論では、5名の総代から発言がありました。2本の特別アピール「憲法解釈の変更によって日本を『海外で戦争する国』に変えることに反対します」と「国民に自己責任を求める医療・



医療福祉生協連専務理事 東久保様



広島県生協連会長理事 岡村様



広島市西区副区長 藤岡様

### 【採決の結果】

議案	賛成	反対	保留
第一号議案:2014年度の重点課題と2013年度活動の特徴	195	0	0
第二号議案:2013年度決算関係書類等および事業報告書	195	0	0
第三号議案:2014年度損益予算、財務予算	195	0	0
第四号議案:役員報酬決定の件	192	1	2
第五号議案:役員退任慰労金支給の件	192	1	2
第六号議案:役員選任議案の件	192	1	2
第七号議案:議案決議効力発生の件	194	1	0

### 【2014年度理事会体制】

役職	氏名	役職	氏名
理事長(代表理事)	藤原 秀文	理事	片岡 路子
副理事長	大越 和郎	理事	久保 裕子
副理事長(新任)	近江 和子	理事(新任)	坂本 宏一
副理事長(新任)	田代 忠晴	理事(新任)	隆杉 晃
専務理事(代表理事)	盛谷 博文	理事	田中 敬子
常務理事(新任)	福山 慎二	理事	谷増 栄
常務理事	大野 正喜	理事(新任)	温品 良一
常務理事	藤原 克彦	理事	浜名 小夜子
理事	浅井 美智子	理事	目次 安雄
理事(新任)	飯星 敬介	理事(新任)	万藤 秀機
理事	今川 裕敏	監事(新任)	笹原 孝治
理事	岡田 博美	監事	中嶋 和広
理事	奥村 綾子	監事	堀川 孜郎
理事(新任)	甲斐 義人	監事(新任)	村田 康昭

### 【退任理事・監事】

吉富 啓一郎
川中 アケミ
小松 四郎
斉藤 哲三
笹原 孝治
角田 豊
世戸 寛子
吉岡 紀道
隆杉 晃



理事(新任)飯星敬介



理事(新任)甲斐義人



理事(新任)坂本宏一

今回の総代会では、吉富理事長の退任に伴う理事長の交代はじめ、理事・監事の交代がありました。新体制による第1回理事会において、藤原秀文医師が理事長に選任されました。

### 掲示板

組合員の住所や氏名の変更、亡くなられた方のお手続きは、生協総務部にて随時行っております。お手数ですが下記までご連絡をお願いいたします。

お問い合わせ

生協総務部 ☎082-292-3179

平日 午前 9:00~12:00 午後 13:00~16:00

土曜 午前 9:00~11:00



理事(新任)温品良一



理事(新任)万藤秀機



監事(新任)村田康昭

## 新病院 建設の“いま”



今回の写真は6月25日に撮影したものです。写真左下、地面に建物の基礎とコンクリートが出来てきました。7月中には「立柱」柱が立ち始めます。

5月のある日、家の近くにある電柱のてっぺんに、名前がわからないのですが鳥が巣を作っていました。あんな所に巣を作ったら、他の鳥に見つかってしまつのではないかととても心配でした。ある日、「ピーピー」と鳴き声が続きます。卵が孵ったようで、ヒナが親鳥を待っている声でした。私はその声を聞かたが、他の鳥に見つかればいけないと思いが、家の中から毎日電柱の上を眺めています。梅雨に入り雨の降る中、何度も餌をくわえてヒナの所へ戻ってくる親鳥を目で追いつつ、あらためて子育ての大変さ、親の愛情の深さを感じました。旅立つ日まで見守っていきたく思います。(セレナーブ)

心の窓

# 第1号議案 要約



盛谷博文専務理事

2014年度は4つの柱を中心に方針を作成しました。

1つ目の柱は、生協創立60周年、そして新病院オープンにふさわしい事業と運動に取り組み、私たちの活動の輪を広げようというものです。1年間に1回でも増資に参加された方は約5,000人です。生協の活動がけんこうの紙面を通じて伝わっている組合員約15,000人のうち、1/3しか活動に参加していないというのが現実です。いかにしてこの組合員の方々に活動に参加頂けるかについて理事会とあわせて各支部でも論議をお願いします。

昨年は過去最高の出資金を

お寄せいただきました。新病院に対する地域の期待の表れだと思っております。ありがとうございます。昨年は特別増資にも取り組みました。実にお寄せ頂いた出資金の約半分がこの取り組みによるものです。第2弾キャンペーンも実施致しますので、ご協力お願いします。

2つ目の柱は、地域まるごと健康づくりと支部の3か年計画づくりです。助け合い活動の基本は、組合員の要望に応えられるボランティアを組織できるかどうかにかかっています。生協でも組合員同士の助け合い活動を進めていく準備に取り掛かりました。

3つ目の柱は、あかるいまちづくり、社会保障、平和、憲法を守る運動です。私たちの年間収入のうち、約95%が医療・介護報酬ですが、社会保障の動向が事業に大きく影響するという事です。特別アピールにもありますように、集团的自衛権行使の問題、憲法に基づく医療と介護の問題にも取り組んでいかなければなりません。

