



生活協同組合



## ヘルスコープおおさかの現勢

(2022年9月30日)

|       |                |
|-------|----------------|
| ●組合員数 | 70,868人        |
| ●出資金  | 1,658,020,000円 |
| ●平均   | 23,396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](mailto: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。

第249号

2022年11月号(毎月10日発行)

# いのちを守る力をあつめて 今できることを!



## いのちを守るヘルスコープおおさかを 強く、大きく

健康診断を受けていのちを守ろう  
事業と運動を支える出資金にご協力を  
新規加入歓迎!



▼コロナ禍が襲って2年半が過ぎた。第7波のピークを過ぎ、第8波が間もなくやってくるだろうといわれ、ここ数年間、もしくは10年単位で私たちはコロナとともに生きていかなければならないのだというところも理解し始めている▼このコロナ禍は日本の悲しきものを浮き彫りにした。脆弱な医療・介護供給体制、人々を救おうとしない政治、経済成長しが頭にならない政治家、しわ寄せはもっとも弱い人々に降りかかった女性たち、非正規労働者、生活困窮者、低年金高齢者など▼シンママ大阪応援団は活動スタート8年目となり、現在全国2000世帯5000人のシングルマザーとその子どもたちへの食糧等送付(スベシャルボックス事業)を軸に緩やかにつながりながらサポートをしている▼ママたちのSOSは日本の最貧困層のリアルである。毎日の食事がままならない、布団が家族分ない、何年も同じ靴を履いている、下着は1セットしかない、修学旅行のお小遣いが工面できない、酷暑の中でもエアコンを使わない、風呂の水は1週間替えない、トイレは一日1回しか流さないなどの声は2022年の日本の現実なのかと愕然とする。そうした生活をしながらも「国に迷惑をかけない」からと自分で最後まで頑張ろうと生活保護は考えない▼社会保障は公助ではない。国は、政治は、行政は国民を助けるのではなく、国民のいのちと暮らしを守る義務がある。具体的なサポートをしながらも、公的責任をあくまで求めていく活動を今日もつづけている。

大阪社会保険推進協議会事務局  
長/一般社団法人シンママ大阪  
応援団代表理事 寺内 順子

虹のネット

# 診察室から

## 訪問歯科診療やっています

生協森の宮歯科

歯科医師 柏樹 和



ヘルスコープおおさかの歯科では現在4つの院所すべて訪問歯科診療を行っています。

病気や障がいなどで寝たきりの方で歯が痛くて食べられない、入れ歯が壊れた・合わない、歯ぐきが腫れたなどの症状のある場合に訪問による歯科治療を行っています。さらに、通院が難しい患者さんの多くは歯周病に罹患していたり、誤嚥性肺炎のリスクが高かったりするので、その予防

も含めて口腔内の専門的なケアや歯周治療などの訪問による歯科的介绍が必要です。

また、外来受診が大変な方への送迎サービスも行っておりますが、送迎車の乗り降りや診療台の移乗が困難な方も増えてきており訪問歯科の対象となる方は今後も増加すると考えられます。

複雑な治療が必要な場合は往診で対応できない(医科であれば往診で手術などできないのと同

様に)こともありすべて診療室での治療が在宅で行えるというわけではありません。少しでも在宅での治療ができるようにポータブルの機器も少しずつ揃えて、口腔ケアだけではなく歯周病治療や簡単な虫歯処置に対応できるようになっています。

法人合併もあり今後はますます医科歯科介護の連携が必要になってきています。とりわけ訪問歯科の分野はこの連携の強化が必要です。私たち歯科グループは、組合員さんが安心していつまでも歯科治療が受けられるようより一層訪問歯科に力を入れていきますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします。

## 体の洗い過ぎは

### 禁物!



11月、紅葉狩り...そして温泉に、いいですね...でも現実にはなかなか出かけられない、という方も多いのでは。せめて普段の入浴タイムに免疫力あふっふっふ。シャワーより湯船につかって体温を上げることが、よく知られ

ていますね。では、髪や体はどのように洗っていますか?最近石けんよりシャンプーやボディソープの方が増えているようですが、ここに免疫力の落とし穴が。

髪や体を洗いとすると肌を乾燥から守ってくれる皮脂が失われてしまい、皮膚が乾燥すると体から水分が失われ、血液がドロドロに。血流の悪化で体温が下がります。免疫力が低下してしまうのです。さらにアトピーや肌荒れの原因にもなります。特にボディソープは要注意。本来固形ものを液体にするため、さまざまな科学物質が使われ、それが肌に残ってし

