



生活協同組合

ヘルスコープ 「おおさか」

第230号

2021年3月号(毎月10日発行)

ヘルスコープおおさかの現勢

(2021年1月31日)

●組合員数	71,236人
●出資金	1,687,892,000円
●平均	23,694円

■発行/生活協同組合ヘルスコープおおさか

■発行責任者/成瀬 真 ■編集/機関紙編集委員会

〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24

TEL.06-6915-8855 FAX.06-6915-8822

HP <https://health-coop.jp/pub/>

E-mail sosikibu@health-coop.jp

*転居・家族の異動等があった場合、上記にご連絡ください。

本当の春よ早く来い!!

早くみんなに会いたいな

サークル、たまり場、
班会は自粛中。



年度末です! **健康診断** (大腸がん健診) **忘れていませんか?**



▼2011年4月10日、山形空港から宮城県へ。東日本大震災からちょうど1カ月の訪問だった。先に松島に行き、夕方に山元町に向かった。松島から山元町まで南下したときは夜の闇の中だった。走る車の右側には仙台市があり、その明かりで光り輝いているが、左側は光一つない、まったくの暗黒だった。すべてが流されていた▼翌日、県南医療生協の方の案内で山元町に向かった。当時、山元町に入るには許可証が必要だった。道ゆく周りは無残だった。自衛隊員が棒を田んぼなどに突き刺している。被災者がいないか確認しているのだという。避難所を回って支援物資が山積みされている中で、「介護が必要な高齢者の、おむつがない」「入れ歯洗浄剤がほしい」などの声を聞いた▼その後、近畿の医療生協・民医連から山元町への生活支援が始まった。医療支援は、震災直後から塩竈市・坂総合病院へ行われていた。ヘルスコープは医療支援とともに、山元町への生活支援に取り組んだ。直接被災された地域で住民の方々とともに、泥出しなどの力仕事から訪問、住民の交流まで。夜行バスや飛行機で、約8年間、実に300名以上の職員・組合員・学生などのボランティアが参加した▼あれから10年。お世話になったYさん、Kさん、Wさん…。色々な人と風景を思い出す。福島原発事故で故郷を奪われた人々も含めて、生き続けるための復興はこれからも続く。私たちは「忘れない」。事故そのものも、そしてそこで生きる人たちのことも。(今江)

診察室から

C型肝炎は治る病気

コープおおさか病院
内科 菅澤 正伸



みなさん、B型肝炎およびC型肝炎という病名は聞いたことがあるかと思いますが。

では、大阪市がB型肝炎およびC型肝炎検査を無料で実施していることはご存じでしょうか？

2018年4月より大阪市内の取扱医療機関で受検できるようになっており、コープおおさか病院はその医療機関の一つになっています。

まず、対象者は大阪市在住の満20歳以上の方で、かつ過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがなく、大阪市肝炎フォローアップ事業に同意する方となっています。

大阪市肝炎フォローアップ事業とは、検査において陽性と判定された方が適切な検査・治療を受けることができるよう、肝炎専門医療機関の紹介、受診のサポートを

行う事業です。医療機関での治療状況を把握し、必要に応じて肝炎の専門家で構成する検討会において最新の知見に基づき治療内容を検討し、医療機関に情報提供なども行います。

コープおおさか病院はフォローアップ事業の大阪市肝炎専門医療機関にもなっているので、検査で陽性となった方は引き続き、当院で治療を行うことができます。

近年は肝炎に対する画期的な新薬もあり、特にC型肝炎は治る病気になっていきます。ぜひ、病院に問い合わせ、検査を受けていただけたらと思います。

福島県沖を震源とするM7.3の地震について

2月13日に福島県沖を震源とする地震が発生して以降、医療福祉生協連では対策本部が設置され、震源に近い福島県、宮城県、栃木県、茨城県などを中心に会員生協の被災状況が報告されています。

ヘルスコープとしては、予定通り東日本大震災メモリアル集會を開催し引き続き震災支援に取り組みます。

現在、コープおおさか病院前に被災者への思いを届ける「黄色いハンカチ」プロジェクトを実施中です。後日、現地の「どんと祭り」でお焚き上げされます。

これまでの報告では停電やガラスの破損、壁のひび割れなどの建物損壊やカルテ散乱などの被害はあるものの、人的被害はないとのこと。組合員宅では地震の揺れで家具の転倒、食器が割れるなどの被害が多数あり、一人暮らしの組合員宅の片付けの支援を行っている生協もあります。被災された地域住民および組合員みな様に心からお見舞い申し上げます。