4つ目の柱は、生協の理念づくりです。2015年総代会、創立60周年で決定することとしています。今後理事会で出された意見を付帯事項として、組合員・役員が理念を学習し、私たちの組織が目指すべきものを考えながら、たくさん意見を寄せ頂ければと思います。

# 全体討論の 発言内容

## けんこうまつりの教訓と 組合員活動について



福島支部  
小西正則総代

風と雨と寒さの中でけんこうまつりがおこなわれましたが、たくさんの方の善意が集まりました。ゲストの二階堂和美さんは「いまのすべては未来の希望」と歌われました。今の一生懸命が未来の希望であることを感じます。60周年とは一つの節目です。これまでを振り返り初心を物差しにして今を見直すことを求めている時期なのではないでしょうか。それが未来の希望に繋がると理解しています。けんこうまつりの成功はこのことを私たちの課題として示したのだと捉えています。生協活動には組合員と職員の協力が欠かせません。

生協組合員運動は市民運動であります。組合員が主体となつた活動にすることで組合員は成長します。積極的に提案し、最初から最後まで組合員が責任を負うことが重要だと思っています。

## 訪問行動の 取り組みについて



福島支部  
菊崎暁子総代

昨年の総代会で決定した1万人の訪問ですが、現在約3,700人という到達です。統一訪問行動は主催支部だけでなく、他支部の組合員や職員も一緒になって訪問します。いくつかの支部では、独自に訪問されているところもあると伺っています。先日、福島支部主催の統一訪問行動を開催しました。訪問は地域の方を知る、地域の状況を知るという意味でも非常に良い取り組みだと思っています。過去最高の出資金ふやしを達成したパワー、けんこうまつりを成功させたパワーを結集させ、1万人訪問に取り組んでいきたいと思っています。

## 新病院の 3つの魅力について



職員支部  
山田勝幸総代

これからの医療、介護は一つの事業所で完結する「自己完結型」ではなく、診療所や介護事業所、調剤薬局といった地域の

様々な事業所と連携して地域で患者さんを見守る、いわゆる「地域完結型」へと向かっています。福島生協病院はその連携の中心となるべく、西区の在宅あんしんネットなどにも参加しています。また事業所から遠くにお住いの方につきましても、地域のかかりつけ医と連携しています。

新設する回復期リハビリ病棟での十分なリハビリによって、自宅で生活していく自信をつけて頂ければと思っています。その他、心不全や狭心症などの治療後に行うリハビリ(心大血管リハビリ)の準備も進めています。

生協の一番の魅力は健康づくりです。健診はもちろん、生協の特徴である班活動にも積極的に参加して組合員の健康づくりをサポートしたいと思っています。今、病院が選ばれる時代になっていますが、医療福祉生協の魅力を広げたいと思います。

## 第2号議案 監査意見に関して



安芸府中支部  
西川洋一総代

安芸府中支部の組合員が、福生協病院を利用するという機会はありません。支部では、どんな活動が出来るのか

と悩みながらも「ともだちの家」というサロンを毎週開催しています。ともだちの家の運営に支部運営委員の方たちが交流し合い、生き生きとした取り組みに繋がるような学習会や交流会を開催して下さい。監査報告書の監査意見の中にもたくさん良い意見が記述されています。少しずつでも実行して頂きたいと思っています。

## みんなですこやか な老後をつくる会より



南区支部  
東藍子総代

すこやか会は昨年25周年を迎えることが出来ました。高齢者の一人ぼっち二人ぼっちを無くそうをスローガンにお楽しみ企画や学習会、年2回のバスハイクなどの集いを持って交流しています。また年4回のすこやかだよりを発行し、会員のつながりも深めています。広島県高齢者運動連絡会にも加盟し、日本高齢者大会や広島県高齢者集会に参加しています。被爆60年を迎えたときには、被爆体験をつづった「震えるこころを」という手記を発刊しました。今回は会25年のあゆみをまとめた25年史を作りました。

今後ですこやか会の活動にみなさんのお力を貸して頂ければと思います。

# かんたんエクササイズ

第1回 首から肩に対する体操(ほぐし)

福島生協病院リハビリテーション科長 竹本みゆき

肩・腰・膝の痛みの出現は、人間(2足歩行)として生まれた宿命ともいえます。痛みを出現させないための体操をシリーズでお伝えしていきます。日頃から筋肉をストレッチし、筋肉をつけていく必要があります。日常生活の中に、体操を習慣化させていくことが継続のポイントです。

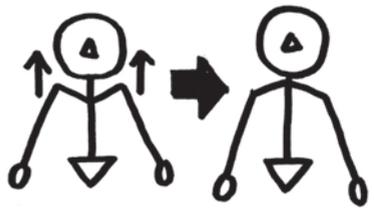
第1回目は、**首から肩に対する体操(ほぐし)**です。筋肉をほぐす時のポイントを3つご紹介しますので、これを意識しながら行ってください。

