



第90号 2008年5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5月2日現在

組合員数 80,920世帯

出資金 1,748,814,000円

世帯平均 21,611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。

後期高齢者医療制度は一刻も早く中止・撤回を

後期高齢者医療制度は、4月1日より施行され、全国のお年寄りに戸惑いと怒りが広がっています。ヘルスコープおおさかは、75歳を境に医療や健診を差別する、憲法違反の「後期高齢者医療制度」の中止・撤回を一貫して求めてきました。署名も2万5千筆をこえ続々と集まっています。

中止・撤回の運動は、制度発足後も一層高まり、4野党も改めて制度の廃止に向けて共同の旗を掲げています。この間、診療窓口での対応をはじめ支部総会や支部、班主催の学習会、高齢者訪問が実施されてきました。

高齢者訪問行動で1211人と対話

ヘルスコープおおさかは、2月中旬から3月にかけて75歳以上の高齢者訪問行動を実施しました。訪問の目的は、①後期高齢者医療制度の説明、②中止撤回運動

の呼びかけ、③医療や介護暮らしの不安や悩みの相談を行いました。訪問数は、約2千軒で対話できた人は1211人でした。おもな声を紹介しします。

- ・自分の保険料がいくらになるのかが心配で心配で寝られまへんというおばあちゃん
・年金収入を聞いて相談員が計算をして伝えると、「ええ、そんなに高いのか」という反応が多く夫婦とも後期高齢者だとこれまでの国保料よりも高くなることに絶句する方もありました
・年金では生活できない。医療費のお知らせが届くと医者にかかるのが悪く思える
・健康保険料払い、介護サービスも使っていないのに保険料をとられる。食費や酒代を控えている
・年金が少なく、どうやっていくのか不安
・年金では食べていけない

ので貯蓄を取り崩している。それなのに...
・90才と86才の夫婦世帯。日中は寝て暮らす。団地の掃除当番まわってきたが出来ないでどうしよう...と
・町会長に相談してもイヤミ言われる」と
・50歳息子と84歳母親二人暮らし。息子は精神疾患あり。母親寝たきりで1日3回ヘルパー入っているがその他は息子が面倒見ている。大腸がん健診を勧めるも「お金がない」と。

・90才と86才の夫婦世帯。日中は寝て暮らす。団地の掃除当番まわってきたが出来ないのでどうしよう...と
・町会長に相談してもイヤミ言われる」と
・50歳息子と84歳母親二人暮らし。息子は精神疾患あり。母親寝たきりで1日3回ヘルパー入っているがその他は息子が面倒見ている。大腸がん健診を勧めるも「お金がない」と。

高齢者訪問での事例紹介

お風呂に入りたいを実現

83歳女性、50代の長女と 市営住宅で二人暮らし。半



後期高齢者医療制度で学習会(金谷班)

年前まではお元気で介護の認定も要支援1でした。大腿部を骨折してしまつてからは寝たきり状態になり、認知の症状も出てきて娘さんが、つきつきりでの介護となりました。娘さんは、母親の介護で仕事を辞めた為、生活費は母親の年金収入で月15万円になりました。

母親は、紙オムツで、4ヶ月ほどお風呂にも入っていない状態で認知も進んでいました。娘さんは、途方にくれて、地域包括センターに相談。介護度の区分変更を申請し、要介護1が認定されました。介護サービスを受ける為にケアマネージャーを探す事になり近くに住む支部の運営委員に相談されました。

すぐに運営委員は、ヘルスコープの介護事業部に連絡「とにかくお風呂に入りたい」の思いに心えるべくすぐに手続きにケアマネージャーが走り、1週間後には無事訪問入浴でのお風呂が実現しました。この方は、ヘルスコープおおさかの組合員ではなく、隣近所とのつき合いもほとんどなく情報が入ってこないという中で半年間の寝たきり生活でした。この事例をおとして地域のネットワークづくりの大切さを痛感しました。今、支部が主体的に「地域総訪問」の活動を展開し地域の思いをかたちにしていく取り組みが重要になってきていると思った事例です。

怒りの声

入山料のいる姥捨て山だ

岩崎さん (城東区)