(病院前の黄色いハンカチ)

東日本大震災メモリアル集會 あれから10年 わたしたちは忘れない
3.11東日本大震災 ～つながり とともに のりこえる～

3月6日（土）14時より

会場 コープおおさか病院 1階ロビー及び健診棟2階、本部ビル5階

オンラインでも配信予定です。たくさんの方のご参加、よろしくお祈りします。参加申込み・お問い合わせは本部組合員活動部まで（メールまたは電話・FAXで）



シリーズ

認知症 37

ごいっしょに考えてみませんか？
みなさんの声をお寄せください
自粛中でもできる
機能低下防止のアレコレ

コロナ禍により、高齢者の方や認知症の方の機能の低下が心配です。

その要因となるのは、社会的な孤立です。外出自粛で刺激の少ない生活が認知症の重症化につながってしまいます。

では、どうすればよいのでしょうか。

それは家でもできる、①運動、②知的活動、③コミュニケーションをとることで

す。この3つは認知症予防にもつながります。

①運動

近所を散歩するのがよいのですが、家の中でもできる体操やストレッチ、低い段差での昇降運動などを行いましょう。けん玉やピロピロ（吹きもどし）などもよい運動です。

②知的活動

脳を使い指先を動かすゲームやパズル、トランプやカルタ、オセロなど

で遊びましょう。折り紙や編み物、料理や写経、プラモデルづくりなどもよいでしょう。

③コミュニケーション

まず、家族と会話をしましょう。友人・知人とは、今の状況下では電話や画面を通してのオンライン通話や、手紙やハガキでやりとりをするのもよい方法です。

認知症の介護をしておられる方は、3つのことが少しでもできるようにしてあげてください。無理強いせず、お気に入りのことをしてもらって、お互い笑顔になりましょう。



人の免疫は、害を与える微生物などに対して働き、病気を軽く済ませてくれたり、未然に防いでくれたりします。病気は、微生物の悪さをする力と免疫力のバランスが崩れた時に生じます。このバランスを免疫力優位にしておく必要があります。

その方法の一つが、口腔ケアです。新型コロナウイルス感染症が、世界中で蔓延し多くの人を苦しめています。新型だけあって、わからないことがまだあります。このような時、大切なことは、これまでの経験を経験員として、感染しないために良いと考えられることは、何でも行うということです。歯磨きなどの口腔ケアは、インフルエンザへの感染リスクを下げることも

「口腔ケア」で感染予防



かつてます。新型コロナウイルス感染症対策としても、予防効果が期待できます。

また歯周病を放置し重症化してしまうと、歯周ポケットという深い溝ができてしまい、プラークや舌苔のように細菌の温床ができてしまいます。歯周ポケット形成の原因となる歯周病原細菌は、さまざまな分解酵素を持ち、それを口腔内にまき散らし、ウイルス感染を進めてしまうことも分かっています。

ですから、毎日のお口の手入れと定期的な歯科受診が大切です。

今ではどこの歯医者さんでも、感染防止対策を徹底しています。感染症予防のためにもかかりつけの歯医者さんに相談しましょう。



◆参考：日本歯科医師会HP
口腔ケアで免疫力アップ

神奈川歯科大学教授 槻木恵一氏

リハビリ室から かいごの“語” ④

～リハビリ専門職が介護の知らなかったことや病気けがの予防について情報をお届けします～
コープおおさか病院 理学療法士 阿部広和

早期発見・早期治療のための指標

『脳卒中FAST』 ファスト



顔のゆがみがないか。どちらかの口角が下がっていないか。



手のひらを上に向けて両腕をまっすぐ肩の高さまで上げることができるか。どちらかの腕が落ちていかないか。



すらすらと喋ることができるか。また、「今は何月？」など、簡単な質問にうまく答えることができるか。



何時に症状が出てきたか。少しでも早く治療が受けられるように。

「脳卒中の早期発見」

脳の血管がつまったり、破れたりすることで障害がおこる病気の総称が「脳卒中」です。「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」などがあります。障害とされる大きさや部位で、さまざまな症状が現れることが特徴です。