**ポイント1** 息を止めないで、楽に呼吸をしながら行う。(慣れてきたら息を吐きながら)

**ポイント2** ゆっくり反動をつけないで行う。ストレッチの場合は10秒以上伸ばす。

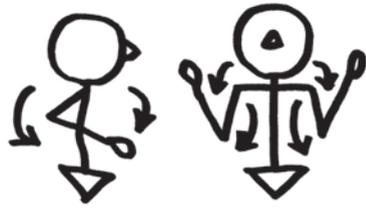
**ポイント3** 痛みを感じない範囲で心地よい状態で動かす。

## ① 肩をすくめる



肩をすくめて、その後スッと力を抜く。10回繰り返しましょう。

## ② 肩をまわす



肩甲骨を動かすことを意識して、前に5回、後ろに5回まわしましょう。

## ③ 胸張り



胸を張り、肘を引きます。この時、肩甲骨を引きつけましょう。

次に背中を丸め、手を前へ伸ばします。この時、肩甲骨を引き離します。ゆっくり10回繰り返しましょう。

## ④ 腕を抱える



伸ばした腕を反対の腕で抱え、20秒間キープします。左右交互に3~5セット繰り返しましょう。

## ⑤ 首から肩の筋肉を伸ばす



右手を背中にまわし、左斜め前へ首を倒して20秒間キープします。左右交互に3~5セット繰り返しましょう。

次回は肩の筋力運動をしていきましょう!

栄養科から

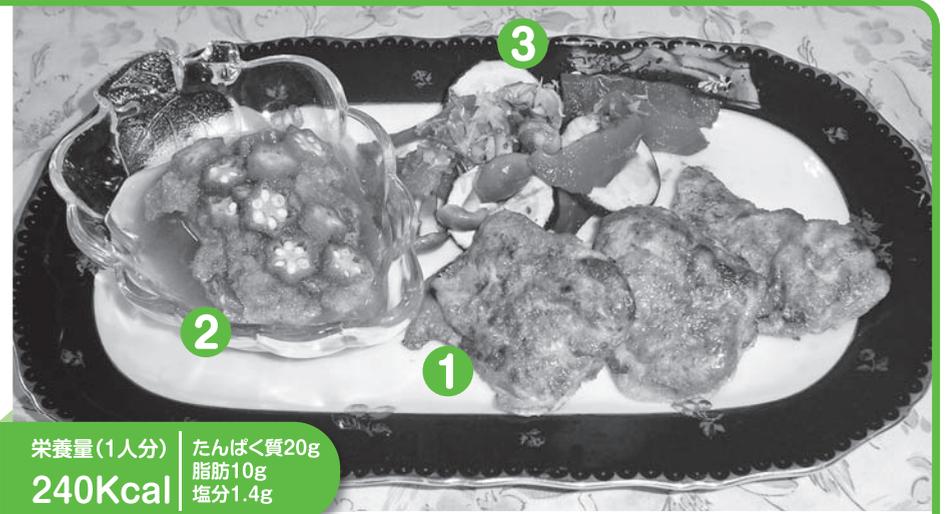
## 愛であレシピ

### ● 豚肉のカレーピカタ レモンおろしと焼き野菜添え ●

#### 愛であポイント

残暑厳しいこの季節、夏バテ防止には、ビタミンB1(糖質の代謝を助け、夏バテの原因となる疲労物質を溜めないようにする)、アリシン(ビタミンB1の吸収を助ける)、クエン酸(疲労物質の排出)、ムチン(消化吸収を助ける)などの栄養が必要です。

今回のレシピには、豚肉にビタミンB1、レモンにクエン酸、オクラにムチンが含まれています。また、食欲増進にカレー粉を加えてみました。この他、ニラ(アリシン)のスープなどをもう1品加えて頂ければ、さらに効果的な夏バテ対策が出来るでしょう。



栄養量(1人分) たんぱく質20g 脂肪10g 塩分1.4g  
240Kcal

### ① 豚肉のカレーピカタ

材料(2人分)

豚ヒレ肉 カレー粉 ……適量  
(又は脂身の無いモモ肉) ……120g 小麦粉 ……10g  
酒 ……10cc 卵 ……1/2個  
コショウ ……適量 サラダオイル ……6cc

作り方

- ①豚肉は5~8mm程度の厚さにカット。
- ②酒とコショウを振ってしばらくなじませる。
- ③お好みでカレー粉を振りかけ、小麦粉・溶き卵をくぐらせ、サラダ油を薄く敷いたフライパンで両面焼く。

### ② レモンおろしソース

材料(2人分)

大根 ……120g  
レモン ……1/2~1個  
醤油 ……10cc  
オクラ ……4本

作り方

- ①大根をおろし、軽く水分を取る。
- ②レモンを絞り、大根に醤油とともに混ぜる。
- ③茹でたオクラを小口に切り、大根の上に飾る。

### ③ 焼き野菜

材料(2人分)

