



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

2017年／11月号 No.372

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。



浜御影班会へのお誘い

御影支部 伊藤マツ子

毎月1回第2水曜日午後2時「浜御影班会」を照明寺の集会所で行っています。参加人数は毎回6～8人。内容は間違いない、簡単なクイズ、健康に関するトピック(先月は「防ごう認知症」など)。

参加者からは月1回の班



会が楽しみで毎日の生活をしていますと言われます。班会に参加するといつよりも、おしゃべりを楽しみに皆さん来られています。特に3時の紅茶と手作りお菓子のティータイムは毎回待ちどおしいです。浜御影地域も高齢化が進んできており、独り暮らしの方も増加しています。そんな方々の憩いの場や居場所になれば幸いです。お近くの方は一緒に過ごしませんか？お待ちしています。支部では11月16日(木) 午後に御影クラッセで青空健康チェックをやりますのでお越しください。

兵庫区でも班会がんばってます

兵庫支部 門脇 操

兵庫支部には4つの班があり、一番古い荒田班は支部結成当時から運営され、「脳いききクラブ」のとりくみを始めて、参加者も増え安定してきました。

平野班は、生田診療所の看護師さんの協力で血圧測定や体脂肪測定を行いながら、医療懇談会を、お茶とケーキで



楽しく行い、出資金も寄せられています。

カラオケ班は、月に1度好きなカラオケで楽しんでいきます。未加入者も参加され加入につながっています。一番新しい水木班は、新支部長の楽しい運営で参加者の皆さんも全員互助組合に加入していただき頼もしい班に成長しています。

支部運営の要は班活動だと思います。組合員さんと直接話ができ、組合加入や、出資金に応じて頂き、運営委員の皆さんが元気をもらっています。

班活動の親睦・交流になればと、11月17日には丹波の秋を満喫しようと「あまご村と温泉」のバス旅行も予定しています。皆さんの参加をお待ちしています。

組織強化月間折り返し点

諸課題達成へラストスパート

漁島国弘 理事長が訴え



組合員のみなさん。

9月16日に秋の運動を成功させようと「ダッシュ集会」を開き決意を固めました。10月も後わずかに。いよいよ最終盤の11月を迎えました。

お元気ですか(一声運動) 組合員訪問を継続し、新しい発見が生まれています

「よく来てくれたね」と喜ばれ会話はすみ笑い声が広がります。いつも一人ぼっち淋しくてね。近くでの「喫茶カフェ」にお誘いし楽しみに参加されるようになりました。その方がお友達に声をかけ、共にホッとしたときを過ごされ加入される経験も

あちこちで生まれています。居場所づくりの活動が多彩で加入が相次いでいます

「脳いききクラブ」や、囲碁や将棋サークル、楽しくおしゃべりしながらの昼食会やカラオケサークルなどでも、新しい仲間を迎えています。

地域に広げよう！くらしの助け合い・役立つ医療懇談会 健康チェックや病気と健康について学んだり、組合員同士が集う場が好評です。周りに目を向け、気軽にお誘いしましょう。

病院の玄関に加入を呼びかける遠山院長の等身大の看板

共和国の経営を支える元手の出資金(100千円)もご協力ください

組合員さんからの大事な出資金は医療機器の購入や事業所の設備などに有効に活用されています。班会で集められ

インフルエンザ 予防接種助成 スタート！

10月16日(月)から東神戸病院や神戸健康共和国の各診療所でインフルエンザの予防接種が始まりました。今年も一般料金＝5,000円で接種を受けられた組合員に互助組合から1,000円を助成します(お住まいの自治体や年齢によって各種の助成制度が適用され、5,000円未満で接種を受けられた方は対象外)。詳しくは共和国の病院・診療所の窓口でおたずねください。



【作り方】

- ①さつまいもは良く洗った皮のまま茹でる。
- ②茹であがったら皮をはがしつぶす。
- ③パイナップルは食べやすい大きさに切る。
- ④潰したさつまいもにパイナップルをつけ汁ごとまぜる。
- ⑤干しぶどうも合わせて混ぜる。