まつとトラブルを招くのです。

湯船につかって、お湯のシャワーを浴びれば、ほとんどの体の汚れは落とすことができます。髪もまずお湯でよく流せば大丈夫なのです。どうしてもという方は、シャンプーを1回おきに使って頻度を減らしていきましょう。そして液体のソープ類より化学物質の少ない固形石けんをよく泡立てて、やさしく洗うことをおすすめします。

肌バリア機能を守って、免疫力を保ちましょう。



## シリーズ

### 認知症 56

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  
物盗られ妄想

ご近所に、いわゆる

「ゴミ屋敷」というお宅はありませんか?特に高齢で一人暮らしの方だと、もしかして認知症ではと心配した近隣の方が、声をかけて片付けを手伝ったところ、「お金がなくなつた」などと訴えられるケースがあるということです。

気になる高齢者のお宅があれば、まずは近くの地域包括センターへ相談してください。「地域高齢者訪問です」といった方法で、現状を確認して対応を考えてくれます。ヘルスコープの介護事業所、ケアマネジャーへ相談していただいても結構です。好意で、単独での行動はしないようにしましょう。プロの介護従事者でも、担当の利用



者さんが入院されたときなど、自宅の物品を持ってきてほしいという依頼があった場合は複数で訪問するそうです。

「ゴミ屋敷トラブルに限らず、「物盗られ妄想」は認知症の特徴的な症状のひとつです。財布やお金、通帳、宝飾や時計など、その人にとって大切な物をどこに置いたか忘れて、盗まれたと思い込み、人を非難してしまうのです。

そんなときは、まず否定せず、一緒に探して本人に見つけてもらう。話題を変えて、別の場所に移動してもらう。などの対応をしてみましよう。



# 「改憲」STOP! 今伝えたい平和の思い⑨ 核被害の根絶が叶うときに 「平和のうちに生存する権利」は確立される

(原発賠償関西訴訟原告団代表 城東区在住) 森松 明希子さん

2011年3・11東日本大震災および東京電力福島第一原子力発電所の事故から11年半が経過しました。いつも各所で、被災者、避難者、原発被害者に寄り添い、お支えくださいます。本当にありがとうございます。

当時、0歳と3歳だった子どもたちも、12歳と14歳となりましたが、

福島県で暮らす父親と大阪で避難生活を続ける私たち母子は、放射能汚染の影響で未だに避難を余儀なくさせられ、家族バラバラの生活を続けています。放射能が目には見えないのを良いに、放射線被ばくの問題から目をそらし、な

かったことにする。もしくは、終わつたことにすることは、不誠実かつ欺瞞に満ちています。

「被ばくしたくない」、「健康やかに平穏に暮らしたい」という、人としてあたりまえの暮らしそのものが奪われ続けているという被害事実は今もあるのです。「被ば

くするかもしれないかは私が決める」と私は裁判所でも「無用な被ばくを避ける権利」が人権であることを訴えています。私の基本的人権が侵害されているということは、あなたの、そしてすべての人々の人権が今後も侵害され続けるということにほかなりません。

すべての人の基本的人権が守られ、大切な命が尊重され、安心の未来を次世代に手渡せるようにと心から願っています。日本国憲法の前文にある「平和のうちに生存する権利」を絶対に手放したくないの思いから、核被害の根絶が叶うその日まで証言を続けたいと思います。

## 災害からの命の 守り方

—私が避難できたわけ—

森松 明希子

2011年3月11日

—いったいあの時、  
何が起こったのか。

「災害からのいのちの守り方」私が避難できたわけ」  
文芸社 定価(17000+税)