半身マヒや顔のゆがみなど、身体に何らかの変化が生じる運動機能障害と、言葉がうまく話せないことや物品の使い方がわからなくなるなど目に見えない症状がおこる高次脳機能障害があります。

徐々に症状が進行することもあります。突然発症することもあります。後遺症の大きさに影響するため、早期発見・早期治療が重要とされています。



脳卒中の“語”

早期発見・早期治療のための『脳卒中のFAST』という簡単な指標があります。突然「片方の腕が上がらない」「話していることがおかしい」「急に立てなくなった」など、身近にいる人が「何かおかしい」と感じて脳卒中を疑ったときに使います。

いざというときにパッと見られるよう、家のどこかに貼っておくことをおすすめします。ちなみにわたしの実家は、冷蔵庫のドアに貼ってありますよ。

患者さんの思いをかなえたい ：退院後もみまもる専門職：

大阪民医連では、毎年2月11日に大阪国際会議場で、「学術運動交流集会」を1000人以上の参加者で開催しています。参加者は大阪民医連職員および共同組織、医系学生、看護学生です。今年は感染対策でオンラインによる開催となりましたが、各事業所から149の演題発表があり、テーマに分かれて13分科会で討論されました。

その中から、コープおおさか病院の2つの発表を編集部で簡略化（専門的な観点からの発表部分は省いています）して紹介します。

**指導の継続が必要な
ストーマ造設患者を
受け持つて**

～修道院へ帰ろう～

●5階病棟

青木 恵子

矢野 啓子



こちらでした。

入院2日後からストーマケアを開始。Aさんはとても穏やかな方でしたが、「退院後は施設ではなく、修道院に帰る」ことを強く希望されました。修道院でストーマケアや介護に関して頼れる人はいません。修道院に戻るためには、「ストーマの特技を習得し、セルフケアできること」が最低条件となります。

生活状況をおうかがいし、ストーマの皮膚トラブルなどもなく栄養状態も改善し、元の体重に戻ったことを確認しました。受付の仕事も回数減らして続けておられ、介護サービスを利用することなく「自分でできることは自分で」と、ご自分のペースで過ごされていました。礼拝堂を案内してもらった際、「どうしてもここへ戻り、お祈りを続けたい」と願ったAさんの思いが少しわかったような気がしました。

5階病棟は、地域包括ケア病棟として、地域の医療機関から急性期治療を終えた患者さんを受け入れ、自宅や施設へ帰っていただけるようにする役割を担っています（入院期間は60日と決められています）。

地域包括ケア病棟は、「命の危機を乗り越えた人がさまざまな生活状況の中で、本当に安心して退院できるようその環境を整え、地域につながる」という大きな役割を担っていることを再認識しました。私たち看護師は専門家として、いろいろな面でのサポートができるよう努力していきたいと思っています。

れ、脳出血と診断されました。当院へはリハビリ目的で、回復期リハビリ病棟へ入院になりました。

Aさんは年齢も若く、「入院前と同様の生活を送りたい」という訴えから、「自力で歩ける」ことを強く希望されていました。しかし、入院当初は片マヒの症状が重く、生活全般に介助が必要な状態でした。

そこで、早期より立位訓練・立ち上がり訓練、装具を使つての歩行訓練などの動作訓練を中心にリハビリを行いました。脳出血発症から3カ月程度経過し、おおよその身体機能の回復が見られましたが、それでも安全に杖



コロナ禍でも
がんばってます



望む退院後の私生活と歩行形式のイメージができず、リハビリ意欲の低下が見られました。看護師や介護スタッフとも協力してAさんの悩みを傾聴しつつ心理的なケアを行うことにより、リハビリへの意欲を取り戻すことができました。

Aさんは職場復帰も希望



されていました。職場復帰するための「自力で歩ける」という目標達成は困難でした。しかし、私生活を送るには必要最低限である「杖をついての自力歩行」はできるようになりました。退院後は職場復帰を目指す施設へ入所

新型コロナウイルス ワクチン接種に関して

新型コロナウイルス感染者が日本で初めて確認されてから、約1年が経過しましたがいまだに収束の目途は立っていません。こうしたなか、2月17日より国立病院機構傘下の施設や労災病院など全国100病院で4万人程度を対象にワクチン接種が進められることになりました。続く一般医療機関の医療従事者（約370万人）については、3月から実施される予定となっています。

