



第 210 号 2019 年 4 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 機関紙編集委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2019 年 2 月 28 日

組合員数 70,792 人
 出資金 1,680,894,000 円
 平均 23,745 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。

ヘルスコープおおさかの健康診断

健診内容が
さらに充実

いつまでも元気に暮らせるように



ヘルスコープおおさかでは、組合員のみなさん・地域のみなさんの「いつまでも元気に暮らしたい」の願いを応援する「健康診断」の受診をおすすめしています。

2019年度、ヘルスコープおおさかの「組合員健診」「ドック健診」のオプション項目が大幅に拡充されました。受診される方の希望に合った内容が選択しやすく、オプションなど気になる費用もわかりやすく表示したパンフレットも作成しました。(下の表はパンフの一部です)

健康診断がインターネット予約
できるようになりました

みなさんからの健診予約を
 お待ちしています。
 お申し込みはこちらから→



予約方法もいろいろ

コープおおさか病院をはじめ、各診療所では窓口や電話での予約の他に、健診パンフレットや機関紙に掲載されたQRコードでも健診予約ができるようになっています。また、受診後の

結果返し、フォロー体制も充実。早期発見・早期治療で「いつまでも元気に暮らせるように」、少しでも気になることは、受診された事業所にご相談ください。治療費などでお困りの方にはヘルスコープの「無料低額診療事業」が力強い味方です。

健康診断の受診には予約が必要です。国の特定健診制度の受診券(各自治体から発送)が届いたら、「そのうちに…」と思わずに、日曜健診や誕生日健診などのタイミングで「1年に1度」はヘルスコープの健診の予定を立てて、早めの予約(希望月だけでも)をおすすめします。「いつまでも元気に暮らす」ためには、まず自分の体のチェックです。

そのうちに…と思わず
早めの予約を

5月連休時の診療

2019年のいわゆるゴールデンウィーク期間の病院外来、診療所の業務は以下の通りとなります。詳しくは最寄りの事業所にお問い合わせください。

4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
●	○	●	○	●	●	●	●
休み	通常診療	休み	通常診療	休み	休み	休み	休み

表示価格はすべて税別です。◎＝特定健診実施項目

健診コース		組合員基本健診		組合員ドック健診		
身体計測		診察・血圧測定◎ 身長・体重・腹囲測定◎ 肥満度(BMI)◎		組合員 基本健診 実施項目 + 視力・聴力検査 総コレステロール 総ビリルビン 蛋白分画		
心臓検査		心電図				
尿検査		糖◎・蛋白◎・潜血 ウロビリノーゲン				
血液検査	貧血・炎症反応など	赤血球・ヘマトクリット・血色素 血小板・白血球				
	肝機能	GOT◎・GPT◎・γ-GTP◎・ALP アルブミン・総蛋白				
	脂質	中性脂肪◎・HDL-コレステロール◎・ LDL-コレステロール◎				
	腎機能	BUN・クレアチニン・e-GFR				
	すい臓	アミラーゼ				
	糖質	血糖◎・HbA1C◎				
	リウマチ因子	RF				
痛風		尿酸				
超音波				腹部エコー		
がん検診	肺	胸部レントゲン		胸部レントゲン		
	大腸	検便(潜血検査)		検便(潜血検査)		
	胃			胃透視もしくは胃カメラ※ ※コープおおさか病院のみ		
組合員かつ 特定健康診査受診券 大阪市民がん検診 利用時の価格		組合員価格	一般価格	組合員価格	一般価格	
		40歳以上 70歳未満 の方	1,000円	5,000円	2,500円	10,000円
		70歳以上 の方 (誕生日翌月から)	0円	2,000円	1,000円	5,000円
自費の場合の価格		5,000円	14,000円	10,000円	26,000円	

※大阪市外在住の方は、上記の価格とは異なる場合があります。
 ※特定健康診査受診券の有無により価格が異なる場合があります。
 ※胃カメラへ変更の場合は追加料金が発生することがあります。

