



第88号 2008年3月号 (毎月10日発行)  
 発行 生活協同組合ヘルスコープおおさか  
 発行責任者 池田 憲  
 ☎538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24  
 ☎06-6915-8855 F A X 6915-8822  
 編集 広報委員会

### ヘルスコープおおさかの現勢

2008年2月29日現在

組合員数 82,541世帯  
 出資金 1,746,302,000円  
 世帯平均 21,156円

ホームページアドレス

<http://www.health-coop.jp/index.html>

\*転居・家族の移動等があった場合、上記にご連絡下さい。

# 4月から健診制度が変わります

ヘルスコープおおさかは **新組合員健診** などとりくみます  
**新半日ドック**



政府管掌健康保険(健康保険証)の発行が、〇〇社

4月から実施される新しい健診制度(特定健診・特定保健指導)は、機関紙2月号でも紹介しましたが、ヘルスコープおおさかは、「新組合員健診」「新半日ドック」に取り組みとともに、企業・事業所健診を積極的に推進し、さらに生活習慣を改善し健康づくりをすすめる保健指導の活動を強めます。

## 健康診断には「受診券」と「健康保険証」が必要です

医療保険者(健康保険の種類)によって方法が違いますので、現在わかっている範囲で紹介します。

4月以降の健康診断は、「特定健診受診券」と「健康保険証」が必要です。「受診券」は、本来は4月以前に送られてきて当たり前ですが、今回の制度変更によってその発行が遅れています。

世帯主や家族の方は、4月中に「受診券」が一人一人に送られてきます。健診も4月から受けられます。

大阪府下の市町村国保や国保組合の方は、今回から大阪府内の医療機関ならどこでも健診を受けることができます。

## 第9回通常総代会の総代選挙の公告

第9回通常総代会の日時、場所

日時 2008年6月1日(日)午前10時~

場所 エルおおさか大ホール(大阪府立労働センター)

総代選挙公告

定款第44条及び総代会選挙規約第3条に基づき、総代選挙を以下の通り行います。

- (1) 総代定数及び選挙区について
  - ① 総代定数は、450人とします。
  - ② 選挙区は、支部と支部外地域の56選挙区とします。
- (2) 総代立候補届け受付期間は、2008年4月1日より5月11日午後5時までとします。
- (3) 総代の立候補届は、所定の立候補用紙に記入し総代選挙管理委員会に提出してください。

### 選挙区と総代定数 総合計450

ブロック	選挙区	定数	ブロック	選挙区	定数	ブロック	選挙区	定数
城東	今福	13	今福鶴見	まった南	17	中央天王寺	玉造森之宮	9
	鯉江西	13		まった北	9		上町	4
	放出	9		まった大宮	9		法円坂	3
	聖賢西	7		今津	21		城西	5
	蒲生	6		榎本	14		桃谷	4
	中央	11	赤川都島	10	桃園	4		
	城東南	13	生江	5	真田山	9		
	中浜	5	中宮	4	北	5		
	成育	12	旭東	6	中	4		
	関目	12	今市	4	南	5		
今福鶴見	野江内代	10	旭陽	5	東	9		
	高殿	9	森之宮団地	4	東北	7		
	今福東	9	ふらわあ西	7	林舎	9		
	古市	6	ふらわあ東	8	巽南	3		
	鶴見南	12	今里	6	西1	5		
	鶴見北	9	神路	7	西2	8		
	緑	5	片江	5	東住吉平野	14		
	横堤南	19	たまつ	5	その他 地域	5		
	横堤北	8	東陽	4	総合計	450		

2008年3月1日

生活協同組合ヘルスコープおおさか第9回通常総代会選挙管理委員会 委員長 滝本 謙二

健康保険組合に加入している方は、政府管掌健康保険とほぼ同じようになる予定ですが、詳しいことはまだ公表されていません。被保険者(保険証本人の方)は、お勤めの事業所が指示する健診機関での受診となりますので、問題は扶養家族の方です。早めに各健康保険組合におたずね下さい。