パプリカ(赤) ……1/2個 かつお節 ……2g  
ズッキーニ ……1/2本 醤油 ……2g  
しめじ ……1/2パック みりん ……2g

作り方

- ①パプリカを1/4に割り、種を取る。
- ②ズッキーニを8mmの輪切りにする。
- ③しめじのヘタを取り、バラバラにしておく。
- ④グリルの網にパプリカ・ズッキーニを並べる。しめじは、爪楊枝で穴をあけたアルミホイルの上のせ、パプリカ・ズッキーニと一緒に8~10分焼く。
- ⑤パプリカに焦げ目がついたら取りだし、皮を剥いて3cm×2cm大に切る。
- ⑥パプリカ・ズッキーニ・しめじ、かつお節、調味料を混ぜ合わせ盛りつける。

福島生協病院 栄養科科長 管理栄養士 玉國 壽美

子育て応援企画

# 親子ヨガで 心も体もリラックス♪



7月12日、第8回子育て応援企画「親子ヨガ」を開催しました。

インド政府公認ヨーガ教師で子どもヨガや親子ヨガの指導をされている鉄増千夏先生を講師にお招きして、45組の親子(子ども48名)がヨガを楽しみました。



参加者のほとんどが初心者ということでしたが、先生のゆったりと優しい指導により、おとなも子どもも終始笑顔が絶えません。会場全体にリラックスしたムードが漂う講座となりました。

最後に先生から、「親としっかりふれあって大事にされてるな〜と実感した子どもは自分のことが好きになり、自分のことが好きな子どもはお友だちにもやさしくなれるんです!だからしっかり抱きしめてあげて!」とメッセージがありました。

参加された保護者の方々からも!幼児期になると忙しさに追われてなかなか時間をとれていないので良い機会になった!親子で楽しめてよかった!という感想を頂きました。

夏休み子ども企画

## 夏休みの思い出を > ちぎり絵にしよう!

日時 8月20日(水) 10時~13時

場所 生協けんこうプラザ5F

参加費 300円(材料費)

年齢 4歳~(定員30人)

野菜を使ったパンケーキも作って食べよう♪

申込みは生協組織部(082-532-1264)へお電話下さい。

子育て広場 コープ

10月の予定

## のびのびクラブ



日時 毎週水曜日 10時~12時 場所 生協けんこうプラザ5階

10月

第1週 1日 ベビーマッサージ 第4週 22日 手作りおもちゃを作ろう

第2週 8日 ミニ学習会 第5週 29日 お休み

第3週 15日 リズム遊び

※企画内容は事情により変更となる場合があります。

### ★見守りボランティア募集!

子育て広場「コープのびのびクラブ」内の、見守りボランティアを募集しています。

詳しくは生協組織部(082-532-1264)へお問い合わせください。

## 憲法を学ぼう

# 憲法解釈の変更・集団的自衛権の行使容認によって 日本を「海外で戦争する国」に変えて良いのでしょうか

広島中央保健生協はこの四月から「憲法を学ぶ大運動」を進めています。去る六月一四日の通常総代会では「憲法解釈の変更によって日本を『海外で戦争する国』に変えることに反対します」という特別アピールを採択しました。

いま、憲法をめぐる最大の問題は集団的自衛権です。安倍内閣は七月一日に集団的自衛権を認める閣議決定をしました。その問題点はどこにあるのでしょうか。

### 海外で戦争する国になる、これまでの国を変えるもの

まず、集団的自衛権とは「自衛」とは無縁で、二つ以上の国が「ともに戦争する」ことを意味します。安倍首相は「国民の生命と安全を守るため」と説明していますが、なんの根拠もありません。

これまで、急迫不正の侵害(武力攻撃される)という事実が、自衛権発動の条件でした。閣議決定は、それを「明白な危険」に書き換えました。危険とは「悪いことの起こるおそれがあること」で、攻撃されたという事実は不要です。アメリカがどこかの国と戦争する、日本も危険な状態になりそうだなと思えば、いつでも参戦できるようになります。

すなわち、国民合意も国会の承認もないまま、政府の判断によって武装した自衛隊が世界中に派遣され、戦闘行為に巻き込まれていくことを意味します。戦後六九年をかけて日本国憲法のもとで培ってきた「戦争しない国」という国のかたちを変えてしまうのです。

### 戦争への参加を断れなくなる

「湾岸戦争やイラク戦争のような戦闘が起こっても、自衛隊が参加することはありません」と安倍首相は強調します。しかし、六〇年ものあいだ「集団的自衛権は認められない」としてきた政府解釈を閣議決定で簡単にひっくり返しました。こういうことが許されれば、そのときどきの内閣の判断でどんどん変えられます。明白なことは、「集団的自衛権を認めたのだから」とアメリカが自衛隊の派兵を要求し、日本はそれを断る理由がなくなることです。

### 立憲主義をないがしろにする

日本国憲法前文は「日本国民は、(略)政府の行為によって再び戦争の惨禍が起ることのないようにすることを決意し」と述べています。また、憲法九条第二項では「陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない」とあります。

集団的自衛権の行使容認に対して、多くの国民が反対し、若者たちが声をあげ始めています。自衛隊が海外で戦争するためには自衛隊法をはじめ多くの法律を変える必要があり、安倍政権の戦争への暴走を止めるチャンスはまだあります。