城東区お住まいの岩崎さんは、87歳で奥様84歳夫婦2人合わせて年金収入は月24万円。昨年3月までの国民健康保険料はくらしの制度も活用しながら2人で月々6500円、介護保険料は8500円を支

払ってました。後期高齢者医療制度が実施され夫婦それぞれに月々、79000円(奥さん)と109000円(岩崎さん)の保険料が年金から天引き、介護保険料も合わせれば月に35700円が年金から引かれて支給されました。保険料が3倍の金額になっていきます。「戦前、戦後と働いて頑張ってきた。こんな高齢者からもお金をとる今の政治にはとても腹が立つ。後期高齢者医療制度の事を入山料のいる姥捨て山だというのが捨てられてたまるか!絶対にこの制度は撤回へともっていかねばならない」

虹のネット

私58歳。昨年5月から74日間、某大病院に入院。9年ぶりの特定疾患再発入院でした。この間医療制度も随分変わっていました。「国保限度額適用認定証」を区役所で発行してもらう事で、支払う一部負担金の額は、定められた限度額を超える事ありませんでした。また、平成15年、制度が変わってから持っている「特定疾患登録者証」、この登録者証では公費の負担を受けられず、再度申請しなければならぬのです。今回検査の基準に達していないとの事で認定される事はありませんでした。ステロイドを服用・調整しながら安静にし、血液検査の数値が下がるのを待つたいくつな入院生活です。入院当初から9年前とは何かが違つのです。日本の医療の危機的状況が某大病院にも訪れていたのです。病棟がだんだんと淋しく、空きベッドが多くなって来ました。それは看護師不足による2つの病棟の閉鎖、次々退院して行き、治療中である私を含めて2人が病棟を移ることに。まさかこんな事が起こるとは思ってもみませんでした。看護師もバラバラに異動となり、あらためて他の科での研修から始めなければならなかったようです。医療現場の現状を体験する事になってしまいました。▼アメリカの医療制度等を突撃取材したドキュメンタリー映画「シッコ」を観ました。日本では大部分の医療費が健康保険でまかなわれる事にほっとしましたが、今回の後期高齢者医療制度導入による混乱をはじめとして、今後の医療制度の行方にかんがりの不安を感じました。安心して医療を受け、安心して歳を重ねる事が出来る制度を作って行きたいものです。自分のためにも。(H・K)

