



神戸市東灘区住吉本町2丁目19-3 TEL(078)851-9381 FAX(078)821-7270 Email info@kobegojo.sakura.ne.jp URL www.k-kyowakai.or.jp

2016年／7月号 No.364

発行 東神戸医療互助組合

日本国憲法第25条 (生存権、国の社会的使命)

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。
国はすべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の
向上及び増進に努めなければならない。

7月10日 参議院選挙投票日



医療・介護充実へ
安倍政権のもとで医療・介護の破壊が進みました。要支援1・2の人を介護保険給付からはずし、

医療・介護の破壊が進みました。要支援1・2の人を介護保険給付からはずし、

7月末が申込メ切です 後期高齢者健診をうけましょう

神戸市の後期高齢者健診を東神戸病院など指定医療機関で受診することができます(無料/いま生活習慣病ですすでに治療中の人は除く)。受診券の申込は7月末日がメ切です。(①被保険者番号、②氏名と読み仮名、③性別、④生年月日、⑤住所、⑥電話番号)をハガキで伝えと受診券が送られます。受診は9月から来年2月末までです。
《ハガキ宛先【住所の記載は不要】》
〒650-8570 保健福祉局高齢福祉部国保年金医療課宛

今号の 主な記事

2016年度総代会報告…2面 健診料金改定のお知らせ…3面 熊本地震レポート…4面 ロコモ予防ワンポイント
レッスン…5面 平和ツアー沖縄3泊4日募集開始…5面 わが家でグルメ/白菜とサバ缶のクリーム煮…8面

戦争しない国にもどう
安倍首相のもとで、日本はアメリカと一緒に戦争できる国へと、どんどん変えられつつあります。「解釈」の変更

ただで、憲法の平和的民主的な条項をふみにじってきましたが、それでも足りず、参院選では「憲法改正」を国民に問

うことです。公約に小さく「憲法改正」と書いておいて、選挙で勝ったら「国民の信を得た」と言い、さらに強硬な姿勢で改憲をねらってくるでしょう。

あるところにはある

今後は要介護1・2の訪問介護での生活援助も原則自己負担にしようとしています。40歳からずっと介護保険料を徴収しておいて、多くの人が使えないなんていう制度、許せませんか?医療・介護を充実させる政治に変えましょう。

はつきり国民の意思表示をするチャンスです。期日前投票や不在者投票も活用して、みんな投票に行こう!

期日前投票も簡単

投票に行こう!

うことです。公約に小さく「憲法改正」と書いておいて、選挙で勝ったら「国民の信を得た」と言い、さらに強硬な姿勢で改憲をねらってくるでしょう。

今後は要介護1・2の訪問介護での生活援助も原則自己負担にしようとしています。40歳からずっと介護保険料を徴収しておいて、多くの人が使えないなんていう制度、許せませんか?医療・介護を充実させる政治に変えましょう。



浜御影班会と一緒に
御影支部 伊藤マツ子
御影支部の浜御影班は、毎月第2水曜日の午後2時から、照明寺の会館で班会を開いています。5月の班会は「課外学習」と称して、4月にオープンした特養「駒どりの郷」へ施設見学に出かけました。

支部分割を終えて
住吉北支部 原田 和子
住吉支部は1年がかりで支部分割を検討し、5月21日の住吉支部総会で提案、承認されました。当初、頭を悩ませたのは「境界をどこにするか」。何度も論議を重ね、小学校区を単位とすることに決定(阪急電車の南北)。そのあとは、北と南でそれぞれ支部分轄準備委員会を開き、活

動方針や新支部名などを話し合い、支部総会に臨みました。分割によって、新生・住吉北支部は800世帯、住吉南支部は1600世帯となりました。運営委員は両支部それぞれ9人と、住吉支部時代から半減しましたが、行事などでは合同で取り組むことにしています。