「アナフィラキシー」と呼ばれる急激なアレルギー反応などの副反応（副作用）への懸念から、ワクチン接種を躊躇する方もおられるかと思いますが、ヘルスコブおおさかでは、コロナ禍を打開する有効な方策の一つとして、ワクチン接種を受けていただきたいと考えています。4月以降には高齢者約3600万人を対象に接種開始とされ、一般の方については今夏にも始まる見通しとなっております。ヘルスコブでは、地域の皆さんに安心して接種していただけるように、今後も情報提供に努めてまいります。

現在、日本で承認され医療従事者への接種がはじまっているファイザー社製のワクチンについてQ & Aを紹介します。

新型コロナウイルスワクチン（ファイザー社製）Q & A

Q 有効性はどのくらい？

A 有効率は 95.0%と高い数値です。ちなみに 65歳未満のインフルエンザワクチンの有効率は 52.9%（2015年 16件）と報告されています。（ワクチンの有効率 95%とは「接種した人の 95%はかからず、5%の人がかかる」という意味ではありません。「接種しなかった人たちよりも接種した人たちの発症率が95%少なかった」という意味です。）

Q アナフィラキシーが起こりやすいの？

A アナフィラキシーをふくめた重大な有害事象は 0.6%（生理食塩水で 0.5%）でした。アナフィラキシーをふくむアレルギーの頻度は米国で 0.0011%とされています。他のワクチンと比べて特に高いわけではないようです。

Q アレルギー疾患を持つ人の注意点は？

A アトピー性皮膚炎・気管支喘息・アレルギー性鼻炎・じんましんなどの既往、あるいはアレルギー体質があるだけの場合は、通常接種は可能です。鶏卵アレルギーは新型コロナウイルスワクチン接種には関連しません。

ワクチンの成分で過去に重いアレルギー反応を起こしたことがある人は接種できません。今のところ、ワクチン接種による重症のアレルギー症状が起こるかどうかを予測する確実な手段はありません。

Q 副反応は？

A 接種部位の痛みが 70～80%で、55歳未満の人の頻度が高いです。これは成人のインフルエンザワクチン10～22%、肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス）58.3%と比べて高い数字です。また日常生活に支障のある中等度以上の疼痛は1回目約30%、2回目約15%の人に出現すると報告されています。38℃以上の発熱は1回目1～4%、2回目11～16%です。55歳未満の人にでやすい傾向があります。多くは2日以内に解熱します。からだのだるさ・頭痛・寒気といった全身症状も6～59%にみられています。ただしこれらの症状は生理食塩水でもそれなりの頻度でみられているので、明らかにワクチンの副反応と断定するには慎重を要します。

70代後半のAさんは、シスターとして修道院で受付の仕事をしてきたが、腸穿孔（*intestine perforation*）で近隣の総合病院で緊急手術を受け、ストーマ（人工肛門）保有者になりました。術後の体力低下があり、リハビリとストーマケア（パウチ交換の方法や日常生活での注意の指導）、福祉制度の手続き完了などの目的で転院して

▼退院後のAさん（後姿）



▲Aさんの戻りたかった修道院礼拝堂

退院して5カ月後に修道院を訪ねました。退院後の

50代前半の男性Aさんは、工場への出勤途中、意識障害で転倒。B病院へ緊急搬送さ



●リハビリテーション部
理学療法士
塩川 聖也

脳出血により身体機能が低下し、歩行動作自立を目指した症例
～退院後の私生活に向けて～

歩行ができるとはいえない状態でした。そのため、担当する作業療法士・言語聴覚士と相談してリハビリ内容を見直しました。転倒の危険性を避けることを目的として、歩いている姿を動画撮影して自分でも確認してもらったり、病室内に目印となるテープを貼って歩行と方向転換の安定をめざしました。また、Aさんは、ご本人が

され、今でもリハビリを継続されています。理学療法士は、身体機能面や移動動作に着目することが専門になりますが、他のスタッフと連携し周囲の環境を見直すことや、リハビリの方法を変えてみることも、広い視野を持つことの大切さを実感しました。今後この経験を活かしていきたいと思っています。