## 新型コロナ2価ワクチンおよびインフルエンザワクチンの状況について

- すでにオミクロン「BA1」に対応する2価ワクチンの接種が始まる中、10月5日には「BA4」「BA5」に対応した特例承認がされています。大阪府の4回目ワクチンの接種状況は65歳以上では7割を超えているものの、60～64歳では5割を下回っています。また3回目接種も全年齢で6割弱となっており、若い世代ほど接種率が低い傾向です。ヘルスコープでも、10月から2価ワクチンへの移行となっていますが、高齢者も終了したばかりの方が多いため2価ワクチンの接種予約状況も低調です。
- 新型コロナと季節性インフルエンザ同時の流行が極めて高いと言われています。ヘルスコープでは、今年度のインフルエンザ予防接種を10月から実施しています。
- オミクロン対応新型コロナワクチン（ファイザー社製）の予約についてコープおおさか病院では、以下の全てに該当する方が対象となります。
  - 高校生以上で3回目接種券または4回目接種券を持っている。
  - 最終接種日（新型コロナワクチン接種）から5カ月以上経過している。

※現在のところ2022年10月29日(土)14時～の実施です。枠には限りがありますのでご了承ください。

※10月29日で使用するワクチンの種類は、ファイザー社製のオミクロン対応ワクチン（BA.1）になります。

## コープおおさか病院での、インフルエンザ、新型コロナワクチン予約方法

予約専用電話

06-6914-1139

(月～金 12:30～16:30) 平日のみ

※祝日はご予約受付できません

LINEでの予約



Lacoonをお友だち登録

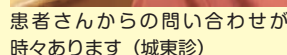


QRコードで  
専用サイトへ  
医療機関コード

「7752」

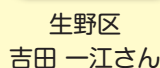
LINEでの予約は左記のQRコードより。  
詳しくはHPをご覧ください。





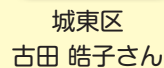
10月1日より、後期高齢者は医療の窓口負担が一定所得以上の方が2倍になりました。これまでヘルスコープおおさかは、「コロナ禍」が続く中で、高齢者にさけるようなことは言語道断として実施を当面見送ることを要請していました。3年間は「配慮措置」によって、増額分3千円が窓口支払の上限とされていますが、そんなことよりも、今こそコロナ禍の教訓を生かした社会保障の充実こそが求められています。

これから医療に



今から病気になるかもしれないのに、2割ってそれは無い。今でも保険料は高いなあと思って払っています。幸いこれまで大きな病気にはなっていないが、今からはそつ

はいかない年齢なんで、正直きついです。18歳未満の人もそうですが、収入の少ない高齢者は以前のように窓口負担はゼロにすべきだと思います。



配慮措置があつても大変

「配慮措置」って何やの。上から目線でかなわんなあ。私は月1回ずつ内科と歯科とどうしても通わなアカンねん。内科で2倍、歯科で2倍、薬局で2倍ってほんと大変。それで払い戻しは4カ月後って



# 医療費 2倍化

いうけど、遅いわ。もちろん申請はしたけど、「世代間の公平」って気に食わんなあ。軍事費ちよつとでもこつち回したらええねん。そっちの不公平の方が問題や。

配慮措置、高額医療費の事前登録をしましょう

（図参照）  
9月半ばに大阪市から長3  
の封書（茶色）が送られてき

ていると思います。この封書に書いてある通りに手続きをすれば、1カ月の医療費（1割から2割への増額分）の上限を超えて医療機関の窓口負担に支払った分は、登録した口座に払い戻されることになります。

2割負担となった方で、申請方法がよくわからないという方は、ヘルスコープおおさかの事業所にご相談ください。

## 高領療養費 支給事前申請書

|        |          |
|--------|----------|
| 被保険者番号 | 被保険番号    |
| 氏名     |          |
| 生年月日   | 昭和 年 月 日 |

**振込先**

|                 |       |  |  |  |
|-----------------|-------|--|--|--|
| 口座名義人<br>(カタカナ) | 姓(セイ) |  |  |  |
|                 | 名(メイ) |  |  |  |

※姓(セイ)・名(メイ)は必ずお間違いなくご記入ください。

〇「ゆうちょ(郵便局)」もしくは「ゆうちょ以外(銀行口座)」のどちらか1つに「☒」してください。

☐ ゆうちょ
 ・
☐ ゆうちょ以外(銀行口座)

**郵便局の通帳に  
振込の場合**

|    |    |                                                                                     |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 記号 | 番号 | 振替種別                                                                                |
|    |    | <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 貯蓄 |

