



第129号 2011年11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 06-6915-8822
編集 広報委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2011年 9月30日現在

組合員数 78,749人
出資金 1,683,142,000円
平均 21,373円

ホームページアドレス

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

E-mail sosikibu@health-coop.jp

*転居・家族の異動等があった場合、上記にご連絡下さい。

健診受診から健康づくり
地域まるごと



ヘルスコープおおさかの
安心できる健康診断
年に一度は受けましょう
特定健診制度が
導入されてから3
年が経過しました。
「メタボリックに
特化した特定健診
だけでは、病気の
早期発見が充分にできな
い」と医療生協の組合員健
診を地域で広めてきました。
では、特定健診とどこが違
うのでしょうか？
健診項目の比較を見て大
きく異なる
のは、心電
図、胸部X
線検査や貧
血検査が健
診項目に
入っ
ていて、
心臓の検査
や胸部検査
ができるこ
と。また、
血液検査も
腎機能、膵
臓機能、痛
風、炎症反
応など特定
健診と比べ
て充実してい
ます。

ヘルスコープおおさかの基本理念

ヘルスコープおおさかは、保健、医療、福祉の事業と運動を通して、一人一人の人間が大切にされ、生きる喜びが実感できる地域社会をつくりま



武藤さん(右)と『わいわい』の永田さん

健診を受診して「糖尿病の疑い」が「わいわい」で正常に

武藤かずえさん
今福東1丁目在住
67歳

2009年9月に健康診断を受けました。泉先生に結果を聞きに行ったら、コレステロール値が高く、血圧も高く、糖尿病の疑いとも言われました。先生から「となりの体操に行きませんか」と紹介されたことがきっかけで、『わいわい』

に通うようになり2年が経過します。毎週1回金曜日午後2時～3時までリズム体操に参加しています。万歩計も購入し、意識的に歩くようになりました。今は体重も減少し、血液検査の結果も、血圧も全て正常に戻っています。『わいわい』で仲間がたくさん増えて、楽しく健康づくりに取り組めました。これからも参加したいです。

日本人の死亡要因の第一はガンです。組合員の半日ドック健診では、上記以外に胃部レントゲン、大腸がん検査、腹部エコーなどガンの早期発見に必要な検査も行っています。

また、コープおおさか病院では婦人科健診も実施し

ています。乳がん健診(マンモグラフィ、エコー)、子宮頸がん健診も大阪市の制度を利用可能です。

特に、大阪市はがん健診受診率が全国平均と比べても著しく低くなっています。医療生協の活動の大きな柱である保健予防活動を通じて、地域での健診受診率

Table with 4 columns: Course Name, Required Examination, Doctor's Instructions, Basic Health Examination, and Half-Day Dock. Rows include Body Measurement, Urine Examination, Blood Examination, and Other Examinations.

上記料金は、市内在住・健康診査受診券の有無により異なる場合があります。

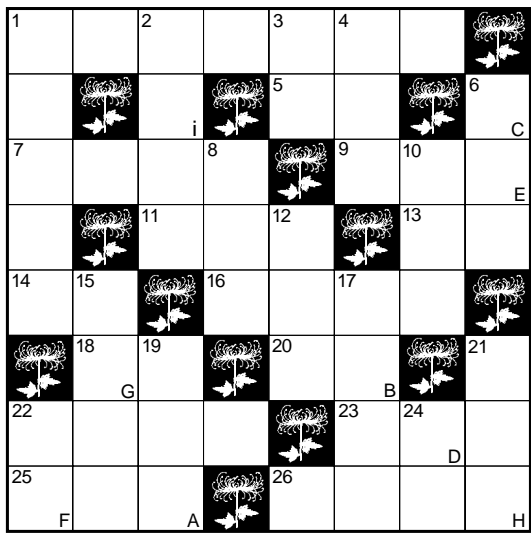
虹のネット

「天高く馬肥ゆる秋」美味しい物について手が出さず、肥ってはいけないうまい、健康に関する関心は高く、街のスポーツジムに通う人も増えて聞きます。健康や体力を維持するために何かスポーツをしてい

ますか?の質問に対して(府民意識調査)週1回以上の運動をしている人は31%になっています。また、運動・スポーツを行う理由は「楽しみ、気晴らしとして」50.5%、「健康体力づくりのため」48.2%、また運動・スポーツを行わなかった理由では「仕事(出産、育児)が忙しく時間が無い」49.9%、「お金がかかるから」27.8%となっています。

健康や体力の増進を図るには、運動やスポーツを通常の生活の中で続けていく事が大切です。身近に安く利用できる教室やクラブがあればどんなに助かることでしょうか。医療生協でも「転(ころ)ばん体操」や「筋トレ教室」「タオル体操」「ウォーキング例会」と身近に参加できる催しが盛んです。参加者からは「体の調子が良くなった」「身体が軽くなった」と感想が寄せられています。11月から「健康づくりキャンペーン」が始まります。みんなで誘い合ってエントリーしましょう。
川野 弘之
(ヘルスコープおおさか理事・新日本スポーツ連盟大阪府連盟事務局長)