診察室から

前立腺は膀胱の出口付近の尿道をとりまくようにあり、主に精液を分泌している臓器です。男性特有のもので、この



前立腺がん 健診で早期発見

コープおおさか病院副院長 中谷 浩 医師

この6月で、開設3周年を迎えます。生年を中心にブロック内を東西西走して、活動を広げてきました。これは、圧倒的に多い高齢層の患者様に、義歯と往診を柱に位置づけ

この6月で、開設3周年を迎えます。生年を中心にブロック内を東西西走して、活動を広げてきました。これは、圧倒的に多い高齢層の患者様に、義歯と往診を柱に位置づけ

前立腺に発生する前立腺がんは年々増加しており、2005年頃にはがん死亡率の上位に入っていると予想されています。この部位のがんでも同じ

中でもこのPSAは非常に優秀でがんの早期発見に役立っています。治療は主に3つの選択肢があります。手術で前立腺をすべて摘出する前

義歯と往診を柱に 開設して3周年



この6月で、開設3周年を迎えます。生年を中心にブロック内を東西西走して、活動を広げてきました。これは、圧倒的に多い高齢層の患者様に、義歯と往診を柱に位置づけ

この6月で、開設3周年を迎えます。生年を中心にブロック内を東西西走して、活動を広げてきました。これは、圧倒的に多い高齢層の患者様に、義歯と往診を柱に位置づけ

ヘルスコープおおさか 事業所 あんない

田島 診療所 歯科



この6月で、開設3周年を迎えます。生年を中心にブロック内を東西西走して、活動を広げてきました。これは、圧倒的に多い高齢層の患者様に、義歯と往診を柱に位置づけ

この6月で、開設3周年を迎えます。生年を中心にブロック内を東西西走して、活動を広げてきました。これは、圧倒的に多い高齢層の患者様に、義歯と往診を柱に位置づけ

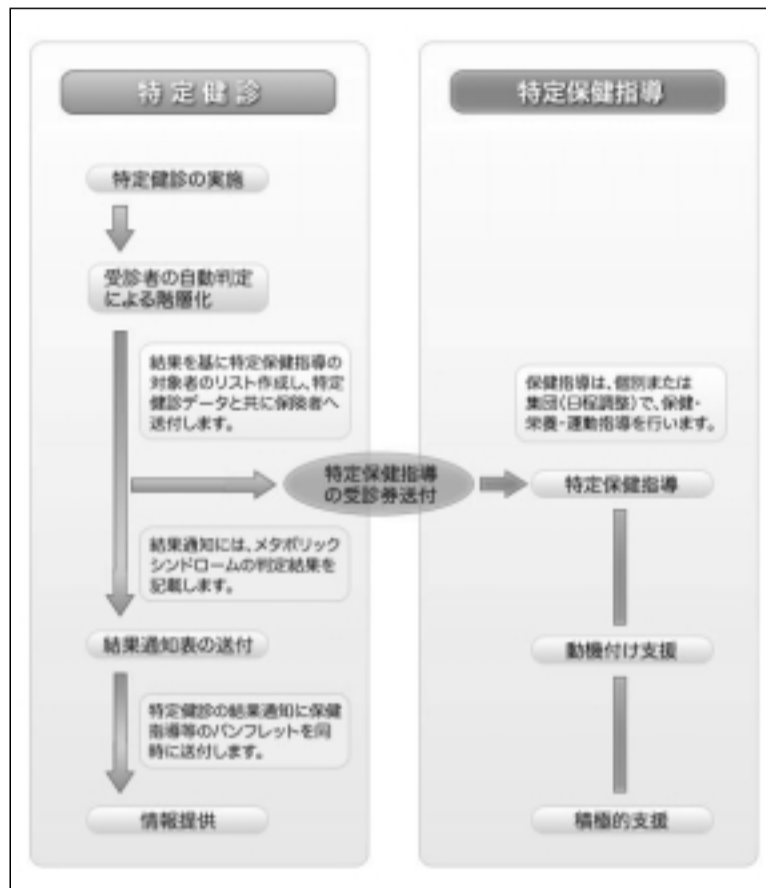
この6月で、開設3周年を迎えます。生年を中心にブロック内を東西西走して、活動を広げてきました。これは、圧倒的に多い高齢層の患者様に、義歯と往診を柱に位置づけ

この6月で、開設3周年を迎えます。生年を中心にブロック内を東西西走して、活動を広げてきました。これは、圧倒的に多い高齢層の患者様に、義歯と往診を柱に位置づけ

この6月で、開設3周年を迎えます。生年を中心にブロック内を東西西走して、活動を広げてきました。これは、圧倒的に多い高齢層の患者様に、義歯と往診を柱に位置づけ

4月から健診制度が変わりました ヘルスコープ おおさかは さらに充実させます

特定健診・特定保健指導のながれ



2008年4月から健診制度が大きく変わりました。大腸がんや胃がん、乳がんなどのがん健診は従来通り実施する「特定健診」と「特定保健指導」に変わりますが、健診の内容もメタボリックシンドローム(内臓肥満症候群)に的を絞った健診となります。ヘルスコープおおさかの病院、診療所で特定健診と保健指導が受けられます。

「特定健診」は、誰でも受ける事が出来ます。4月から開始された「特定健診」は、40歳以上の国民のすべてが受けられる「健康診断」です。また、自分の健康を守るために「健康診断」を受けましょう。

「特定保健指導」は、誰でも受ける事が出来ます。4月から開始された「特定保健指導」は、40歳以上の国民のすべてが受けられる「健康診断」です。また、自分の健康を守るために「健康診断」を受けましょう。

「特定健診」は、誰でも受ける事が出来ます。4月から開始された「特定健診」は、40歳以上の国民のすべてが受けられる「健康診断」です。また、自分の健康を守るために「健康診断」を受けましょう。