※普通・当座・貯蓄は「任意指定」で記入してください。

**銀行口座に振込の場合** ※口座に「☒」を入れてください。

| 金融機関名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 種別                       | 支店名                      | 金融機関・支店コード               |     |                          |                          |                          |                          |     |     |  |  |                          |                          |  |  |                                                                                                                        |           |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----|-----|--|--|--------------------------|--------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">銀行</td> <td style="width: 25%;">信用金庫</td> <td style="width: 25%;">信用組合</td> <td style="width: 25%;">その他</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>郵便局</td> <td colspan="3">その他</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td colspan="3"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table> | 銀行                       | 信用金庫                     | 信用組合                     | その他 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 郵便局 | その他 |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |  | <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 当座<br><input type="checkbox"/> 活期貯蓄 <input type="checkbox"/> 定期貯蓄 | 銀行<br>コード | 支店<br>コード |
| 銀行                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 信用金庫                     | 信用組合                     | その他                      |     |                          |                          |                          |                          |     |     |  |  |                          |                          |  |  |                                                                                                                        |           |           |
| <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |                          |                          |                          |                          |     |     |  |  |                          |                          |  |  |                                                                                                                        |           |           |
| 郵便局                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | その他                      |                          |                          |     |                          |                          |                          |                          |     |     |  |  |                          |                          |  |  |                                                                                                                        |           |           |
| <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> |                          |                          |     |                          |                          |                          |                          |     |     |  |  |                          |                          |  |  |                                                                                                                        |           |           |

**預金種別** ☐ 普通 ☐ 当座 ☐ 貯蓄 ☐ 口座番号

※口座番号は、「任意指定」で記入してください。

見本

**大塚市後援高齢者医療連携会 長 宛**

今後、高領療養費の支給事由が生じた場合には、上記のとおり、その支給を申請します。また、今後生じる高額療養費について、この申請書をもって請求し、上記口座に振り込まれることを承認します。

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| 申請者<br>(被保険者<br>又は<br>法定代理人) | 令和 年 月 日 |
|                              | 住所       |
|                              | 氏名       |
|                              | 電話番号     |

上記給付の受領に関する一切の権限を  
 委任します。

|             |    |
|-------------|----|
| 署印<br>(申請者) | 住所 |
|             | 氏名 |

※申請者が手書きされた場合は、捺印と必要ありません。

申請用紙

- ☒
- チェックリスト

以下の項目についてご確認の上、確認後は  
チェック欄(□)に「○」を入れてください。

- ☐ ① ご記入いただきました項目に記載漏れ、記載誤りがないか再度ご確認ください。
- ☐ ② 特に、ご記入いただいた通帳番号と添付したコピーの番号が一致することをご確認ください。
- ☐ ③ 添付資料に漏れがないかご確認ください。

本人確認書類(本人及び代理人)

- 被保険者証の写し

申請する口座情報が記載された通帳の写しを裏面に貼ってください。

ゆうちょの貯金通帳を貼付する際、お記のように裏向き上下（預金種目の記載がある箇所）の写しを裏面に貼ってください。



2枚目に貼り付用紙あり





## マイナンバーカードを考える



10月13日、河野デジタル相が「2024年秋に、現在の健康保険証の廃止を目指す」と表明しました。

これはマイナンバーカードと健康

保険証の機能を一本化し、今まで「任意」としてきたカードの取得を「強制」するものです。普及の進まないカードに、ポイント作戦。それでダメならとばかりの強権策です。

社会のデジタル化は必要です。これをSDGsの視点で考えると、「だれ一人取り残さない、持続可能な世界をつくる」ためのゴール⑯「平和と公正」の立場です。運営側（マイナンバーカードなら国）の公平性、透明性、説明責任とセクトで考えることが大事です。

そこで「SDGs達成度ランキング」の常にトップクラス、北欧デンマークがヒントになります（日本は19位、年々順位低下）。デンマークは「国別腐敗認識指数」でも1位。こ

れは政治の公平・透明性が高く、国民との信頼関係が築かれていることを示すものです。だからこそ個人情報と安心して預けることができ、デンマークのIT化（CPRという10桁の国民番号制）は、またたく間に普及。生活に必要なあらゆるサービスをコロナ禍でもスムーズに受け取られるようになっています。

日本のデジタル化には、情報漏洩やプライバシー侵害の懸念、不安があります。何より、公文書改ざん、議事録処分、黒塗り文書で情報公開、の姿勢はゴール⑯の求めるものとは相容れないのでは。