日本国憲法の精神に立脚する「理念」と「いのちの章典」を掲げる被爆地広島医療福祉生協の役員・組合員として、解釈改憲と集団的自衛権の行使を許さず、「憲法を学ぶ大運動」を最大限に広げ、学習と行動に全力をあげましょう。

広島中央保健生協憲法を学ぶ大運動推進本部

# わがまち散歩 宮尾城跡 Vol.25

宮尾城跡は、三和中学校裏手の小高い山にあります。山は標高85メートルです。三和中学校の正面からは、こんもりした雑木林のようですが登ってみると山城跡とうなずけるけわしい山道になります。

三和中学校の裏からすぐ墓地があり、急坂に沿って多くの墓地が上に続く。墓地の終端から急な山になります。道も満足になく急坂にロープを張ってあり、よじ登っていくようなけわしい山です。

頂上は100坪位の平坦地になっており、昔はここに建物がありません。建物(城)の大きさ、構造等はわかっていません。

頂上からのながめはすばらしい。城であるから周囲を見渡す必要があります、そういう立地を選んだのでしょう。昔は埋立は全くされていなかったの今は住居地になっている商工センター、楽々園、廿日市港付近は全て瀬戸内海で、海が今よりずっと宮尾城近くまでひろがっていました。

最初の城主「利松孫右衛門」はいかなる人だったのかわかりません。

今は町名に「利松(トシマツ)」を残すのみです。



宮尾城跡

所在地  
佐伯区五日市町利松  
3丁目10番地

# 七夕ウォーク

## 「七夕ウォークに参加して」

### ●今行動し、声を出そう

7月7日、早朝からのどしゃ降りの雨の中で県高齢者運動連絡会主催の第16回七夕ウォークが開催され、65名の方々に参加されました。

国民の声をまったく無視した安倍自公政権による「集団的自衛権」の閣議決定。医療介護総合法案の通常国会可決など社会保障制度の大改悪に対してどうしても黙っていることが出来ません。

11時に袋町公園に集合し本通り経由で元安橋まで、それぞれのアピールを書いた団扇などを持って歩きました。こんなどしゃ降りの中を歩いたのは初めてです。「戦争体験を持つ我々高齢者が今行動し、声を出さなければ！」という思いが溢れた行動になりました。

中区南支部 栗栖純子

# 職場探訪

## ●コープ五日市ステーション

コープ五日市ステーションは、コープ五日市診療所の2階にある「訪問看護ステーション」「ヘルパーステーション」「居宅介護支援事業所」の3つの事業所の総称です。

“安心して住み続けられる地域”を支える事業所をめざして職種の違う(現在は5職種)22名のスタッフが、それぞれの特性を発揮しながら活動しています。今回は3つの事業所をご紹介します。

### ★訪問看護ステーション

看護師7名、理学療法士4名、経験豊富なスタッフが医療ニーズはもちろん、生活という目線に合わせたケアや支援が出来るよう、カンファレンスを重ねながら利用者に寄り添う気持ちを大切に日々活動しています。

また、事務職員1名が、縁の下の力持ちとして、業務が円滑に進むようにスタッフ全員を支えています。



### ★ヘルパーステーション

サービス提供責任者3名、常用ヘルパー3名に加え、直接利用者様宅を訪問する非常勤ヘルパー25名を抱えた大所帯です。

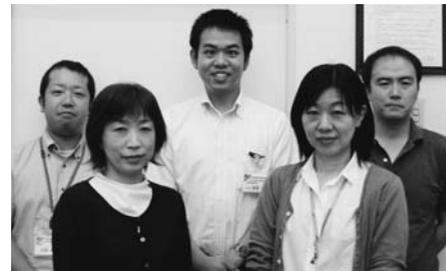
洗濯や掃除、調理などの家事援助はもちろん、入浴介助や排せつのお世話などの身体介護の援助も数多く実施しています。スタッフ全員で学習会を重ね、技術の向上を図ることで、質の高い援助をめざしています。



### ★居宅介護支援事業所

男性3名、女性2名のケアマネージャーが常駐しており、利用者がより良い在宅生活を送られるように、生活や病気の状態に合わせて、必要なサービスを提案させて頂くという業務をしています。

法人内外に関わらず、地域包括支援センター、地域の方、かかりつけ医、関係事業者とも連絡や相談をしながら、「住み慣れた場所で生活したい！」という思いを叶えるためにお手伝いさせて頂いています。



コープ五日市ステーションは、利用者の思いを大切にしながら、利用者の在宅生活をサポートしています。そのためにはステーション内の連携が重要になってきます。日々の挨拶はもちろん、報告や連絡、相談は欠かしません。

また、忘年会ではステーションが一丸となってかくし芸を披露するなど、常に力を合わせて頑張っています。いつでも、なんでもご相談下さい！

# 1万人訪問 に取り組もう!

現在 **3,925人**

6月22日、己斐支部主催の統一訪問行動が行われました。集合時間の10時頃には雨も止み、集まった14人(組合員11人・職員3人)は6チームに分かれて組合員のお宅を訪問しました。103軒のお宅を訪問し、67人の方と対話することが出来ました。訪問先では、新病院を待っているという声もあり、元気な組合員の声をじかに聞くことができ、支部と地域、病院をつなげる訪問でした!