春の特別企画

生協森の宮歯科では 矯正無料カウンセリング 開催中



このような疑問、悩みをお持ちではないですか？
★歯並びが悪いと脳の発育や体の成長が遅くなるって本当？
★歯並びが悪いと進学や就職に不利なの？
★歯並びが悪いと虫歯や歯周病になりやすい？
★矯正はいつから始めた方がいいの？
★矯正治療って百万円以上かかるって本当？

生協森の宮 歯科は、矯正の指導医のもと、27年以上矯正治療を行っており、今までの2000名以上の患者様を診てまいりました。矯正に関する知識がまだまだ一般的には浸透されておらず、矯正治療が高額で何か特別な敷居の高い治療のように勘違いされている人も多いようです。

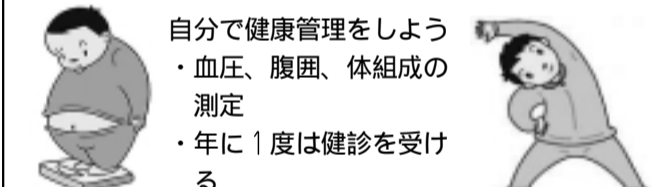
生協森の宮 歯科は、矯正の指導医のもと、27年以上矯正治療を行っており、今までの2000名以上の患者様を診てまいりました。矯正に関する知識がまだまだ一般的には浸透されておらず、矯正治療が高額で何か特別な敷居の高い治療のように勘違いされている人も多いようです。

生協森の宮 歯科は、矯正の指導医のもと、27年以上矯正治療を行っており、今までの2000名以上の患者様を診てまいりました。矯正に関する知識がまだまだ一般的には浸透されておらず、矯正治療が高額で何か特別な敷居の高い治療のように勘違いされている人も多いようです。

生協森の宮 歯科は、矯正の指導医のもと、27年以上矯正治療を行っており、今までの2000名以上の患者様を診てまいりました。矯正に関する知識がまだまだ一般的には浸透されておらず、矯正治療が高額で何か特別な敷居の高い治療のように勘違いされている人も多いようです。

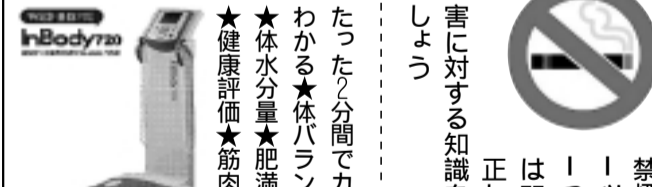
歯科 だより

ひとりひとりに合った健康づくりを応援します



自分で健康管理をしよう
・血圧、腹囲、体組成の測定
・年に1度は健診を受ける

運動を習慣づけよう 日常生活動作を運動に(掃除・日曜大工・ガーデニング)
食生活を改善しよう 自己流のダイエット法していませんか？ 効率よく、しかも楽しく食事をしながら健康づくりをしていきましょう



たたくか分間でカラダの数値がわかる★体脂肪率★栄養評価★水分量★肥満診断★体脂肪★健康評価★筋肉量★骨量

禁煙しよう「スリット」お一口とその感覚は間違いないです。正しくたばこの害に対する知識を身につけましょう

利用券が送られてきたら、健康づくりセンターを利用して下さい

健康づくりセンター

6月2日オープン 本部ビル1F

準備を進めておられるスタッフの二人に話を伺いました。現在は健康診断課の、保健師永田三枝子さんと管理栄養士の藤岡綾さん

健康づくりセンターとは、何をやる場所なのですか？

今回、健康診断が、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の発生や発症後の重症化を予防する目的に重点をおいた「特定健診」に変わりました。健診後に結果や問診の回答から、特定保健指導の必要

人が選ばれるか、一人ひとりに合った生活習慣の改善のための指導が行われることになりました。

特定保健指導は、「動機づけ支援」(メタボ予備群)、「積極的支援」(メタボに該当)に分けられます。面接とその後の電話やメールなど、6ヶ月間継続的に専門家(保健士・管理栄養士・看護師)のサポートを