北神支部
明尾正昭さん

白菜とサバ缶の クリーム煮

【材料(4人前)】

白菜	500g
人参	1/3本
ショウガ	1かけ(10g)
サラダ油	大さじ1
水	カップ1/4
スープの素(顆粒)	小さじ1/2
サバ水煮缶	1缶
牛乳	カップ1
かたくり粉	大さじ1
水	大さじ2
砂糖	小さじ1
A { 塩	小さじ1/2
酒	小さじ2

【作り方】

- ①白菜は洗い、水気をよくきる。葉と軸に切り分ける。軸は6~7cm長さ、1cm幅に切る。葉は4~5cm長さに切る。
- ②人参は6~7cm長さ、0.5mm幅の短冊に切る。
- ③ショウガは、せん切りにする。
- ④Aは合わせる。
- ⑤フライパンに油を熱し、白菜の軸、人参、ショウガを強火で炒める。油が全体にまわったら、葉を加えてさっと炒める。
- ⑥Aと水1/4カップで溶かしたスープの素とサバ水煮缶を汁ごと加え、2~3分煮る。
- ⑦牛乳を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。水溶きかたくり粉を混ぜながら加える。再び火にかけ、全体を混ぜながらとろみをつける。



新しい健診料金のご案内

2016年4月より健診料金が変更になりました。新しい料金体系は表の通りです。健診はすべて事前予約制です。個別の検査枠には上限がありますので、お早目にお申込みください。なお、予約内容の間違いを防ぐため、できる限り受診されるご本人様が直接お電話でお申込みいただきますよ

うお願いいたします。予約日時が確定後、必要な方には、問診票や検体容器をお送りいたします。

【健診のお問合せ・お申込み】

東神戸病院保健予防科 078-841-5673 (直通)
受付時間：平日(月～金) 9～12時、13～16時

【健診料金】(すべて税込価格)

	【健診コース】	非組合員	組合員
特定健診券が必要※2	トクトク健診※1	なし(1万円相当)	1,080円
	東神戸病院セット健診※1 胃カメラか胃レントゲンを選択	なし (23,000～25,000円相当)	14,040円
	特定健診	加入健保によって料金が異なる	
	組合員健診	なし(1万円相当)	3,780円※3
非組合員受診可能	半日ドック	32,400円	27,000円
	乳がん検診※4 (2方向マンモグラフィ)	5,400円	3,780円
	乳がん検診※4 (乳腺エコー)	4,320円	2,700円
	乳がん検診※4 (2方向マンモグラフィ+乳腺エコー)	8,640円	5,400円

- ※1 原則、『神戸市肺がん検診』を併用させていただきます(併用できない場合は1,000円追加)。
※2 神戸市以外の自治体国保を除きます。
※3 『神戸市肺がん検診』を利用される場合は2,700円になります。
※4 加入健保や自治体の補助が受けられる場合があります。詳細はご予約時にご相談ください。
* 上記コースで、検査項目を省いたりして料金を割引くことはできません。ご了承ください。
* その他健診、オプション検査も実施しておりますのでお問い合わせ下さい。