クロスワードパズル



ヒント・あなたは何パーセントですか?
A~Iまで並べると答えが
出ます。

ヨコのカギ
①三日冷え込み、四日暖か

②重度
③劇場

④各地の標準時によって異なる時刻の差
⑤尾崎士郎の長編小説で映画にもなっている「○○○○」

⑥油揚げのなかにすし飯をつめた料理
⑦ヘチマ、スイカ、カボチャは○○科の果菜
⑧雪の上でも沈まない履物は○○エジプト最大のピラミッドに眠る主

⑨玄関で脱ぎます
⑩絵を描くための部屋
⑪業平「ちはやぶる神世もきかず○○○○川……」
⑫貨物の貯蔵・保管するための建物
⑬ソーラン節では「ハイハイ」入れます

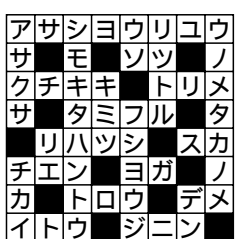
⑭タテのカギ
⑮三蔵法師にお供したのは孫悟空、猪八戒と……
⑯雲一つない晴れ
⑰さししめすこと

⑱東北から北海道の砂底に刺身や干物がおいし
⑲熊本の火山。カルデラは世界最大級
⑳鬼やシカ、カタツムリに生えている

㉑大正のメインストリート、
㉒都会
㉓都会
㉔都会

㉕介護保険改定絶対反対
㉖野党の方の中にも、家族親せき、友人、知人に介護の必要な人がいるでしょう。改定されたら困ることぐらい分かるでしょう。

9月号の答え
ハンカイデニョウチェック



9月号の答え
ハンカイデニョウチェック
応募49通 正解48通
当選者
(旭区) 林喜久子、坂本理絵子、山口礼子(城東区) 竹村誠一、北川てい子、山田久子、伊藤依子、東野明治、矢持正信、平井洋子、田中寿賀子(鶴見区) 桑名一夫、藤嶋幸代、北川雅章、三宅和香子、久保田清美、扇鮎子(都島区) 原田勝子(東住吉区) 中田三和子(東成区) 村井利恵子

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12月20日(必着)までとし、2月号で当選者を発表します。まだ生協に未加入の方は応募を機会にぜひご加入ください。
(宛て先)
〒533-0053
大阪市鶴見区鶴見3-1-6
124ヘルスコ=ブおおさか広報委員会

●クロスワードパズル

図書券があたります

読者のページ

太極拳はみんなを元気にしてくれる

磯田雅子さん(成育支部)(72歳)



左が磯田さん

私の健康法は、毎日の太極拳です。朝5時に起床、仏壇に手を合わせてゆっくりとした気持ちで成育公園に行きます。6時半には元気な仲間が17人集まって先生といっしょに、太極拳を6年前から続けています。その後ラジオ体操をして、皆さんと楽しく笑って話しをして楽しんでいきます。太極拳はみんなを元気にしてくれ、続けて来て本当に良かったと思っています。

朝食はしっかりと食べて、写経に行ったり絵画、古寺・神社にもよく行きます。最近では薬師寺に行ってきた。私がほつとする場所です。

私の健康法

65

読者からの便り

○わいわいコーナーの筋肉トレーニングを楽しみにしています。家の中で出来るので、外出することの少ない私は一生懸命頑張っています。絵表示が分かりやすいですね。(鳥居賀津子)

○介護保険「改定」について書かれていた一面は、しっかり読ませていただきありがとうございました。(瀬川雅子)

○介護保険の改定でサーピスがだんだん遠のいていくので、近い将来が不安です。よく読んでみました。(東野厚子)

○介護保険改定を貴紙の記事で知りました。先のことと思うと不安です。(笹田五十鈴)

○孫にも、娘にも見せたい新聞です。子供向けの記事を是非お願いします。(林田恵美子)

わいわいコーナー

『わいわい』はヨガ教室・骨盤エクササイズ・健康体操などのグループエクササイズ(1回500円から)を実施しています。詳しくはお問い合わせください。
電話06-4257-3300(本部ビル1階)

健康づくりセンター 健康インストラクター 荒川 夏江 椅子を使ってエクササイズ

これから寒くなると、散歩に行く機会が減ってくるのではないかと思います。お家で、手軽に椅子を使って下半身をしっかりと鍛えましょう。続けることが大事です。

2, チェアイスサイクリング
①イスに浅く腰掛けて、背もたれに寄りかかるようにして骨盤を丸めるように、両脚を曲げて持ち上げます。床と平行にペダルを回すイメージです。腰が反らないように、脚が下がらないようにキープして1分間続けましょう。けっこうキツイけど効果抜群です。



1, おとととイスバランス
①イスに浅く座り、両膝を持ち上げます。少し、体を後ろに倒してバランスをとります。両手はお腹にあてて腹筋を感じましょう。
②脚を持ち上げたまま右に重心を移して右手をできるだけ右に伸ばし、体を右方向に傾けます。右のおしりで体を支えてバランスをとって下さいね。おととと...5秒頑張りましょう。
③真ん中に戻り、今度は左側です。脚を持ち上げたまま左に重心を移して左手をできるだけ左に伸ばし、体を左方向に傾けます。
④真ん中に戻り、繰り返します。出来る方は3セット目指して行いましょう。