虹の
ネット

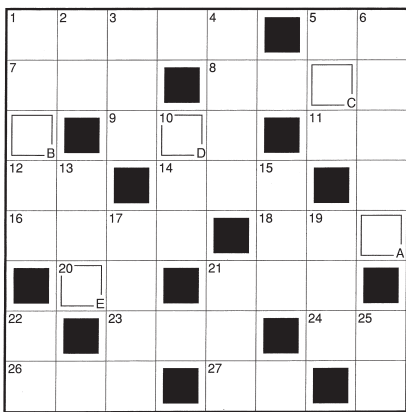
シンママ大阪応援団を立ち上げて丸4年。シングルマザー世帯の半分は貧困であり「食つに困る」状態で食費が3人家族で1万5千円や2万円程度は当たり前。そのため月一の食糧支援や様々な相談活動、拠点Zikka(実家・居場所)運営、親子旅行やお花見、ハイキングなど楽しい行事を毎月のように企画し、現在60世帯のシンママと子ども丸ごとサポートを行っている▼4月は入学・進学を迎えて心弾む季節のはずだが、ママたちはあまりの物入りに喜びよりも悩みが深くなる。就学援助制度により義務教育無償、高校授業料実質無償のはずだが、ランドセルや制服、体操服、教材などの費用が公立であっても小学校・中学校では10万円を超え、高校では15万円を超えるのが実態▼そのため、2月3月は「食費をぎりぎりまで削ってお金を作るしかない」「夜も仕事を入れないといけない」「どこでお金を借りられるか」という相談が殺到する。応援団では、サポーター(支援者)からのカンパをもとにわずかながら「入学お祝い金」支給をしている▼親が一人でも二人でも、世帯収入に関係なく子どもたちの春を喜べる世の中、社会にしたいと切に思う。(シンママ大阪応援団 代表 寺内順子)

連絡先
 〒530-0034
 大阪市北区錦町 2-2
 国労会館内
 一般社団法人
 シンママ応援団
 電話 06-6354-8662
 FAX 06-6357-0846

脳活性化パズル 図書カードが当たります

解答

A
B
C
D
E



今回はクロスワードです。完成後、二重マスの文字を抜き出し、できた言葉をハガキに書いて送ってください。

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）

タテのヒント

- 1 王の娘。英語で
- 2 英語で、低い・少ない。「○○ギア」「○○ティーン」「○○ファットミルク」
- 3 郵便箱、郵便受け。手紙を○○○に投函する
- 4 女性用の下ばき。丈の長いゆったりしたもの
- 5 アメリカでカウボーイがあばれウマや牛を乗りこなす競技会
- 6 奈良・平安時代に日本から唐へ派遣された公式使節
- 10 紡錘形の酸っぱい柑橘類。梶井基次郎の小説のタイトルにも
- 13 人間や動物の死体が腐らずに乾いて、元に近い形のまま残っている
- 15 病気や傷を治すために、飲んだりつけたりするもの
- 17 熟しても渋さが抜けない柿。干し柿はこれで作る
- 19 腕、腕の形をしたもの。「○○○チェア」「○○○カバー」
- 21 砂漠の船と言われる動物。ヒトコブとフタコブがいる
- 22 見た目や体裁。また、歌舞伎で、役者が一時静止して、にらむようにポーズをとること。「○○を張る」「○○を切る」
- 25 ティーを日本語で。「○○の湯」

ヨコのヒント

- 1 結婚の申し込み
- 5 撮影所を出て、実際の景色を背景に行う野外撮影
- 7 花、枝、葉、蔓などで作った輪飾り。「クリスマス○○○」
- 8 電流が回路以外に漏れて流れること
- 9 料理などを運ぶ盆
- 11 鼻で感じるのは臭い、耳で感じるのは?
- 12 夏の昆虫。「閑かさや 岩にしみ入る○○の声」
- 14 イスラムの礼拝堂
- 16 水面から水底までの深さ
- 18 履物を履いていない足。むき出しの足
- 20 恋愛。テニスの0点。「○○レター」「○○ゲーム」
- 21 自動車の長距離競技。「ダカール・○○○」
- 23 平安時代ごろから宮廷で行われてきた音楽
- 24 馬などを打って進ませるための革などで作った細長いもの。「鉛と○○」
- 26 期日や期限を延ばすこと。「開催を来月に○○○する」
- 27 昆布や鰹節や煮干しで取る、うま味のある汁

2月号の答え 「キツネウドン」

応募 190 通 全員正解でした。

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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、下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5月20日必着。生協に未加入の方は応募を機会にぜひご加入ください。

※応募は1人1枚をお願いします。クイズ・読者の声はヘルスコープおおさかのホームページの「クイズの応募はこちら」のボタンを押して応募もできます。

(宛て先) 〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見 3-6-24
ヘルスコープおおさか機関紙編集委員会