飲みすぎ注意OS-1

熱中症や脱水が気になる季節です。熱中症の予防にOS-1を常備している方は、使用の際注意してください。

OS-1は下痢や嘔吐、発熱、過度の発汗などによって脱水状態が起こった時に電解質(ナトリウムやカリウム)を補うために使用される経口補水液です。

急激な発汗や下痢、嘔吐で失われた水分と電解質をすばやく補給するために使用されるものですから、通常のスポーツドリンクよりナトリウム、カリウムの量

が多くなっています。高血圧や腎臓の病気を持っている方が取りすぎると病状を悪化させる危険があります。

OS-1に含まれるナトリウムの量は500mlで、食塩にして1.5gです。

健康な方でも、通常の水分補給をOS-1のみでおこなうとかえって塩分の取りすぎになります。

持病をお持ちの方は、使用に際して医師に確認をお願いします。

薬局で～す
あんなとき
こんなとき



東神戸薬局
成山 昌子

2016年度総代会 220人が参加 健康づくり、まちづくりの運動さらに



6月5日(日)神戸勤労会館に220人が参加して、東神戸医療互助組合第40回総代会がひらかれました。

毎年5月に、各支部の総会をおこない、支部の方針を決定し、総代会への総代を選出します。今年度支部総会へは14支部で440人の組合員が参加しました。一つひとつの

支部のとりくみは小さなことかもしれませんが、互助組合の活動全体としては多彩な活動が繰り広げられています。

漁島理事長は、冒頭のあいさつのなかで、戦争法廃止の運動のひろがりにふれ、1年前では考えられなかった参議院選挙1人区では野党4党統一候補が実現したこと、この日投票の沖縄県を強調。この日投票の沖縄県を強調。この日投票の沖縄県を強調。この日投票の沖縄県を強調。

続いて来賓の方々からあいさつをいただきました。

多彩な活動を交流

互助組合の昨年度の活動の特徴は、①戦争法廃止「2000万署名」のとりくみ、②たまり場づくりとたまり場活用(5か所)、③認知症予防「脳いきいきクラブ」の推進(8支部11か所)、

④「特養駒どり」の建設に協力して北区での介護懇談会開催や寄付金運動をおこなったこと、⑤インフルエンザ予防接種への補助をおこない301人の組合員に利用してもらえたことなどです。

総代会では議案で報告された以外に7つの指定報告で活動が紹介されました——「特養・駒どりの郷建設運動と互助組合のとりくみ」、「いつでも元気を広げて全国の仲間とつながろう」、「旧ほおずき一階たまり場の活用」、「脳いきいきクラブのとりくみと今後の方向」、「地域包括ケアへのとりくみ」、「住吉支部の支部分割のとりくみ」。どの報告も日常活動の奮闘がよくわかりました。

病院・各事業所と連携して健康増進活動を

共和会の藤末理事長はHP

H(健康増進活動拠点病院)活動の重要性を強調し、地域で保健予防活動をしつかり進め、目標と到達を科学的な評価するなど、院所と互助組合が共同して進めることを呼びかけました。

提起された議案と議案のまとめなど、すべて全会一致で可決されたあと、支部表彰がおこなわれました。組合員ふやし、出資金ふやし(取扱件数)、医療懇談会開催数、「いつでも元気」ふやしのほか、特別表彰として、葺合北支部(戦争法廃止「2000万署名」支部目標達成支部)、兵庫支部(総合力)が表彰されました。

最後に特別決議「6月～7月健康づくりまちづくり期間のとりくみと参議院選挙で勝とう!」を採択して閉会しました。



民医連の月刊グラフ雑誌「いつでも元気」3800円

色
せん
びつ

最近「ザ・思いやり」というドキュメンタリー映画があるのを知った。アメリカ人のラン・バークレー監督が「日本国民の税金がアメリカの軍事活動に使われている」ことを描いている▼在日米軍への「思いやり」予算は年間9千億円、その用途は沖縄・辺野古などの新基地建設、米軍基地内の学校、プール、ゴルフ場の費用、信じられないことにアメリカ兵が日本で起こした事件や事故の被害者への賠償金にまで……▼米軍属による女性殺害事件で、在日米軍が綱紀粛正を誓った直後、米海軍の女性兵士が酒酔い運転の疑いで逮捕された。沖縄の人びとの怒りは頂点に達している▼今こそ真剣に政府は「沖縄」に向き合わねばならない。在日米軍専用施設の約74%が沖縄に集中。米軍に有利な日米地位協定を早急に改定すべきだ。先の沖縄県議選で「反基地」の民意が再度、鮮明になったのだから。

(一)

熊本地震

いのちに寄り添い、地域を守る 被災者救援・復旧支援活動レポート

5月末の1週間、熊本地震の被災者救援・復旧支援活動に参加した組織部次長の中村勇造さんにレポートを送ってもらいました。

「いのちに寄り添い、患者、利用者、地域を守り、職員も守る」のスローガンのもと、全日本民医連は熊本支援行動に地震発生直後からとりくんできました。この間、東神戸病院からは、全日本民医連会長・熊本地震対策本部長