SDGsの17あるゴールを、くらしのあらゆる場面に当てはめて考えてみると頭の体操にもなります。ところで、先日コンビニのコピー機にマイナンバーカードの忘れ物！すぐ店員さんに渡しましたが…「ドッキリ」でした。ご注意ください。

## リハビリ室から かいごの“語” ⑬

～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

### 「骨粗しょう症」

コープおおさか病院には、骨折後のリハビリを目的に入院される方が多くいます。日本の高齢者に多い骨折は、胸腰椎の椎体骨折、大腿骨近位部の骨折です。ある研究報告によると、令和2年の大腿骨近位部骨折者は25万人だそうです。ほとんどの人が尻もちや転倒による骨折です。ほかに橈骨や上腕骨といった上肢の骨折も少なくありません。とりわけ大腿骨の骨折や重症の椎体骨折になると、寝たきりになるリスクが高くなります。寝たきりにはならなくても、車いすや杖が必要になったり、筋力低下などの障害が残る人も多くいます。そのため受傷後のリハビリは非常に重要となります。

高齢者が骨折しやすい原因の一つが骨量（骨密度）の低下です。骨の強度が低下し骨折しやすくなった状態を「骨粗しょう症」といいます。人の骨は常に吸収（破壊）と再生を繰り返しています。骨を壊す細胞と骨をつくる細胞のバランスが崩れて骨粗しょう症が起こります。おもな原因は加齢による女性ホルモンの低下や栄養不足です。（ほかに病気や薬の副作用によるものもある）



### 「骨粗しょう症」の“語”

骨粗しょう症の予防は以下のとおりです。

- カルシウムを十分にとる
- ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウムをとる
- 適量のタンパク質をとる
- 禁煙し、アルコールは控えめにする
- 運動、日光浴をする



ヘルスコープおおさか組合員活動部では、最近新しい骨密度測定器を購入しました。10月号で紹介したように各地区の支部、班会等で骨密度測定会も開催されています。医療機関で骨粗しょう症の検査ができる場所もあります。お近くの診療所や病院にお問い合わせください。

## 読者の声



▼ニュース配達で苦労様です。全音楽しく見えています。

(安藤 喜代子 95歳)

▼今年も健康診断の時期が来ました。医師の助言で守れないのが減酒。そのためには茶碗酒はやめ、百均で猪口ちよこを買いました。(平井 克昌 66歳)

▼テレビで高齢者専門の精神科医師が「60歳の頃は、歩いていないからといって歩けなくなることはないが、70歳になるとそうはいかない。」この言葉に刺激されて、歩いて機関紙を手配りしてきまして。

(佐藤 和子 71歳)

▼ようやく秋。知り合いから新米が届き、都度精米していただく。小麦粉他いろいろ値上がり、パンからご飯にシフト作戦です。(吉村 葉子)

▼80歳の母と一緒に、これ参考になるねと言いがら見えています。(西岡 克美 59歳)

▼私がよくナンプレをしているせいか、いつの間にか子どもたちも興味を持ち、挑戦するようになりました。まだまだ私には勝てませんが、親子の時間にもなり、うれしいです。(藏田 早苗 39歳)

▼平和運動、いつも関心を持って応援しています。今年は聖徳太子誕生1400年。彼がつくった17条憲法の中に「戦争はいけない。話し合い、相手を思いやるのが平和」とあるそうです。平和を祈るばかりです。(角 佐保子 58歳)

▼脳の前頭葉の老化防止には、変化のある生活が必要。毎日、夕食のレシピをスマホで検索してつくっています。

(小谷 素子 83歳)

▼「いただきます」の手づくりピザをつくってみたくと思いました。(児玉 清嘉 17歳)

▼久しぶりに筆を走らせています。支部役員が欠員で悩み多き日々。91歳の齢を迎えて何かと頑張っています。

(矢持 正信 91歳)

▼247号特集の「みんなのやりたい」を「かたち」に「を」読んで共感しました。無理のない参加というのがポイントで、気軽に始めてみようと思うことが大切。(柴田 登茂彦 68歳)

▼機関紙を配布されていた方が入院され、急遽お手伝いをするようになりました。今まで何も考えずに受け取っていた機関紙ですが、何人もの人の手を経て届けられていたことを実感しています。(白井 洋子 68歳)