このQ & Aは以下の資料をもとに作成しました。詳しくは、ヘルスコブおおさかのホームページをご参照ください。

*日本感染症学会ワクチン委員会：COVID-19 ワクチンに関する提言第1版（2020年12月28日）

*日本産婦人科感染症学会・日本産科婦人科学会 COVID-19 ワクチン接種を考慮する妊婦さんならびに妊娠を希望する方へ（令和3年1月27日）

*一般社団法人 日本ワクチン産業協会「予防接種に関するQ & A集」2020

読者の声



▼結婚して44年。両親との同居、楽しかった子育て、親の介護と看取り。そして子どもたちが独立した今、孫たちの成長を願いながら、ようやく歳を経た新婚生活を2人で楽しむことにする。

（石井利通 69歳）

▼コロナ禍により外出もはばかられ、生活環境も変わり、体調管理にも気をつけるようになりました。これからいろいろな情報をお願いします。

（笠谷満恵 75歳）

▼「シリーズ認知症」が毎回、とても興味深かったです。うちの両親も80歳代になるので参考にしたいです。

（豊島亜純 50歳）

▼「かいごの語」杖を持つのはどちらの手？私は誤った持ち方をずっとしていました。持ち方を変えましたが、なかなか歩きにくいです。

（中野波江 74歳）

▼もう10年近くなりますが、他の病院でコレステロールを減らす薬を新薬だといって飲

み、副作用でもう少しで命を落とすところでした。いろんな病院5カ所まで診てもらいましたが思つように治らず、娘の紹介でコープおおさか病院にたどり着きました。年1回の健診、月1回の通院で診

ていただいています。私は1933年生まれですが、37年間同じ会社で働いて昨年の6月20日で仕事を辞め、家庭に戻りました。毎日歩いてお

ります。人生の終盤を迎えた今、考えることは、担当の先生たちのおかげで元気でいられると感謝しています。コープおおさか様、本当にありがとうございます。これからもよろしく。

（岡崎日出子）

▼受診の予約日をつっかり忘れていましたが、はがきで知らせていただきました。ありがとうございました。

（弥竹佳世子）

▼「いただきます」のメニュー参考になります。「ロールキャベツ鍋」おいしそうなのでつくってみようと思います。

（北島洋子 70歳）

▼「シリーズ認知症35」で、Mさんが「シリーズ認知症」の記事を思い出し、認知症の

お母さんに対応したとのこと。お互い安心して生活ができたようで良かったです！

（小澤佳子 58歳）

▼機関紙がカラーになり、見た目が楽しいです。

（瀧口よし子 60歳）

▼僕も医療従事者の一人として、コロナ禍を仲間と一緒に笑顔の花を咲かせて乗り切っていきたいと思いました。

（梅谷恭司 31歳）

▼「まちがいがし」とても難しく家族で探しました。「免疫力あつぷづ」はこの季節、特に興味深かったです。いろんな視点の内容が工夫され記

（長谷川しおん）

載されているので勉強になります。今回加入して初めての機関紙をいただきました。とてもためになる「すごろく」でした。イラストも可愛くて、やってみて面白かったですね。

（今西幸子 66歳）

▼「まちがいがし」に初めて応募しました。イラストが可愛く、なかなか難しくて楽しめました。「かいごの語」のコーナーためになりました。杖を持つ側の手が決まっていたのですね。

（井上知夏 30歳）

タテのカギ

①五七五の詩歌、川柳を含めず
②ダーウィン「」の起源
③わかもの
④あれば苦あり
⑤と杵で餅つき
⑥勝つこと
⑦新聞の「」を読む
⑧右のはし
⑨早起きは三文の「」
⑩と出るか凶と出るか



ヨコのカギ

①答案用紙を「」のまま提出した
②麦「帽子
③日暮れどき
④髪をすく道具
⑤うまい汁を「
⑥せめ出来事
⑦おなじ。以下「文
⑧陶器と磁器
⑨桃「三年
⑩しりあい

図書カードが当たります！

12月・1月号(合併号)の答え「2-A/3-A/1-C/2-C/3-C」

●応募 89通 ●正解者 72通

当選者の発表はカード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・ご意見など一言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 3月31日 必着

※応募は1人1枚でお願いします。クイズの答え・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。

〈宛先〉〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24
ヘルスコープおおさか本部 機関紙編集委員会