余震の続くなかで

私は5月下旬、全国から集まった看護師、放射線技師、介護職員、事務など、二十数名の仲間とともに支援活動に参加しました。1週間の被災地滞在でしたが、その間も余震は継続しており、家で眠るの怖いと「車中泊」で過ごされている方のお気持ちを、わずかですが実感することができました。

私たちが宿泊したのは菊陽



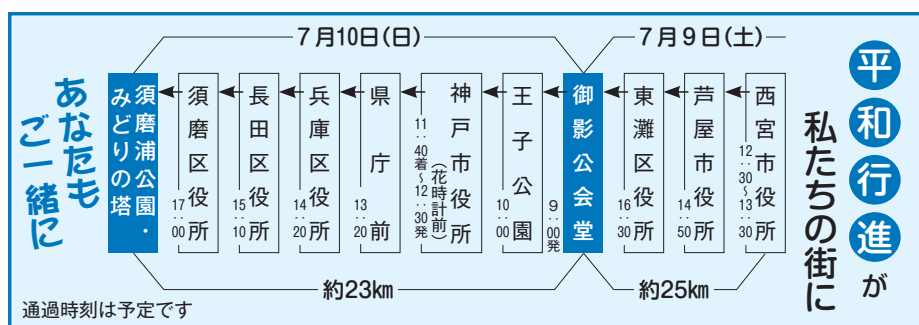
病院の会議室（熊本市に隣接する菊陽郡菊陽町にあり、315床をもつ精神科の中心的病院／民医連加盟／こも地震で大きな被害を被り、支援を受け地域活動をおこなっていた）。早朝、バスで活動の場である熊本市内のくわみず病院（100床・内科中心の急性期病院）に出勤するという1週間でした。私は、くわみず病院が担当していた3つの避難所（熊本市総合体育館と2つの小学校）を医師・看

護師に同行して訪問したり、市内や益城町の避難所で足浴隊に参加したり（上の写真）、また避難所から帰宅される方に同行し、お家の片づけのお手伝いなど、地域活動に従事させていただきました。

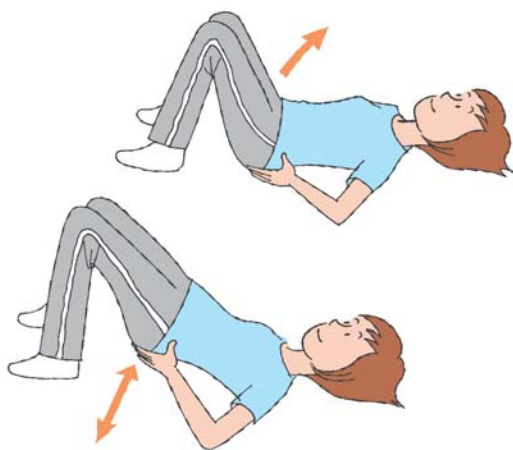
長期化する避難 支援は正念場へ

私の被災地滞在時は、避難所の統廃合が進展している時期でしたが、約9000人弱の方々が避難所での生活を余議なくされていました。避難所訪問では、「住居の確保」の見通しがたらず、ストレスからか血圧の高い方が多かつたように思われます。くわみず病院の外來を支援した東神戸病院の高村医師は、気温が上がってきたせいか、受診患者の症状として「脱水・熱中症・疲労」が目立ってきたこと、高齢者に限らず40～50代の働き盛りの方が、家の後片付けや仕事で体調をくずし、受診されてきていること、そしてこうした方が今後も増えるであろうことを指摘してい

ました。
6月からは、共同組織の「友の会」会員さんへの訪問行動もすすめています。梅雨に入り、被災地・熊本での活動は、これからが正念場となります。支援を継続する必要があります。強く思いました。



ことしもひらきます！
原水禁世界大会壮行会&ビアパーティ
ことしも原水爆禁止世界大会（広島大会）に私たちの代表を派遣します。その代表団を激励する集会です。ぜひ、みなさん大勢で参加ください。
日時 7月26日(火) 午後6時～8時
参加費 1000円
会場 東神戸薬局3階会議室