次回、第17回統一訪問行動 吉島支部主催  
**9月4日(木)10時~12時**  
力を合わせて1万人訪問を達成しましょう。

参加可能な方は、生協組織部(082-532-1264)へ参加登録をお願いします。



# 特別増資キャンペーン

実施中!

第2弾



6月の出資金動向は、770万円の増資があり、440万円の純増でした。組合員ふやしは、102名となり、42カ月連続で100名を超えました!

7月、出資金の残高通知を組合員の皆さまへお送りしたところ、7/15現在120件306万円の振込み増資がありました。ご協力ありがとうございます。

特別増資キャンペーン第2弾も実施していますので、是非お申込み下さい。素敵な健康ギフト券をプレゼントいたします。



健診と検診!?



# がん検診を受けましょう!

医療福祉生協の健康づくりには、①健康チェックなどの自主的な保健・健康増進活動と、②定期的に健康診断や検診を受けて自分の身体の状態を知り、病気の早期発見と治療を行うこと、の2つの大きな柱があります。今回は、「健診」と「検診」の違いと、自治体が行っている特定健診、がん検診についてご紹介します。

## 「健診」と「検診」の違いってなんだろう?

「健診」とは、自分の健康状態をチェックするためのものです。自覚症状のない人が、自分の健康状態を知ることで病気の予防に役立てたり、隠れた病気を発見したりするために行われます。特定の病気を発見することが目的ではなく、どこかに異常がないかを調べるのが目的です。

一方「検診」は、ある特定の病気を早期に発見し、治療するためのものです。例えば、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診などの各種がん検診がこちらの検診にあたります。全国の多くの自治体のがん検診の推進に取り組んでいます。広島県でもデーモン閣下など有名人を起用した宣伝などでがん対策に力を入れています。

広島中央保健生協では、健康づくり事業に取り組む中で、広島市の「元気じゃけんひろしま21」の「がん検診推進協賛」の認証を受けています。

## 組合員のみなさまにおススメしたい「健診」と「検診」

「健診」の種類は様々で、国の法律で定められた「法定健診」(労働安全衛生法に基づく健診)や個人の判断で受ける「任意健診」(人間ドックなど)があります。会社など職場で健診を受ける機会のない方には、各自治体を実施する健診もあります。

ここでお勧めしたいのは、特定健康診査(通称:特定健診)です。これまでの「基本健診」に替わり開始されたもので、腹囲測定項目が加わるなど、メタボリックシンドロームと生活習慣病に着目した内容で、「メタボ健診」とも呼ばれています。対象者は、健康保険の保険者(国保、協会けんぽ、組合健保など)に加入している40歳以上の被保険者(本人)と被扶養者です。この健診では、対象者に特定保健指導が行われることも特徴です。保健指導で自分の生活習慣を振り返ることで、高血圧や糖尿病などの病気予防につなげることができます。

自治体を実施しているがん検診は、早期にがんを発見する唯一の方法です。広島市の制度でも、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん検診がありますので、活用をおすすめします。

厚生労働省研究班の推計によると、生涯のうちにがんにかかる可能性は、男性では2人に1人、女性では3人に1人とされていますが、残念ながら広島県のがん検診受診率は低いのが現状です。がんで命を落とさないようにするためにも、まずは検診を受けることから始めましょう。

	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	子宮がん検診	乳がん検診
広島県の受診率(H.24年度)	10.4%	17.5%	19.1%	29.1%	24.4%
がん検診可能な生協の事業所	福島生協病院 生協さえき病院	福島生協病院 生協さえき病院	福島生協病院・生協さえき病院 草津診療所・コープ五日市診療所 生協内科クリニック	福島生協病院	福島生協病院

## 「特定健診受診券」「がん検診受診券」を忘れずに!

広島市では、2014年度より特定健診・がん検診それぞれに受診券を発行するようになりました。医療機関で健診(検診)を受けられる際は、必ず受診券が必要となりますので、大切に保管しておきましょう。なくさないためにも、受診券が届いたらすぐ健診(検診)! 受診券を活用して健診(検診)を受けましょう。



# 診療のごあんない



(2014年8月から)