読者の声

○壁ヒタ&膝のばし体操はいいです。職場のみんなで実践します。

(増田智洋 46歳)

○訪問看護師さんにはとてもお世話になってます。只々感謝感謝です。

(大西 明 84歳)

○モヒバンを妹から借りましたが、なかなかできません。「モヒバンのススメ」を読んで「やってみよう!」と思いました。

(鎌田優子 66歳)

○「診察室から・痛みは気から?」私も料理を作っている時は、スベリ症の痛みを忘れています。

(酒井美恵子)

○久しぶりの投稿で気おくれしますが…。皆さんの仲間に入れてもらったようで嬉しいのです。機関紙上のおつき合いで淋しくありません。

(山田妙子 72歳)

○週に1〜2回、街ウォーキングをしています。大阪でも知らない所も多く、また街の変わり様にも驚いています。

(三輪一郎 77歳)

○のえ診療所で毎月1回「映画の日」があります。観たい映画は参加者のリクエストで決めます。楽しいですよ。

(松尾記子 65歳)

○体は資本。年一回健診は必ず受けています。

(畑 一正 68歳)

○機関紙初めて拝見しました。「シリーズ認知症」で、入浴時の声かけの仕方は勉強になりました。これから参考にさせていただきます。

(北井いづみ)

○79歳の母がスマホデビューしましたが、近くに住んでいないので教えるにも限界があります。3月号の「地区でのスマホ教室開講」は大賛成です。喜ばれる方がたくさんいらっしゃると思います。

(矢野美香 53歳)

○最近、文字(特に漢字)を書く機会が少なくなりました。脳活性化パズルのおかげで、文字を書くことの大事さを再確認させていただいています。

(武藤 進72歳)

○今、ご飯を用意してもらえず、ご飯をしつかり食べられない現状にある子どもが増えています。そういう子どもたちに「子ども食堂」のような機関がもっと増え、3食しっかり食べる習慣を身につけて成長して欲しいと思います。また、子どもだけでなく一人でも食事をしている大人も参加でき、近所付き合いも減っている中、様々な年齢の人と関わることでできるのも「みんなの食堂わらべ」の利点だと思いました。こういった食堂のことが、たくさんの人に伝わるといいなと思います。この活動を応援しています。

(長尾佳奈 23歳)

○3月号二面に掲載された「たまり場」が「たまり」の「オカリナサークル」に早速聞

い合わせがありました。良かったー(飯阪健一 71歳)

○私は難病で全身に痛みや痺れがあり、服薬でも全てをおさえることはできません。痛みがあることが普通とし、楽しいことが紛らわす毎日です。診察室からの記事にとっても助けられたと思います。ありがとうございます。

(西田 智子50歳)

○「シリーズ認知症」いつも考えさせられます。最初から記事を書いておけばよかったなと後悔です。

(小澤 佳子57歳)

○パソコン教室は大変いいことと思います。スマホ班会も。若者の中に少しは入っていけるのでは…。ガラ携は卒業と。

(宮下美奈子)

いただきます

すこしおレシピ

鶏肉と春野菜のソテー バーベキューソース味



調理師 宇田治朋

1人前 320kcal
塩分 2.1g

フライパンか、ホットプレートにオイルを引いて、鶏肉、野菜類を炒め、火が通ったら、バーベキューソースにつけて食べます。(バーベキューソースをからめてもOK)

材料

春キャベツ	50g
新玉ねぎ	50g
アスパラ	2本
プチトマト	2個
鶏肉	80g
塩	0.2g
こしょう	少々
油	4g

バーベキューソースの材料

玉ねぎ	30g
にんにく	1/4片
ケチャップ	30g(大さじ2)
ウスターソース	10g(大さじ1/2弱)
オイル	2g(小さじ1/2)
一味	少々

下ごしらえ

キャベツは一口大にカット
玉ねぎは輪切りの半切り
アスパラは下の皮を皮むきなどで軽くむく
プチトマトは葉を取る
鶏肉は一口大にカットして塩こしょうする

バーベキューソースの作り方

小鍋にオイルを入れ、にんにく、玉ねぎのみじん切りをしんなりするまで炒める。ケチャップ、ウスターソースを入れ、一煮立ちしたら、一味をいれる。