- ①仰向けになりヒザを立てる。足を肩幅程度に開き、かかとをお尻に近づける。
- ②両手を腰、またはお尻にあてて、ゆっくりと（4秒かけて）腰を持ち上げ、お腹と太ももが一直線になるようにする（背筋に力を入れるように意識し、おへそを上突き出すようにする）。
- ③ゆっくりと（4秒かけて）腰を下げる。
- ④これを10回繰り返す。

ロコモ予防 ワンポイント レッスン

シリーズ2
7

腰持ち上げ

募集開始！

東神戸医療互助組合が総力を挙げて企画・実行する「平和ツアー沖縄」、いよいよ募集開始です。

普通の観光コースにはないポイントの見学や辺野古の座り込みで平和を学び、沖縄の美しい自然と食文化を満喫できるツアーです。詳しくは案内チラシをご覧ください。チラシはインターネットでダウンロードすることもできます。

→<http://shao.sakura.ne.jp/gojo/gojotour2016.pdf>



ほくら支部本山南班 戦争体験を聞く集い記録集できました



昨年11月にほくら支部本山南班がおこなった特別企画「戦争体験を聞く集い」の記録集ができました。「集い」で戦争体験を語った原口廣さんが『私の戦争体験記』として自費発行して無料で配布したもの。掲載にあたって若干の加筆修正をおこない、当日配布資料のほか、参加者から寄せられた感想文やその他の参考資料を収録しています。まだ若干の残部がありますので、ほしい方は互助組合事務局までお問い合わせください。

昨年11月にほくら支部本山南班がおこなった特別企画「戦争体験を聞く集い」の記録集ができました。

「集い」で戦争体験を語った原口廣さんが『私の戦争体験記』として自費発行して無料で配布したもの。掲載にあたって若干の加筆修正をおこない、当日配布資料のほか、参加者から寄せられた感想文やその他の参考資料を収録しています。



互助組合にゴルフ同好会があるってご存知ですか？実は

ゴルフ同好会

✿ 互助組合のサークル紹介 ✿

同好会発足・第1回ゴルフコンペを2014年12月2日、計画通りに実施。自民党安倍総理の突然解散・衆議院選挙告示日と重なりましたが参加者5名で「波乱万丈のスタート」を切りました。

年2回の予定で徐々に参加者が増え、先日5月13日、大神戸ゴルフ場にて9名の組合員（上の写真）が日ごろの腕を競いました。競技結果は、前回優勝の前田さんが二連覇、チーム表彰では、年金者

組合員のみなさん、「ふきあいの郷」に併設されているサービス付き高齢者向け住宅「ケアホーム布引」は、おかげさまでオープン5年目を迎えました。ケアホーム布引は

ケアホーム布引 入居者 募集中！



全室（23室）が個室（バリアフリー）で、職員が24時間常駐し生活相談や見守り支援、毎日の食事サービスの提供など、入居されている皆さんが「安心して生活できる」ことをめざしています。最近、こうしたサービス付き高齢者住宅が多くできていますが、神戸健康共和会が運営する「ケアホーム布引」の特徴は、同じ建物内に柳筋診療所、訪問看護ステーション、ヘルパーステーション、デイサービス、居宅介護支援事業所が併設され、医療と介護の連携が図れていることです。そしてなによりも互助組合のみなさんが、さまざまなかたちでかわってくれていることにあります。今年度も4月以降、生田川でのお花見会、姫路へのバス旅行、ボランティアによる柳診力フェと食事会など、楽しい企画が続いています。