75歳以上の後期高齢者の方は、新しい後期高齢者医療制度を運営している「広域連合」が健康診断を実施します。「受診券」は6月に発行される予定になっています。

## 誰でも、気軽に、安心して受けられる健康診断を

### 公告

#### 「みなし自由脱退」に伴う不明組合員の脱退処理について

2年以上転居先不明となっている組合員の中から1668世帯の組合員を定款第20条2「みなし自由脱退の規定」に基づき2008年3月末付で脱退処理を行います。

つきましては、定款に基づき脱退処理を行う組合員の名簿を3月1日~14日までの期間、本部、病院、診療所、歯科診療所で閲覧できるようにします。生活協同組合ヘルスコープおおさかの組合員は、この名簿を閲覧し住所等の変更ができます。

また、この機会に住所、本人家族の移動等あれば、必ず届け出てくださいますようお願い致します。

生活協同組合ヘルスコープおおさか理事会

今回の政府管掌健保のように入会し、受診券を申請するといった形で受診を抑制することは許せません。

定健診をベースにして、さらに健康診断に必要な検査項目(心電図や胸部レントゲン写真、腎疾患等の血液検査内容)を組み込んでいます。また「半日ドック」は、特定健診と大阪府が実施する「大腸ガン健診」「胃ガン健診」を取り入れた上で、2面にのびます。

虹のネット  
 くやしい、残念、もったいない。京都市長選挙の結果です。951票差。前回321票差。本当に互角の闘いでした。自公のみならず、民主・社民まで含めての相乗りですから、もうちょっと何とかならぬものかと。

選挙、民主主義というものは一面厳密であり、厳しいもの。また忍耐のいるもの。それらの闘いに引き替え、大阪府知事選、タレント候補が183万票で圧勝。国民健康保険料の問題や、地方住民税、後期高齢者医療制度の導入、またまたガソリンの高騰など、日常の生活そのものが、足下からあびやかされているというのに、一体何が投票の基準になっているのやら。この落差の大きさは、なかなか理解に苦しむところ。

とはいっても、この春なんとしても日常の生活を守らねば、負けるわけにはいきません。重くのしかかる重税や国民健康保険料の負担を少しでも軽減させるため、今ある減免制度をフルに利用しようではありませんか。

一人一人ではなく、医療生協のみんなで相談しあって行政と交渉しましょう。

理事 中井常任

# 診察室から

近年、過食や運動不足によって内臓脂肪がたまり、高血圧症、脂質異常



脳梗塞や心筋梗塞などを起こしやすいです。このように、肥満、高血圧、高血糖、高血圧といった「動脈硬化」の危険因子をいくつも併せ

## 健康診断の結果をいかそう

田島診療所 堺 秀行

## メタボリックシンドローム

糖尿病や高血圧など複数の生活習慣病を合併する人が増えていきます。これらの病気がお互いが密接に関係して、多く合併するほど動脈硬化を進行させて

持った状態のことをメタボリックシンドロームと呼びます。もちろん「腹囲」も重要で、メタボリックシンドロームの入らなければなりません。

「新組合員健診」は、半日ドックを受けていただくだけで、特定健診を受けたことになり、すなわち必ず「受診券」が必要になります。



# ヘルスコープおさか 事業所 あんない

## せいきょう三丁目歯科

## 満10周年を迎えて

## 往診、送迎もやっています

満10周年を迎えるにあたり、三丁目歯科にしようと組合員で名前を決めて、すでに10年。早いもので、昨秋満10周年を迎えました。記念として昨年12月から来院された1,000人の方に歯ブラシをお渡しすることができました。2年に1回行われる診療報酬は、引き下げられるばかりで、経営はなかなか難しいのですが、



「おもしろ」と各団体の共催で地域にチラシを配り当日の朝を迎えました。支部長の菊田さんから「後期高齢者医療制度の学習会をしよう」と言い出しました。実は、地元団体からも「あんない」がやらなければならない、とハッパをかけたことに端を発していると思われま

「おもしろ」と各団体の共催で地域にチラシを配り当日の朝を迎えました。支部長の菊田さんから「後期高齢者医療制度の学習会をしよう」と言い出しました。実は、地元団体からも「あんない」がやらなければならない、とハッパをかけたことに端を発していると思われま

# 75歳以上後期高齢者医療制度

# は中止・撤回させよう



## 虹のパレンタイン宣伝行動

2月14日のパレンタインデーに併せて各地で後期高齢者医療制度の撤回を求める宣伝行動を取り組まれました。宣伝行動は、7カ所で行われ、署名はがき91名が参加。署名はがきにはパレンタインカードと

## 学習会で怒り爆発

「もっと知らさなアカン」東北支部 (生野区)