▼絵本コーナーで紹介の「三ねんねたるう」。どつしても読みたくなるような案内で、買ってしまいました。面白かったです。(山田 和雄 74歳)

▼現在、抗がん剤治療で体調が思わしくなく、活字を見るのも、うっとうしいときがあります。今日はクロスワードパズルを一生懸命頑張る、一時でも病気のことを忘れさせていただき、ありがたく、また挑戦したいと思います。

(中津 千代子 78歳)

▼健康づくりに食事は重要。「いただきます」のコーナーを拡大して、一カ月分の献立レシピを掲載するチラシなどの企画を考えてください。独居老人としてはうれしいです。(江原 隆 71歳)

▼新型コロナウイルスの新規感染者数の全数把握の報告義務がなくなり不安です。

(大西 光 74歳)

▼「コロナ禍の教訓」の記事を読み、職員のみなさん大変な活動をしているのがわかりました。(若崎 和幸 63歳)

▼「シリーズ認知症55」。身につまされます。家族としては、治してほしい、少しでも、と思ってしまう。視点を変えるって難しいですね。(西川 郁子 71歳)

## 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 |    |    |



図書カードが  
当たります!

- カギを解き「重枠」の字を並べてできる言葉を書えましよう
- 【タテのカギ】
- ①まだ心の——がつかない
  - ②先手の対
  - ③セツし直す
  - ④このご——は一生忘れません
  - ⑤——を紡ぐ
  - ⑥海上の運送
  - ⑦キノコに注意
  - ⑧——を測りかねる
  - ⑨独奏
  - ⑩名曲「荒城の——」
- 【ヨコのカギ】
- ①戦争を知らない——生まれ
  - ②——のカートニバル
  - ③戦争をやめる
  - ④文科系と——系
  - ⑤——レンズ
  - ⑥井の中の井って何
  - ⑦寄る——波
  - ⑧盗賊や悪党などが住む隠れ家、根城
  - ⑨——より証拠
  - ⑩兵営に帰ること

9月号の答え「ジユウゴヤ」(十五夜) ●応募 162通 ●正解 162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 12月15日 必着

※応募は1人1通でお願いします。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 クイズ係



## コープおおさか病院 診療案内

TEL.0570-06-1100

|                                                             | 予約<br>必要 | 診療科目         | 月        | 火 | 水   | 木      | 金      | 土                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------|----------|--------------|----------|---|-----|--------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 午前<br>受付<br>時間<br>8:30<br>～<br>12:00<br>診察<br>時間<br>9:00～   |          | 内科           | ○        | ○ | ○   | ○      | ○      | ○                                                                                           |
|                                                             |          | 外科           |          | ○ |     |        |        | ○(1・3)※1                                                                                    |
|                                                             |          | 泌尿器科         | ○        | ○ | ○   | ○      | ○      | ○                                                                                           |
|                                                             |          | 整形外科         | ○※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・4)                                                                                      |
|                                                             | ●        | 慢性疾患外来       | ○        | ○ | ○   |        |        |                                                                                             |
|                                                             | ●        | 呼吸器外来        |          | ○ |     |        |        |                                                                                             |
| ●                                                           | 健診フォロー外来 |              | ○        |   |     |        |        |                                                                                             |
| ●                                                           | 健康診断     | ○            | ○        | ○ | ○   | ○      | ○      |                                                                                             |
| 午後<br>診察<br>時間<br>14:00～                                    | ●        | 糖尿病特診        |          | ○ | ○   |        |        | ※1 外科<br>※2 整形外科<br>※3 健康診断<br>※4 婦人科健診・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<br>土曜日の診察は9時から10時までです。 |
|                                                             | ●        | 慢性疾患外来       |          | ○ | ○   | ○      | ○      |                                                                                             |
|                                                             | ●        | 呼吸器外来        |          |   |     | ○      |        |                                                                                             |
|                                                             | ●        | 心療内科         |          |   | ○   |        | ○      |                                                                                             |
|                                                             | ●        | 循環器特診        |          |   | ○   |        | ○      |                                                                                             |
|                                                             | ●        | リウマチ特診       | ○        |   | ○   |        |        |                                                                                             |
|                                                             | ●        | 無呼吸いびき外来     | ○(1・3・5) |   |     |        |        |                                                                                             |
|                                                             | ●        | 腎臓内科         | ○        |   |     |        |        |                                                                                             |
|                                                             | ●        | 小児科(アレルギー特診) |          |   |     |        | ○      |                                                                                             |
|                                                             | ●        | 乳児健診・予防接種    |          | ○ | ○   | ○      |        |                                                                                             |
|                                                             | ●        | 歯科           | ○        | ○ | ○   | ○(2・3) | ○      |                                                                                             |
|                                                             | ●        | 神経内科         |          |   |     |        | ○      |                                                                                             |
|                                                             | ●        | 女性外来         | ○(1・3)   |   |     | ○      |        |                                                                                             |
|                                                             | ●        | 眼科           |          | ○ |     |        |        |                                                                                             |
|                                                             | ●        | 禁煙外来         |          |   |     |        |        |                                                                                             |
|                                                             | ●        | ボトックス外来      |          |   |     |        | ○      |                                                                                             |
| ●                                                           | 健康診断     |              | ○※4      | ○ | ○※4 | ○※4    |        |                                                                                             |
| 夜間<br>受付<br>時間<br>17:00<br>～<br>19:30<br>診察<br>時間<br>17:30～ |          | 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        | ○        |   |     |        | ○(2・4) |                                                                                             |
|                                                             | ●        | 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00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

