



第 202 号 2018 年7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 中谷 清
 ☎ 538-0053 大阪市鶴見区鶴見 3-6-24
 ☎ 06-6915-8855 FAX 06-6915-8822
 編集 広報委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2018 年5月 31 日

組合員数 70,010 人
 出資金 1,641,490,000 円
 平均 23,447 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。

コープおおさか病院の健康診断 婦人科健診も充実



デジタルマンモグラフィを導入

毎年4月頃になると40歳以上の方に特定健診受診券が発行されます。また会社からも健康診断を受けるようにと言われたりして、「健康診断を受けたい」「受けなきゃいけない」と思われている方が多いと思います。しかし会社勤めで受ける機会のある方に比べて、専業主婦の方や、パート・アルバイトで働く女性、子どもさんが小さくてなかなか時間が取れないママさんは、健康診断を受ける機会が少ないのではないのでしょうか。

受けてよかった 健康診断 まさか私が…大腸ガン

Aさん (36歳・女性)

健診の結果で便潜血陽性が出て、これは何かあると感じ、検査を受けなければという思いになりました。大腸内視鏡では、1・6センチのポリープがあり、その場で切除してもらいました。良性か悪性か？を調べるために病理検査に提出となり、1週間後の結果は、悪性でした。ポリープは切り取ってもらっていたので治療できました。今後定期的な検診は必要ですが、健診を受けることで早く発見でき、早く治療できて本当によかったと思います。健診の大切さを改めて実感しました。健診は年に1回は必ず受けるべきです。

マンモグラフィ検診は月曜日午前と火・木・金曜日

の午後。乳腺エコー検診は金曜日午後。子宮がん検診は

「レディース健診」 日曜日年3回実施

コープおおさか病院健診課では、今年度より女性を対象とした婦人科健診の充実に取り組んでいます。昨年度末にデジタルマンモグラフィを導入、乳腺エコーも新しく入れ替えました。デジタルマンモグラフィは高画質で、被ばく量も少なく、「見やすく」「やさしい」検査となりました。また検査室も淡い色彩の壁紙とし、受診者様にリラックス

「見やすく」「やさしい」 検査へ機器導入



乳腺エコーも最新のものに

健診を受けるには

- ①受診券が必要です。
ご加入の医療保険（国保・後期高齢者）から郵送されます。受診券が送られてこない場合は、ご加入の医療保険に受診券の発行を申請してください。（協会けんぽ・健保組合など）※紛失した場合も再発行できます。ご加入の健康保険にすぐに問い合せてください。
- ②予約を入れましょう。
受診時の諸注意や、事前に問診票などをお渡しする場合があります。予約なしの場合、できない検査があったり、大変時間がかかる場合があります。
- ③受診日には
必ず①の受診券と②の問診票、健康保険証を持ってきました。

コープおおさか病院健診部
 ☎ 06・6914・1167

は火・木の午後となっています。平日時間が取りにくい方向けとして、コープおおさか病院健診センターでは年に2回、日曜日に女性限定の「レディース健診」を行っています。一般健診と乳がん検診、子宮がん検診が一日できるので、大変好評です。今年は3回に増やす予定です。日曜日なら少し時間が取れるかなという方、ぜひ年1回は健康診断を受けて下さい。

コープおおさか病院 健診センター 営業日及び健診内容

受付時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	9時～11時 一般健診 ドック健診 市乳がん検診 (マンモのみ)	一般健診 ドック健診	一般健診 ドック健診	一般健診 ドック健診	一般健診 ドック健診	一般健診 ドック健診
午後	13時～15時 胃カメラ健診	★レディース健診 一般健診 ドック健診 (受付は13時) 乳がん(マンモのみ) ・子宮がん検診 (受付は14時)	一般健診 ドック健診	★レディース健診 一般健診 ドック健診 (受付は13時) 乳がん(マンモのみ) ・子宮がん検診 (受付は14時)	★レディース健診 一般健診 ドック健診 (受付は13時) 婦人科は不可 乳がん検診のみ (受付は14時)	