		受付時間		月	火	水	木	金	土
<b>福島生協病院</b> 082-292-3171 (健診:082-292-3215)	午前	8:30~11:45 診察は9:00~	内科	大津 神尾 楠本 多比良 石原 浜本	高岡 高岡 飯田 飯田 石原 石原	神尾 神尾 大津 大津 楠本 楠本	琴崎(神経) 飯田 飯田 楠本 楠本	大津 大津 飯田 飯田 楠本 楠本	大学 交替 交替
			健診	伊藤 大津 北口 田代	山本 山本 北口 北口	山本 山本 北口 北口	伊藤 伊藤 田代 田代	石田・佐倉 9:30~交替 10:00~診察	
			外科		9:30~原田		9:30~原田		
			整形外科	長谷川 11:00まで杉本 杉本	11:00まで長谷川	長谷川 杉本 杉本	杉本 長谷川	交替	
			産婦人科	交代	交代	交代	交代	交替(第2・4週休診)	
			眼科	岡野 岡野 松浦 松浦	岡野 岡野 松浦 松浦	11:00まで岡野 11:00まで松浦	岡野 松浦	交替 (第2週休診)	
			皮膚科	小原 小原	小原 小原	小原 小原	小原 小原	小原	
			小児科	佐伯 佐伯	佐伯 佐伯	佐伯 佐伯	佐伯 佐伯	佐伯(第2週休診)	
			耳鼻咽喉科	川真田 川真田	川真田 川真田	川真田 川真田	川真田 川真田	川真田(第2週休診)	
			皮膚科	小原 小原	小原 小原	小原 小原	小原 小原	小原	
	泌尿器科		9:30~梶原		10:00~亭島	交替			
	午後	13:45~16:00 診察は14:00~	内科				高岡 ベースメーカー		
			外科			田代・原田			
			整形外科				装具外来 予約制		
眼科			岡野			松浦			
皮膚科		小原	小原						
13:45~15:00 診察は14:00~		小児科	15:00まで 予防接種	15:00まで 予防接種		13:30~14:00 乳児健診 (第1・3・5週) 育児相談(第4週)	15:00まで 予防接種		
夜間	13:45~16:45 診察は14:00~	耳鼻咽喉科	川真田 川真田	川真田 川真田	第2・4週 補聴器外来	川真田			
	16:45~18:00 診察は17:00~ 15:00~18:00 診察は15:30~	整形外科 小児科	長谷川 佐伯	17:00まで佐伯	佐伯 佐伯	杉本 佐伯	17:00まで佐伯		
<b>生協さえき病院</b> 082-926-4511	午前	9:00~12:00	内科	重本 福山 荒井	福山 重本 荒井	大学 叶 荒井	高内 高内	高内 交替	
			内科(予約)	福山	重本	福山	福山	伊藤	
			健診	荒井	根本	福山	根本	大学	
	午後	15:00~17:00	整形外科	倉員(物診)三好(再診)	三好 交替	倉員 三好	三好	交替 10:30まで	
			内科	高内	重本	荒井		14:00~17:00 伊藤	
夜間	17:00~18:30	内科	高内				17:00~20:00 福山		

		受付時間		月	火	水	木	金	土(第2・4週休診)
<b>生協内科クリニック</b> (完全予約制) 082-532-1260	午前	8:30~12:00 診察は9:00~	高岡(循環器)	高岡(循環器)	勝谷(女性外来)	高岡(循環器)	高岡(循環器)	高岡(循環器)	高岡(循環器)
			石橋(循環器)	石橋(循環器)	石橋(循環器)	石橋(循環器)	石橋(循環器)	石橋(循環器)	石橋(循環器)
			多比良(糖尿病)	飯田(消化器)	大津(消化器)	世戸(消化器)	多比良(糖尿病)	藤原(糖尿病)	藤原(糖尿病)
			藤原(糖尿病)	藤原(糖尿病)	藤原(糖尿病)	多比良(糖尿病)	藤原(糖尿病)	藤原(糖尿病)	藤原(糖尿病)
午後	13:30~16:30 診察は14:00~	高岡(循環器)	世戸(消化器)	15:00まで石橋(循環器)	叶(呼吸器)	大津(消化器)			
		多比良(糖尿病)			藤原(糖尿病)	多比良(糖尿病)			
夜間	16:30~18:00 診察は17:00~				藤原(糖尿病)(隔週)				
<b>コープ五日市診療所</b> 082-924-0608	午前	9:00~12:00	佐々木(敏)	佐々木(敏)	佐々木(伸)	佐々木(伸)	佐々木(敏)	佐々木(敏) (第1・3週休診)	
	午後	15:45~16:30	佐々木(敏)		佐々木(敏)				
<b>草津診療所</b> 082-272-8665	午前	9:00~12:00	世戸	世戸	世戸	郡山	世戸	世戸(第3週休診)	
	午後	15:00~18:00	世戸		世戸	世戸	世戸(第3週は整形(予約))		
	夜間	18:00~19:00					世戸		

		受付時間		月	火	水	木	金	土
<b>生協歯科ひろしま</b> 082-291-1333	午前	8:30~11:30	今川 高橋 高橋 山本 松井 保子	11:30まで交替					
			保子 小島 小島 藤野						
			今川 今川 松井 高橋 山本 松井	今川 今川 高橋 松井 山本 松井	今川 今川 高橋 松井 山本 松井	今川 今川 高橋 松井 保子 小島	今川 高橋 高橋 松井 小島 小島		
	夜間	16:30~19:30	高橋 今川 山本 松井 小島 保子	今川 高橋 松井 保子 小島 保子	今川 高橋 松井 保子 小島 保子	今川 高橋 保子 松井 小島 山本	高橋 高橋 松井 松井 山本 山本		
			末井 末井 星 星						
			高浜 高浜 高浜 高浜						
<b>生協さえき病院歯科</b> 082-926-1148	午前	8:30~11:30	末井 末井 星 星						
	午後	13:30~17:00	末井 末井16:00まで 星 高浜	末井 末井 星 高浜	末井 末井 星 高浜	末井 末井 星 高浜	星16:00まで 高浜16:30まで		
	夜間	17:00~19:30		17:00~末井 16:00~星			16:00~末井 17:00~星 17:30~高浜		