2月17日の日曜日のお昼、天気予報では午後から雪というにも拘わらず、会場は光徳寺に集まりました。皆さんの人が訪れました。要員を入れると50名を超す人が集まりました。



# 自分は助かったので「大腸ガン健診受けや」とすすめます

片田益子さん 生野区

1年前の大腸ガン健診で、その時に精密検査を受けなければよかったのですが、その時の体調が悪かったせいで1年後にまた便の検査をする結果は、また同じでこれは検査した方がええなと思って受けました。このときはガンになって死ぬことまで覚悟して

## 1面からのつぎ

腹部エコー等を追加しており、健康診断としてはこれまで通り「早期発見、早期治療」に結びつき、健康づくりの土台となる内容となっています。

# 健康診断後の受診や生活習慣の改善で健康生活を

特定健診も組合員健診やドック健診も、健康づくりの第一歩です。健康診断で異常があれば、医療機関を受診して治療を受け、生活習慣の改善の必要があれば、その取り組みを強めることが大切です。

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診	○	○	○	○	○	○
呼吸器特診	○	○	○	○	○	○
無呼吸いびき外来						第2・3土
心療内科	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○
整形外科	○	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○	○
眼科	○	○	○	○	○	○
糖尿病特診	○	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○	○
リハビリ	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
健康診断	○	○	○	○	○	○
女性外来	○	○	○	○	○	○
ペースメーカー外来						○
内科			特診		特診	○
泌尿器特診 ED外来						○
心療内科						○
循環器特診						○
眼科						○
整形外科						○
乳児接診・予防接種						○
小児科						○
歯科						○
婦人科健診						○
糖尿特診						○
女性外来						○
内科						○
循環器特診						○
外科						○
眼科						○
整形外科						○
泌尿器科						○
皮膚科						○
歯科						○
小児科						○
禁煙外来						○



# 参加と協同でつくろう 医療介護のハーモニー

## 第7回医療生協の患者の権利章典・医療生協の介護実践交流会

日本生活協同組合連合会医療部会は、1月26日(土)・27日(日)千葉県幕張で「第7回医療生協の患者の権利章典・医療生協の介護実践交流会」を開きました。

計10名が参加し、6つの分科会にわかれ、7つの演題発表を行いました。全体会をのぞいて、医療生協の事務局から「医療生協の五つの宝」①事業所利用委員会・家族会 ②健康ファイル ③認知症サポート ④マイケアプラン ⑤健康づくり問診、をみながら、医療・介護に利用者が参加することが国民的常識になるようにしようと呼びかけられました。



# 新生協森の高歯科建設委員会発足集会

# 歯科建設と口の中の健康づくりめざしてスタート



2月9日(土)市立青少年センターで、新生協森の高歯科建設委員会発足集会を開催しました。11年ぶりの積雪となる悪天候のなか、16名の建設委員が参加しました。集会は地元地域振興町の第2、第6、第11町会長と大阪府生活協同組合連合会を来賓に迎え、ヘルスコープおさか種村歯科部長の主催者挨拶で開会、来賓を代表して2町会川人正義会長と津村明子大阪府生活協同組合連合会長の挨拶がありました。

建設委員会委員長に就任しました生協森の高歯科所長の田中武です。大雪にもかかわらず、16名の建設委員が参加しました。集会に向けて6回に及ぶ建設委員会準備会を開催してきました。なせ建設委員会をつくるのか、職員はどう考えているのか、何度も議論が交わされました。この間、8カ所で行われた支部主催「機関紙配達こくろうさん会」で建設協