※「レディース健診」は女性のみの受付です。

いのちと健康を守る医療生協にとってTPPは大きな関心事です。食料自給率は先進国で最低の38%の日本。「国産牛乳が飲めなくなる事態も起こる」と指摘されるTPP11。TPPからのアメリカの離脱を受けて、残る11カ国が新たに結ぶ全7条の短い協定で、TPPの内容をほぼ引き継ぎ、日本政府は交渉で凍結項目を一切、要求しなかったため、食の安全や投資、金融、サービスなど暮らしや社会に悪影響を及ぼすルールはそのままです。史上最大の農産物輸入自由化の合意、牛肉・豚肉のセーフガードは事実上発動されず、TPPの乳製品の低関税輸入枠をそのまま10か国に容認したために酪農・畜産への打撃はTPPを大きく上回ることにあります。さらに、輸入農産物の検査の省略、遺伝子組み換え食品の輸入促進、医薬品価格決定へ米製薬会社の関与、医療保険の空洞化など、人のいのちや暮らしを守るさまざまな制度をなし崩しに壊してしまいます。▼種々多様なTPPと一体で食と農を守るルールが根こそぎ壊され、食料はさらに海外依存が進み、安心・安全な食料の確保はますます困難になることが懸念されます。いのちと健康に直結する食料。輸入自由化にストップをかけ、農業者も消費者も安心できる政策への転換が必要。必要です。(農民組合大阪府連副会長 佐保康生)

虹の
ネット

脳活性化パズル 図書カードが当たります

漢字ナンクロ

ルール

- ① あらかじめマス目に出ている漢字をヒントに「使用する漢字」のリストにある漢字を、うまく熟語ができるようにマス目に書き入れています。
- ② 同じ番号のマス目には同じ漢字が入ります。
- ③ 完成後、チェック表の漢字を解答欄に抜き出しましょう。できた言葉が最終解答です。

使用する漢字
物化変科面会理学合小
心鳥

七	6	4		4		縮	11
2		人	6	獣	3		児
9	12		5		10	数	7
	7	12		8	戦		医
千		生	1	体		以	
2	更		10		11	3	者
万		見	12	5		伝	
9	8	1		社	5	3	10

チェック表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12								

解答欄

11	4	8	10	9
----	---	---	----	---

学研ムック「もっと脳が活性化する100日間パズル③」
監修 川島隆太（東北大学加齢医学研究所教授）より

読者の声

○生協森の宮歯科でお世話になっております。ていねいで親切です。治療の痛み合わせも良く、歯科技工さんの陰の力も大きいです。
（小谷英明 49歳）
○認知症のシリーズや無料低額診療など興味深く読みました。今はまだ現実感にとぼしいのですが、早くからこういう情報を知っておくことが大事だと思います。
（東野明彦 65歳）
○読者の声に若い方の投稿、うれしく読ませていただきました。確かに高齢者の記事が多い気はして、娘もあまり読まないのです。見ごたえのある身近な新聞であってほしいと願っています。
（森本美智代 65歳）
○月に一度、脚にマヒがある主人の通院に付き添うのが悩みのタネでしたが、コープおおさか病院から「無料送迎を利用されては」と教えていただき、通院が

とても楽になりました。ドライバーさん、どの方も気持ちよく接して下さい、主人共々嬉しく思っております。
（光杉明美 61歳）
○「ゆるめてください」：5歳の子どもこんなことを書かせて、許せません。涙が止まりませんでした。妹のところに同い年の双子の女の子がいますが、可愛いさがりです。食事も満足に与えず、何とかならなかったのでしょうか？
（福井弘子 56歳）
○コープおおさか病院に新人17人が入職されたとのこと。今後いろいろ大変と思いますが、頑張ってください。一人もやめないで下さい。
（糸井美香子 65歳）
○子ども班会「コペルくん誕生」興味深く読みました。地域の方や職員を講師に楽しそう企画、ワクワクしますね。地域の中で育つ子どもたちは幸せです。
（伊東恭子 56歳）