# 組合員の輪

## 「山口県大津島へ平和学習」

6月17日、福島支部の組合員28名でバスに乗り込み、山口県大津島へ平和学習に行きました。

大津島の人間魚雷「回天」記念館を見学しました。松本館長さんから頂いた手紙には「今から70年前、家族を愛し、人を愛し、郷土を愛し、このような形で国を守り尊い命を捧げられました。私たちは今、当たり前のように平和な世の中に住んでいますが、決して過去を忘れてはなりません。私たちは、このことを教訓として二度と戦争をおこしてはなりません」と書いてありました。



## 「おしゃべりしながら、楽しくストレッチ」

西区西支部ストレッチ班は毎週水曜日の午前中の2時間、みんなでおしゃべりしながらストレッチを楽しんでいます。

6月4日は参加者9名で、あぐらをかいたり寝転がりながらストレッチをしました。生協の運動講座を受けた方が中心に行っていますが、時には参加者がテレビや本などで見聞きした体操を取り入れたりもしています。安心サポート講座をきっかけに出来た班は、今では健康についての情報交換、コミュニケーションの場にもなっています。



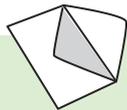
## 「川柳やつで会 発足」

五日市支部に新しい班「川柳やつで会」が発足しました!初回から参加者6名と出足好調です。先ず全員で川柳基本(きまり)を勉強しました。その後、思い思いの川柳をつくり、感想を言い合いました。

班の名前は、手を広げて人を招くというイメージから「千客万来」の縁起の良い植物「八つ手」にちなんで決めました。

私もオレも参加してみたいと思われた方、お気軽に来てください。手を広げてお待ちしております。

- ・夫るす二ヶ月間のパラダイス/舞子
- ・ころころと風と戯むるわら帽子/りんご
- ・笑い沸く川柳会の事始め/花子



## おたより

### 「私の家族」

先住犬のさくら(10才・雌)は、おとなしくてやさしい性格。お転婆娘のはな(2才・雌)が来てからは、いつもちょっかいを出されてうかうかと横になれません。家に帰ると2匹が我先にと迎えてくれます。(安佐南区 盛谷)



## 理事会より

- 総代会決定を実践するための問題提起として、くらしの助け合い・支えあい運動づくり、支部のありたい姿づくり、担い手の力の結集、手配り協力者やけんこう読者とのつながりづくりなどが報告されました。
- 第5次長期計画「医・福・食・住の事業の検討と進め方」について報告がありました。
- 「あったらいいな!こんなサービス」アンケートの実施状況について中間報告がありました。

## お詫び

けんこう7月号にて記載に誤りがありました。下記の通り訂正のうえ、お詫びいたします。

### 「診療のごあんない」

- 草津診療所 土曜日  
(誤)佐伯(第3週休診) ▶ (正)世戸(第3週休診)

### 「被爆者二世健診ってご存知ですか?」

- 申込期間  
(誤)平成25年4月1日~平成26年2月28日 ▶ (正)平成26年6月1日~平成27年1月31日
- 健診期間  
(誤)平成26年3月31日まで ▶ (正)平成26年6月10日~平成27年2月28日

## 介護保険利用の流れ

### ~第3回 認定調査と認定~

広島中央保健生協介護支援事業所 志々目 和恵

認定の結果通知が届いたら、要介護認定の区分に応じてサービスが利用できます。(要介護認定が届く前にサービスを利用することもできますが、認定結果によっては、自己負担が発生する可能性があります。)要介護1~5の方は介護サービスの利用、要支援1・2の方は介護予防サービスの利用、非該当の方で「介護が必要となる可能性が高い」方は、介護予防事業が利用できます。

サービスは個人に合わせて作成したケアプランにもとづいて利用できますので、要介護認定の方は、希望する居宅介護支援事業所へ、要支援認定・非該当の方は、お住まいの地域の地域包括支援センターへケアプランの作成を依頼します。依頼を受けると、ケアマネージャーや包括支援センターの職員が自宅等を訪問します。



続<

## おたより紹介・募集コーナー

今回の募集テーマは「いま声にしたいたいこと」、川柳のお題「台風」です。その他、「私の家族(ペット)」も募集しています。写真と簡単な紹介文を編集部までお送りください。おたよりは、ハガキ、ファックス、電子メールにてお寄せください。掲載させて頂いた方の中から、抽選で5名の方に図書カードをプレゼント。たくさんのおたよりお待ちしております。当選は発送をもって代えさせていただきます。

宛先:733-0031 広島市西区観音町16-19 広島中央保健生協組織部  
FAX:082-532-1267 電子メール:soshikibu@hch.coop