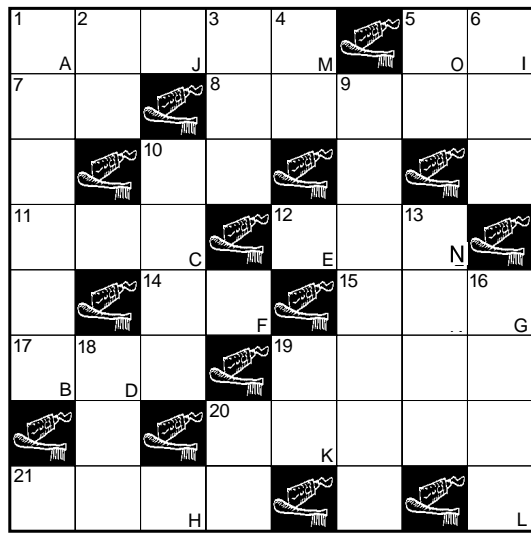


要望やご意見を お聞かせください 建設委員会 委員長 田中 武

みなと歯科診療所の江原雅浩先生が「医療生協における歯科建設と口の中の健康づくり」と題して、歯科医療の現状と民生協の歯科の特徴、その役割について、リアルな留置点について基調講演がありました。鹿野前所長は森の高歯科がどんな役割を果たしてきたか、27年を振り返り、森の高歯科の「あゆみ」を報告し、田中前所長から「新生協森の高歯科の医療構想」を語り、建設運動方針、常任建設委員、常任建設委員と森の高歯科スタッフの紹介が行われました。

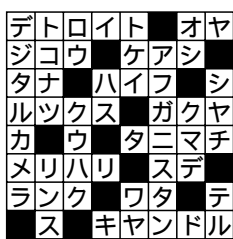
2月度理事会は16日に開催しました。1月の経営報告 生協全体で当期利益は、10,501千円の赤字となり4月以降の税引前当期利益は30,845千円となりました。全体としては、事業収益で前進し支出が減少したことにより赤字幅は昨年の3分の2に減少させましたが退職金の特別損失がありました。生協協法改正に伴う定款・規約改正等 模範定款改正(案)、模範規約(案)、4月からの法律改正に伴う改善点について模範定款に基づくヘルスコープの考案が提案がされ議論を行い大阪府との集団交渉、3月度理事会で総代会での議案として確定させます。第9回通常総代会に向けて 議案内容と総代会までのスケジュールが以下のとおり提案されました。支部総会は4月1日～5月11日に開催しますが今総代会は定款変更等、重要な議題もあり、総代会への説明や意見集約をするためにブロック別総代会を招集致します。(5/18～5/31) みなし自由脱退についての進め方が提案され、1676名のみなし自由脱退処理を行います。3/1～3/14に医科・歯科事業所で公告と名簿の閲覧を行います。特定健診・特定保健指導 組合員健診、半日ドック、ガン健診の内容と価格、保健指導への対応について提案がされ承認しました。組合員活動 大腸ガン健診運動、後期高齢者組合員の訪問行動、撤回署名、増資運動を大きな柱として取り組むことを確認しました。新野野江診療所建設運動 新野野江診療所の名称を「のえ生協診療所」とすること、デイサービス「さくらんぼ」とすることを提案され承認されました。竣工式を3月23日に開催し、4月1日のオープンというスケジュールが確認されました。

# クロスワードパズル



ヒント・元気でいるための第一歩  
A～Oまで並べると答が  
出ます。  
ヨコの力  
①昔話で「桃太郎」が鬼退治に行くのは？  
②「食」「精神」「運動」のバランスが大切  
池内 洋子さん  
(今津生協診療所 体操教室指導員)

- ① 危機のこと。絶対説明の大○○○
- ② 法人を代表し、権利を行使する機関。○○○
- ③ アメリカ合衆国とカナダとの国境を流れる川にある世界有数の滝
- ④ 人気○○○で引っぱりだこ
- ⑤ 日本犬のなかでも大きく立派な体格で、世界中に愛好会があります。忠犬八子公で有名
- ⑥ 神や仏を拝むこと
- ⑦ 四年に一度のスポーツの祭典
- ⑧ 雨あがりなどに、太陽の反対側に見えることがあ
- ⑨ 現在・過去、とくれば
- ⑩ 9・11テロの後、アメリカが報復戦争をしかけた国
- ⑪ 正月を迎える風物詩、米を炊いて、杵(きね)で
- ⑫ 思いもよらないこと、意外なこと
- ⑬ ペットなどを飼う人
- ⑭ 土地などの区切り、分かれ目
- ⑮ 海のミルクと呼ばれます
- ⑯ 昔は○○より出でて○○より青し



1月号の答え  
アケマシテオメトウ  
クロスワードパズル応募数  
応募1339通  
正解136通  
当選者  
(城東区)西垣末和子、嶋三恵子(鶴見区)真鍋郁代、徳山千鶴、山田サダ子、馬来邦子、天藤博之、梅本みどり(生野区)林里紗、伊藤美子(東成区)宮川清、藤末末子(天王寺区)湯川美