○すこしおレシピコンテストの「鶏肉うどんパーク」とってもおいしかったです。いろんなハンバーグに挑戦してみたいです。
（小村三智子 65歳）
○健康診断お世話になりました。食生活の乱れ、運動不足で結果が気になります。これを機に改めます。
（谷本和彦 46歳）
○「徘徊認知症高齢者位置情報検索事業」があることを知りました。現在、母は「グループホーム」へ入所していますが、これを知っていたら、入所以前の苦労が緩和出来たと思います。
（西田富男 57歳）
○今度、子ども班会で流しそうめんを食べるぞ！めっちゃ楽しみ。
（武田 航 11歳）
○初めて拝読しました。中3の娘が1月に職場体験でお世話になりました。その後末娘の保育園の健康診断でもお世話になり、ご縁を感じています。
（渡邊田香 56歳）

○祖父が認知症なので、認知症の記事がとても参考になると母が言っています。
（下中菜緒 63歳）
○「禁煙治療」を読みました。主人も4月にタバコをやめて2ヶ月が過ぎました。セキが止まらず、病院でタバコをやめるように言われ、すんなりやめました。今ではセキも治り、早くやめてよかったと思います。
（五十川登志恵 63歳）
○国会であれだけ佐川氏が不誠実な嘘返答を繰り返しても、不起訴に成る日本国の裁判も理解出来無い。
（西野美恵子 73歳）
○パズル楽しく取り組んでいます。出資金も、がんはうつと思えます。自分の為です。助かります。
（堀口眞佐子 73歳）
○元日から日記をつけて、字を書くこと、覚えることを兼ねて脳活性化に頑張っております。
（前田公子 73歳）
○最近物忘れをすることがあり、気になるので、市場に行く時の買物物は冷蔵庫

の正面扉に書いて貼っておきます。
（加藤英子 77歳）
○シリーズ認知症を読んだ姑を思い出しました。その姑よりずっと長く生きていた私ですが、東京の娘の所へ行ったら、とかも考えます。東京へ行ったらコープ病院のような暖かい病院はあるだろうかと思うと、目頭があつく なってきます。
（中西勝美 77歳）
※東京都にも13の医療福祉生協があります。全国には300万人の仲間がいて、協同の「わ」をひろげていきます。ご相談ください。
（編集委員会）

こども班会「コペルくん」夏休み特別企画第一弾 認知症キッズサポーター養成講座

日時：7月28日(土)14:00～15:30
場所：コープおおさか病院健診センター2階会議室
お問い合わせ、お申し込みは
組合員活動部 梶 (070-5560-0129) まで



フェイスブックこども班会「コペルくん」



鯛の出し汁の作り方

鍋に水を入れ、だし昆布、鯛のあらを入れて中火にかける。沸騰してきたら昆布を取りだし、弱火で15～20分、あくを取りながら炊く。こして使う。余った出し汁は、赤だしやすまし汁に利用。

いただきます かんたん・すこしお鯛ソーメン

(約430kcal、塩分2.4g)
市販のめんつゆは、ソーメン1人前で塩分4gになります。

材料

ソーメン1束
鯛皮付き切り身(刺身用)60g
卵1個 油(小さじ2弱)
アサツキ(ネギでも可)
サラダ菜
つゆ用
濃い口醤油12cc(小さじ2) みりん12cc(小さじ2)
鯛の出し汁15cc(大さじ1)
鯛の出し汁(鯛のあら300g だし昆布10g 水600cc)

調理師 宇田治朋



作り方

- ①ソーメンを茹でる ②卵を焼いて、錦糸卵を作る
- ③アサツキは、みじん切りにする
- ④鯛の切り身は、皮に焼き目を付けて薄く切る
- ⑤お皿に、サラダ菜、ソーメン、鯛、錦糸卵を盛り付け、その上からつゆを注ぎ、アサツキを飾る