受け、生活習慣を改善していきます。医療保険が必要と認められたら、利用券を発行されるため、自分が勝手に受けたらダメです。

生活習慣改善の食事や運動を専門スタッフが指導助言します

コープおおさか病院・診療案内 電話 小児科予約 6914-1100 6914-2432

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	○	○	○	○	○	○
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	○	○	○	○	○	○
胸部疾患	○	○	○	○	○	○
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	○	○	○	○	○	○

午前 受付時間 8:00~12:00 診療時間 9:00~

午後 診療時間 14:00~

夜間 受付時間 17:00~19:30 診療時間 17:30~

○小児健診 15:13~17:15

○小児科 00:30~00:00

○小児科 00:00~00:00

○小児科 00:00~00:00

○小児科 00:00~00:00

○小児科 00:00~00:00

○小児科 00:00~00:00

○小児科 00:00~00:00

○小児科 00:00~00:00

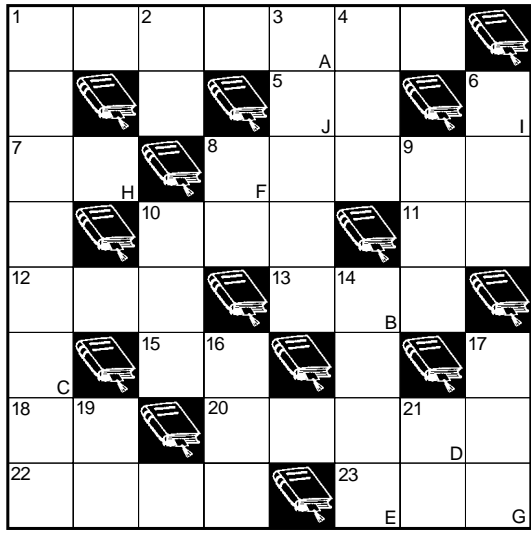
○小児科 00:00~00:00

○小児科 00:00~00:00

○小児科 00:00~00:00

○小児科 00:00~00:00

クロスワードパズル

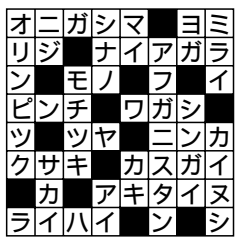


ヒント
余り時間を利用してこれを
A～Jまで並べると答が
出ます。
ヨコのカギ
① あしたの天気についておく

●クロスワードパズル

- ⑤ 表の反対は
- ⑦ ね・うし・とら・う・〇
- ⑧ 砂地にすりばち状の巣をつくる、ウスバカゲロウの幼虫
- ⑩ 硬貨。〇〇〇〇ロッカー
- ⑪ 歌手。小柳〇〇子
- ⑫ ひとつの旋律を次々追いかける音楽形式。追復曲
- ⑬ 棒〇〇〇。折れ線〇〇〇。円〇〇〇
- ⑮ そっくりに似せること。物〇〇。猿〇〇〇
- ⑱ まわりは敵ばかりの四面〇〇
- ⑳ 人の話をよく聞かず、勝手に納得すること
- ㉒ 肉料理の添え物に、オランダカラシ
- ㉓ 16世紀に侵略された南米ペルーのアンデス山系の高原地帯に栄えたインディオの帝国
- ㉔ タテのカギ
- ① 夜空に望遠鏡を向けて星を調べます
- ② 重い物も動かせる。〇〇

- ③ ボールをころがして10本のピンを倒す室内競技
- ④ 服の内側の布
- ⑥ 〇〇〇をしてから殿様へ食事
- ⑧ 〇〇〇さえあれば年の差なんて
- ⑨ クラブで球を打って穴に入れる競技
- ⑩ 横書きの文で文書を区切る点。小数点のことも
- ⑭ 紙面の枠の外
- ⑯ 仏教における理想の境地。漢字で「涅槃」
- ⑰ ちよつとの間。〇〇〇を惜しむ
- ⑲ ポーイフレンドを呼ぶときにも使います。わたし
- ⑳ 〇〇〇は左利き
- ㉑ 英語で「10」