香子(都島区)原田勝子、福島区(三栄栄吉、淀川区)太田康代、東大阪市(堺富美子、小坂美智子)、大東市(品川登美子)、寝屋川市(吉田尚子)  
応募方法 ハガキに、答え、郵便番号、住所、氏名、年齢・電話番号は任意(を)明記し、本紙へのご感想、ご意見をお書き添えのうえ、左記へお送りください。正解者、記事掲載者の中から抽選で20名様に図書カード500円分をお送りします。締め切りは4月10日までとし、5月号で当選者を発表します。  
(宛て先) 〒538-0000 大阪府鶴見区鶴見3-1-6 ヘルスコープおおさか 広報委員会

# 読者のページ



「食」「精神」「運動」のバランスが大切

池内 洋子さん

(今津生協診療所 体操教室指導員)

## 私の健康法

幼い頃より、喘息に悩まされ運動を制限されていた私は、外で元気に遊ぶ友達がとても羨ましく、運動をしたいという気持ちがとても強かったと思います。成人してから喘息は治らず、体質改善と呼吸器を強くするため、本格的に運動に取り組んだのは20代後半です。始めた当初は、頻繁に発作が起きていましたが、あきらめず運動に専念しました。数年を経て気が付いた頃にはパーフェクトな健康体と言われるようになりました。

健康な体を作るには、「食」「精神」「運動」のバランスが大切です。食ではできるだけ多くの食品群を美味しく楽しくたべること。

精神面では何事もプラス思考に努力すること、何かに夢中になれる趣味を持つことも良い方法です。辛い私は運動することが好きだったのでそれがとてもプラスになりました。3つ目の運動は、加齢と共に代謝が悪くなりますから促すために取り入れることです。また水分を充分摂ることも大切です、私は1日2リットル以上の水分を摂るようにしています。楽しく食事を摂り、夢中になれる趣味を持ち、自分の体調を良く知りそれにあつた運動を無理の無い形で取り入れる、これが私の健康法です。食は腹八分、太陽の光も少し頂き、時々汗をかくことも必要だと思います。

## 読者からの便り

座談会を読むと皆が心を合わせて地域にとけ込み、市民の健康を守るといふ決意が伝わり励まされます。お雑煮の記事も良かったです。毎年、夫の母から伝えられた大阪風のお雑煮です。まし仕立ての雑煮と、私の子どもの頃からなじんできた大和風の白味噌仕立ての雑煮と両方作ります。夫も子供も孫も喜んで食べます。 (大東市)加藤和子

必要ですから(少額を毎年出資してききましたが)今年はいっぱいつしなきやと思つています。しかし厳しい情勢です。私達の皆は守らないうと、の思いです。お互い頑張りましょう。 (西淀川区)狭間富美夫

介護保険料、医療費の値上げが続く、今後どうして生活していけばよいの不安でなりません。税金の無駄使いをなくして老人を救う政策を！ (鶴見区)曲谷真理子

文芸コーナー  
年玉や十二かしらに孫八人が通った森の宮齒科！新築移転です！現在後期高齢者にならんとする私が歯のメンテナンスに通っています。ずつとお世話になりつばなしです。多額の資金が (城東区)田中伸子

## 図書券があたります

# いただきます

春の野菜を  
おいしく食べよう



◎グリーンアスパラガスの天ぷら

〔一本長いまま、子どもも大喜び〕  
アスパラは根元のかたい部分を切り取り、天ぷらの衣をつけて、180℃の油で揚げる。鍋が小さい時は半分に分けてください。

◎タケノコの田楽

〔ひと手間かけた春の味〕  
ゆでタケノコを厚さ1センチほどの輪切りか半月切にし、煮汁(だし汁、みりん、淡口しょうゆ)で下煮し、味をふくませ、汁を切っておく。白みそ、みりん、砂糖、酒を小鍋で焦がさないように練り、火からおろし、少し冷めたところへ卵黄を加え、手早くまぜ、軽く火を通す。アルミホイルを広げ、タケノコを並べ、練りみそをかけ、オープンやグリルで、少しあぶって、焼き色が付いたら出来上り。



◎新キャベツとカニの酢のもの



〔緑と赤の色合いも美しく〕  
キャベツは葉を一枚ずつはがし、大きいまま蒸し煮。熱いうちに塩少々を振り、さめたら細めの短冊切り。身をほぐしたカニ(カニカマボコでも)とキャベツを三杯酢(酢、しょう油、みりん)である。好みでしょうが汁を加える。