60歳以上の方ならどなたでも入居できます。「最近、ひ

組が地域ファミリー組と現役職員組を制しました。なお地域ファミリー組から、新規組合員加入に結びつきました。

今年11月9日、新日本スポーツ連盟が主催する「全国スポーツ祭典ゴルフ大会」が兵庫県で開催されるのに呼応して、互助組合コンペも合同参加します。

組合員の皆さん是非ゴルフ同好会にお入りください。スポーツとしてのゴルフ競技の発展と、コースでの「利用税」撤廃に向けてもとりくんでいきます。（青木公一）

健康ニュース 配達協力者ご紹介 いつもご苦労様です

『健康ニュース』は多くの組合員のボランティアによって、みなさんのお手元に届けられています。現在、配達協力者は325人。お世話になります。

芦屋支部
片岡登志子さん



配達地域
呉川町

兵庫支部
山田 靖子さん



配達地域
新開地・湊町

2016年6月1日の 東神戸医療互助組合

- 組合員数（転居先不明を除く）
19,908世帯
- 出資金
1,136,606,000円

● 各支部の連絡先一覧

芦屋支部 TEL (0797) 31-7454 (芦屋民商内)
ほくら支部 TEL (078) 851-9381
うはら支部 TEL (078) 851-9381
住吉支部 TEL (078) 851-9381
六甲アイランド支部 TEL (078) 851-9381
御影支部 TEL (078) 851-9381

灘東支部 TEL (078) 801-5503 (大石川診療所内)
灘西支部 TEL (078) 801-5503 (大石川診療所内)
葺合北支部 TEL (078) 231-2335 (柳筋診療所内)
葺合南支部 TEL (078) 231-9031 (東神戸診療所内)

生田支部 TEL (078) 351-0251 (生田診療所内)
兵庫支部 TEL (078) 575-4413 (個人宅)
北支部 TEL (078) 594-7611 (訪看 なでしこ内)
北神支部 TEL (078) 987-1554 (個人宅)



浜中利美（灘区）

ました。本当のところどうなるのか、キチッと知りたいです。

丹精込めたきれいな花を見ながら話をしていたのに、なぜ急に介護の話になり、介護度1と2がはずされるんやでと言ったら、怒りが爆発して「高い保険料はらってるのに国家的詐欺や」と言ってい

最近、健康のため、なるべく自転車をやめて歩くようにしています。いっぱい歩いた翌日は、体脂肪の数値も下がっているように思います。

西脇満智子（東灘区）

神戸医療生協の診療所に勤めています。今年の1月から機関紙にたずさわることになり、今までと違った目で『健康ニュース』を見るようになった。勉強になります。

鵜尾郁代（西区）

孫娘が2歳と5カ月になり、楽しい会話もできるようになりました。この子に絵本を……。図書券あたりますように！

桝上政子（東灘区）

今回は簡単すぎてライバル多し！

澤田 仁（東灘区）

大賀清子（兵庫区）

介護保険の改悪をまた企んでいる。要介護1・2のレンタル用具を10割負担にして、あとから払い戻しをするという面倒なことを企んでいる。複雑化して手続きをしにくいようにするのか？

具知言太郎（加古川市）

『七夕まつり』

2つの絵に7か所ちがうところがあります。どこでしょうか？（印刷のよこれやかすれを除く）

絵に7か所の○印を入れ、ハガキに貼ってご応募ください。住所・氏名を忘れずに。

■宛先 〒658-0051
神戸市東灘区住吉本町2-19-3
東神戸医療互助組合事務局 宛

■しめきり
8月10日到着分まで
※正解者の中から抽選で10人の方に500円の図書カードを進呈（9月下旬発送予定）。

★363号では154通の応募があり、137通の正解でした。

★363号の答え——①左の男の子の靴下 ②ソファの背 ③お母さんのペンダント ④花束のラッピング ⑤机の上のカップ ⑥ケーキのデコレーション ⑦お父さんのエプロン

■当選者（363号）
藤澤 房一さん（東灘区）
大久保幸子さん（東灘区）
山岸 洋子さん（北 区）
脇本 俊子さん（灘 区）
内山八重子さん（垂水区）
北山うた子さん（東灘区）
清水真智子さん（灘 区）
水瀬 利恵さん（東灘区）
柿本美恵子さん（長田区）
久保ひとみさん（灘 区）

七夕 まちがいは7つ