3月号の答え
オクチサワヤカハミガキシ
マシヨ
応募103通・正解101雄
当選者
(城東区) 吉田富美、林田恵美子、藤本智恵、中村佐和子、浦口美津子、(鶴見区) 畑麗子、川島幸枝、小田熙吉田悟子、田中ゆかり(中央区) 中村瑞雄、長谷川万実、小林武子(東成区) 村

図書券があたります

井泰夫(生野区)室谷邦子、中村洋子(旭区)富永郁子、田内美帆(寝屋川市)鳥川香織(橋本市)藤井みき

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6月10日までとし、7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3-6-24ヘルスコープおおさか広報委員会

読者のページ

私の健康法

水中でも陸上でもウォーキング

岩口 悦子さん

(東成ブロックたまつ支部)



20年くらい前から毎日夏場は市営プールで1時間、1キロメートルの水泳と水中ウォーキング、冬場はウォーキングを1時間で5〜6千歩、コースは3コース①今里→新深江→深江橋→緑橋→今里②今里→上本町→丁目→上本町6丁目→今里(坂があるので歩きが)

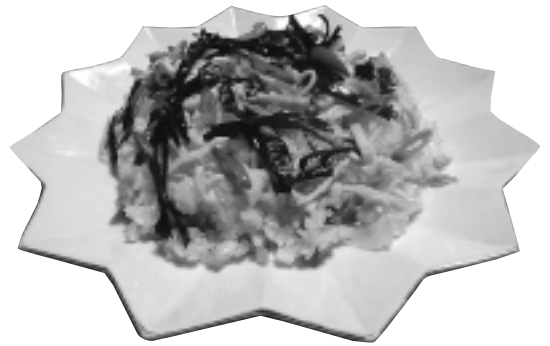
健康診断と大腸がん健診は、毎年かかさず受けています。大腸がん健診で一度ポリプが見つかりとってしまいました。自分なりに考えて運動しています。効果があ

読者からの便り

田島ふれあい配食弁当のボランティアに参加して一年あまり経ちますが、毎回作っておいしかったよ、の一言に今日も作ってよかったと思う日々。週一回にしても、次は何を出すかと気をつけることでしょうか、私はほんまお手伝いしかできませんが、我が家は二人暮らし、虹のネットを読んで、老老介護にならないように日々健康に気をつけたいと話そうにしています。(生野区) 行西敏子

ほとんど病院に行っていないので、急に何かあったらと思うと、行くところを選ぶのに悩んでしまいます。(鶴見区) 伊藤真理子

いただきます



シヤケ寿司

材料

(4〜5人前)

- 米4合・塩じゃけ(甘口2切れ)
- 焼きかまぼこ(板1枚)
- 三つ葉(1束)
- 卵(2個)
- 焼き海苔少々
- すし酢50cc(※味の調整で増減あり)
- 塩少々
- ごま油少々

生野・東住吉・平野ブロックの新組合員歓迎の「ウエルカム集会」で好評だった「シヤケ寿司」を紹介し、簡単にすぐ作れるので、急なおもてなしにも対応できます。

作り方

- 炊飯器に、米を洗って昆布を入れて塩少々を入れて水適量とともに、30分浸け置きする。30分後に炊飯器のスイッチを入れて炊く。
 - じゃけをつつすら焼き色が付く程度に焼いてほぐし、フライパンでさらに炒る。最後にごま油で味を調える。
 - 板カマボコを縦向きに3段にそぎ切りし、さらに上から横向きに細切りする。
 - 卵2個をボールに溶いてフライパンなどで薄焼きしたものを細く刻んで錦糸卵をつくっておく。
 - 糖を少々入れてもよい。
 - 三つ葉をゆがいて茎を細く切っておく(葉の部分はお吸い物などに使います)。
 - 海苔を細く切っておく(調理はさみを使うと便利です)。
 - (調理)
 - ①の炊けた米をすし桶に移し、すし酢と混ぜ合わせる。
 - ⑦に②のほぐしたシヤケと、③のカマボコ、⑤の三つ葉を入れてよく混ぜる。
 - ⑧に④の錦糸卵、⑥の刻み海苔をふっつてできあがり。
- (推薦: 生野・東住吉・平野ブロック ウエルカム集会実行委員会)