## ◆出席状況

2022年度5回理事会は10月15日(土)14:00～17:10(健診棟2階とWEBの併用)、理事は31名中29名、監事は4名出席でした。

## ◆経営報告

9月の経常剰余は-2,000千円の赤字でした。予算に対して400万円ほど上回る結果でした。第7派の落ち着きで本来の力量に近い水準と思われます。

発熱外来の受診者が病院:538名、診療所:175名と、先月の5分の1～4分の1に減少しました。診療所合計は-838万円の大きな減収、一般外来の減少が目立っています。健診予算を達成したのは、田島診、のえ診のみで、コロナ感染からの戻りが遅い状況です。

## ◆コロナ感染拡大への対応

大阪府は11日に独自指標の「大阪モデル」での「黄信号:警戒」から、3カ月ぶりに「緑信号:警戒解除」に引き下げました。9月29日からコープおおさか病院のコロナ病床は12床から8床に受け入れ変更。

## ◆承認事項

第1号議案 コープおおさか病院 病室ベッド更新投資費用承認の件

\*第1号議案は承認されました。

第2号議案 臨時総代会合併関連議案承認の件

●臨時総代会運営について/総代への案内、スケジュールの確認

●第2号議案「定款変更の一部変更の件」/定款付則にある施行日時の記述変更

●臨時総代会 第3号議案「役員選任議案承認の件」/経歴を追記しての確認

\*第2号議案は承認されました。

第3号議案 生協強化月間運動関連と緊急増資運動承認の件

\*第3号議案は承認されました。

第4号議案 新支部規則承認の件

機関紙配達者交流集会の位置づけの重要性、たまり場への基準、指標に対して、その他、意見が出され採決となり、反対1、保留4。

\*第4号議案は承認されました。

コープおおさか病院  
医療講座

●とき 2023年1月14日(土) 午後2時～

●テーマ 大腸がんについて

●講師 未定

●場所 コープおおさか病院健診棟2階

問い合わせ 0570-06-1100

## 組合員のための無料法律相談

12月9日(金)・1月13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  
田中 佳代

牛乳…………… 800ml  
固形コンソメ（顆粒なら小さじ2）… 1個  
塩…………… 0.5g  
コショウ…………… 少々  
水（とろみをみて、加減してください）… 適量

### 材料（4人分）

鶏肉（皮なし）…………… 300g  
むき栗（今回は甘露煮を使用しました）…………… 100g  
さつまいも…………… 200g  
人参…………… 100g  
玉葱…………… 100g  
きのこ類（シメジ、エリンギ、マッシュルームなどお好みで）…………… 100g  
ブロッコリー…………… 100g  
バター…………… 大さじ6  
薄力粉…………… 大さじ6

### 作り方

- ①さつまいも、人参、ブロッコリーを一口大に切り、レンジで加熱する。
- ②玉葱は乱切り、鶏肉は一口大に切る。
- ③深めのフライパン（鍋）にバターを熱し、玉葱と鶏肉と炒める。
- ④玉葱がしんなりしてきたら、小麦粉を加える。
- ⑤小麦粉がなじんで粉っぽさがなくなったら、牛乳を少しずつ加える。
- ⑥栗の甘露煮、さつまいも、人参、きのこ、水を加え、とろみがつくまで煮込む。
- ⑦コンソメ、塩、コショウで味を調え、ブロッコリーを加えてひと混ぜする。