脳活性化パズル

クロスワードパズル

1		2		3	4
		5	6		
7	8		9		
	10	11		12	13
14			15		
16			17		

コープおおさか病院 診察案内

TEL.0570-06-1100

	予約 必要	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 受付 時間 8:30 ～ 12:00 診察 時間 9:00～		内科	○	○	○	○	○	○
		外科		○				○(1・3)※1
		泌尿器科	○	○	○	○	○	○
		整形外科	○※2		○※2	○	○※2	○※3
		小児科	○	○	○	○	○	○
		皮膚科		○				
	●	眼科	○	○	○	○	○	○(1・3)
	●	歯科	○	○	○	○	○	○
	●	無呼吸いびき外来						○(1)
	●	糖尿病特診	○		○			○(2はなし)
午後 診察 時間 14:00～	●	健康診断	○	○	○	○	○	○
	●	糖尿病特診		○	○	○(1・3・5)		※1
	●	慢性疾患外来			○	○		※2
	●	心療内科			○		○	※3
	●	循環器特診			○(1・3・5)		○	※4
	●	リウマチ特診	○(2・4)		○			婦人科健診
	●	無呼吸いびき外来	○(1・3・5)					土曜日の受付は11時から10時までです。
	●	腎臓内科	○					水・金曜日の受付は11時30分までです。
	●	小児科(アレルギー特診)					○	土曜日の診察は9時から10時までです。
	●	乳児健診・予防接種		○	○	○	○	火・木曜日は乳がん・子宮がん検診、金曜日は乳がん検診のみ
	●	歯科	○	○	○	○(2・3)	○	
	●	呼吸器外来		○				
	●	神経内科			○(2・4)		○	
	●	女性外来	○(1・3)			○		
	●	眼科		○				
夜間 受付 時間 17:00 ～ 19:30 診察 時間 17:30～	●	禁煙外来						
	●	ボトックス外来					○	
	●	健康診断		○※4	○	○※4	○※4	
		内科	○		○		○	
		泌尿器科	○		○			
		皮膚科			○		○	
		小児科			○※5			
	●	歯科			○		○	
	●	循環器特診	○(2)		○		○	
	●	呼吸器特診	○					
	●	禁煙外来						

● 休診により予告なく変更されることがあります。

● 歯科予約 TEL.6914-1107

● 健診予約 TEL.0570-08-1167

● ※5 小児科夜間

診察時間17時～19時(2・4・5週)

診察時間17時～18時30分(1・3週)

予防接種(要予約)

18時30分～19時(1・3週)

理事会だより

◆2020年度第9回理事会は2月20日(土)14時～17時10分までリモートで行われました。

●報告事項／新型コロナウイルス関連の報告：発熱外来対応の状況では患者の減少傾向となっていること、医療従事者へのワクチンの接種対応では、明確な日程は明らかになっておらず、引き続き情報収集と提供を進め、職員への接種を呼びかけていくことなどが報告されました。

●承認事項

第1号議案 第22回通常総代会関連事項承認の件

総代会の規模の検討、総代選挙の公告(3/1～3/31までが立候補期間)、2020年度の活動振り返りと2021年度活動方針(案)の議論※次回理事会で再提案。

第2号議案 法人合併の種類及び存続生協、合併の準備、手続き承認の件

※以下①②の内容を今年の通常総代会で提案し決議することを承認。

①「法人合併の種類は、吸収合併とします。存続する生協は、『生活協同組合ヘルスコープおおさか』とします。名称については、検討します」を確認し通常総代会で決議する。

②存続生協として、合併後1口2千円の出資金を千円に変更する定款変更の提案を今年の通常総代会に提案し決議する。

●経営報告1月度／経常剰余 9,906千円【4～1月：累計】19,053千円(前年差：+77,429千円)

後期高齢者
医療歯科健康診査

3月末まで

ヘルスコープおおさかのせいきょう三丁目歯科、生協森の宮歯科では、以下の対象者の方への無料歯科診査を実施しています。お口の健康は身体全体の健康維持につながります。まだの方はご予約の上、早めに受診しましょう。

対象者 大阪府後期高齢者医療保険加入の方

期間 毎年4月～翌年3月末まで

受診費用 無料(年1回)

受診方法 ご予約の上、受付にて後期高齢者医療被保険者証(保険証)の提示をお願いします。

電話 森の宮歯科 06-6975-0841

三丁目歯科 06-6936-8241

コープおおさか病院
医療講座

●とき 4月10日(土)午後2時～3時

●テーマ コロナに負けない
フレイル予防運動

●講師 リハビリ科

●場所 健診センター2階会議

問い合わせ コープおおさか病院代表 0570-06-1100

組合員のための無料法律相談

4月9日(金) 午後6時～8時

*毎月第2金曜日(1人30分・完全予約制)

相談担当：杉島幸生弁護士(関西合同法律事務所)

コープおおさか病院1階医療相談室にて

予約・問い合わせ 06-6912-5137～8 ヘルスコープおおさか組合員活動部まで



健康診断はインターネットでも予約可

みなさんからの健診予約を

お待ちしております。

お申し込みは

こちらから→





◆ 管理栄養士
小郷 夏奈映



材料 (2人分)

春キャベツ…………… 1/4玉 (150g)
 マイタケ…………… 100g
 ベーコン…………… 40g
 桜エビ…………… 4g
 油…………… 大さじ1杯
 水…………… 200ml
 牛乳…………… 200ml
 コンソメ…………… 小さじ1杯
 (コンソメキューブ1/2個)

作り方

- ①春キャベツはざく切り、ベーコンは2センチ幅、マイタケは食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋に油を入れ、ベーコン・マイタケ・キャベツを炒める。
 - ③火が通ったら、水を加える。
 - ④沸騰したら牛乳とコンソメを加えひと煮たちさせ火を止める。
 - ⑤器に盛り付け、桜エビを散らす。
- ★牛乳は豆乳にしてもOK。
 ★倍量つくって、ゆでたパスタやうどんを加えると主食になります。
 ★物足りないときは、黒コショウやすりごまをかけて風味をアップ。

春キャベツと桜エビのミルクスープ



エネルギー 237kcal
 塩分1.1g 糖質18.2g

「子育て応援(仮)こんな時どうする?」②

子どもの予防接種 コロナ禍でも控えないで

新しい命の誕生の喜びとともに、役所とのやりとりが増えます。

妊娠したときにお住まいの行政区の保健センターに「妊娠届出書」を提出すると、母子健康手帳と一緒に予防接種手帳が発行されます。母子手帳には、乳幼児健診や予防接種などを記入する欄があります。予防接種手帳には、注意事項とともに予診票(問診票)がついています。

予防接種を受けるには、母子手帳と予防接種手帳の両方が必要です。注意事項などをよく読んだ上で、取り扱っている医療機関に必ず申し込み予約をして予防接種を受けてください。ワクチンには使用期限があり、どこの医療機関も予約に合わせて取り寄せています。予約日の変更などもなるべく早めに連絡した方が医療機関の負担軽減になります。

子どもは成長とともにたくさんの病気にかかりますが、たいていは治るものです。しかし、中には重症化するものや、命にかかわるような病気、あるいは後遺症が心配される病気もあります。そういった病気を予防、もしくは軽症化させるのがワクチンです。また、ワクチン接種には、「ひとり一人が確実に受けることによって、病気を流行させないようにする」役割もあります。



予防接種には、「定期」と「任意」があります。

「定期予防接種」は、市町村が実施主体となっており、予防する病気の種類によって摂取の努力義務が課せられるA累と課せられないB累に分かれます。

「任意の予防接種」とは、指定された年齢枠から外れて摂取したり、個人予防として自らの意志と責任で摂取するものです。費用も定期接種は全額、もしくは一部公費負担となり、任意接種は自己負担となります。

健康被害が出た場合は、どちらにも救済制度があります。行政機関から配られるパンフレットやチラシにも目を通しておきましょう。よくわからない場合は、行政の子育て支援の窓口や保健所、保健センターなどに最新の情報を問い合わせてください。コロナ禍で予防接種を受けるケースが増えていますが、積極的に予防接種を受けましょう。

■大阪市内のお問い合わせ先(区役所・保健福祉センター)

ヘルスコープおおさかの支部のある地域

● 城東区 6930-9882	● 天王寺区 6774-9882
● 旭区 6957-9882	● 東成区 6977-9882
● 都島区 6882-9882	● 生野区 6715-9882
● 中央区 6267-9882	● 鶴見区 6915-9882
● 東住吉区 4399-9882	● 平野区 4302-9882

参考：大阪市発行「子育ていろいろ便利帳」 大阪市ホームページ