## 栗いむシチュー



エネルギー 584kcal 塩分 1.4 g  
タンパク質 28g 糖質 39 g

- 相性のよい鶏肉と栗を使ってほっくりおいしいおかず
- 栗やさつまいもの甘味がおいしいシチュー
- 市販のルウを使わずに減塩

### おおぞら子育て20

## 電動アシスト付き自転車

今回は、園への送り迎えで活躍している「電動アシスト付き自転車：以下電動自転車」に関する事故について、お知らせします。子育て世代には、距離のある送迎に車ではなく、「電動アシスト自転車」を選ぶ人が増えています。その一方、事故も急増しています。事故の事例を知っていただき、便利な電動自転車を安全に運転し事故を防ぐことができればと思います。

### ①自転車から離れたたり目を離した際の転倒

一般的な自転車よりも止めたときの安定性が高まったことで、少しの間ならと、自転車から離れたたり目を離した際の転倒や、幼児自身で乗り降りしたり、座席に立ち上がったたり、幼児の乗せ降ろしの際の転倒が増えています。

### ②走行中の転倒事故

アシスト機能の向上により、漕ぎ出し時にバランスを崩して転倒、スピードの出すぎでカーブを曲がりきれず転倒、車道から歩道への段差乗り越え時の転倒、マンホールなどの上での滑りによる転倒といった、これまでの自転車事故に合せてスピードとの関連性が高まっています。

### ③重大な事故につながるケースも／総重量 100キロ以上にも

一般的な自転車より車体が重く、2人乗り用では約30キロ以上となります。親子で乗ると総重量が100キロを超えることもあり、自転車同士、歩行者とぶつかれば、重大事故につながりかねません。2020年11月、実際に、女性の運転する電動アシスト自転車が歩行者にぶつかり、約7カ月の重傷を負わせた事故が発生。女性は重過失傷害罪に問われ、有罪判決を言い渡されました。（産経newsより）

### 子どもや、ご自身を自転車事故から守るポイント

- ①親子ともヘルメットをかぶる。（道路交通法の改正により、

全ての年齢層にヘルメット着用が努力義務化されます。2022年4月27日公布、1年以内施行）

- ②前の座席の子ども、次に後ろの座席の子どもを降ろす。
  - ③子どもを乗せたら手や目を離さないようにする。
  - ④漕ぎだしには注意を払う。思いのほかスピードが出てバランスを崩すこともある。
  - ⑤ハンドルに下げた荷物が、前輪に絡まり転倒の危険性も。
  - ⑥段差には注意を！わずかな段差でも転倒の危険がある。
  - ⑦前後のブレーキ、タイヤの空気など普段から点検を心がける。
  - ⑧自転車保険に加入！自転車利用者が損害賠償責任を負った場合の経済的負担の軽減と、被害者の保護を図るため、自転車損害賠償保険の加入が義務化されている。
- 以上となりますが、今回、鶴見警察交通課に取材協力していただきました。子育て世代だけでなく、65歳以上の事故が全自転車事故の約80%をしめているとのこと。年代関係なく、ご自身、子ども、他人のいのちを守るため、安全な運転をみんなで行いましょう。

（出典大阪府警察／年齢別自転車関連事故死者数と構成率、NHK首都圏ナビ）

### 絵本のコーナー

#### 「おじいちゃんのおじいちゃんのおじいちゃんのおじいちゃん」

作・絵 長谷川義史 B.L出版

「ねえ、おじいちゃん。おじいちゃんのおじいちゃんはどうなひと？」5歳の男の子の素朴な質問から、先祖をどんどんたどっていきます。ちょんまげのおじいちゃん、原始生活のおじいちゃん。大胆な仕掛けで、ぐっとひきこまれてしまいます。私は読み書きに苦手を持つ子どもたちを対象にしたプログラムのボランティアスタッフをしています。その中で、この本を読んだときの子どもの笑顔、笑い声が忘れられません。ひいひいひいひいおじいちゃん。もっと昔のひいひいひいひい…と読んであげてほしいと思います。（紹介者 北村玲子さん）