材料も少なく、作るのも簡単、調味料もいっさい使わない。おかずの1品に、また、おやつにも、ぜひお試しください。
灘西支部運営委員のみんなからのお勧めです。

さつまいものサラダ

【材料】

さつまいも 中くらいのもの3本
パイナップルの缶詰 1缶
干しぶどう 一握り



灘西支部 山本 幸子さん



たり、近くの運営委員さんが訪問集金したりコミセンに届けられたりと頭が下がる思いです。出資金は利息はつきませんが、100千円で何回、何回でも。減資も随時行えます。ご協力ください。

『いつでも元気』 お読みでしょうか

『いつでも元気』は全日本民医連がつくる月刊誌です(月380円)。社会情勢を分かりやすく解説、健康情報から観光や映画の話題まで盛り沢山。みなさんが登場するコーナーもたくさんあります。ぜひこの機会にご購読ください。

組合員のみなさん。知人、友人、ご近所のお知り合いの方で、まだ加入されていない方がおられましたらご紹介ください。出資金もご連絡いただければ、おつかいがいたします。私もがんばります。明るく元気な組織を強く大きくしましょう。

今号の 主な記事

年に一度はがん検診を…2 3000万署名にご協力ください…4 やっぱり大気汚染は悪化する…4 ロコモ予防
ワンポイントレッスン…5 クイズまちがいは7つ…6 マイナンバー知らない…7 わが家でグルメリ分…8



動脈硬化が
気になる
みなさんへ

けいどうみやく 頸動脈エコー検査 はじめました

この機会に一度検査を受けてみませんか？

こんな人におすすめ

◎高血圧、血糖値、コレステロールが気になっている方
◎タバコを吸う方

いまなら キャンペーン中 ¥3,000！(税込)

通常料金＝税込3,900円ですが、来年3月31日まで
特価キャンペーン中。ご予約は東神戸病院保健予防科へ。

動脈硬化って？

血管が固くなった状態で、プラーク（かたまり）ができやすくなり血管の内側もせまくなります。高血圧・糖尿病・脂質異常・喫煙・年齢などが原因です。動脈硬化がすすむと脳梗塞・心筋梗塞などになる可能性が高いと言われています。



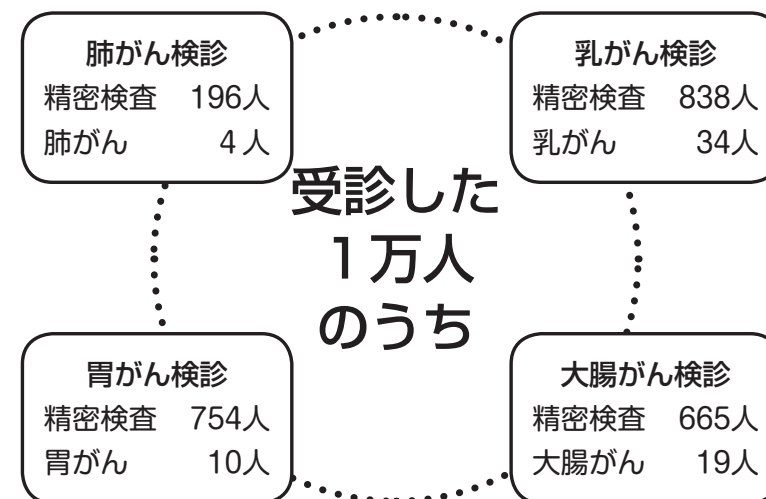
どんな検査？

頸動脈は脳へ血液を送る首の血管です。動脈硬化になりやすく、エコーで調べることで全身の動脈硬化の程度を予測します。放射線による被曝がなく、体への害はありません。



年に一度はがん検診を

健康は…「見た目」では、わかりません



市町村のがん検診だけでも、これだけの「がん」が発見されています。精密検査の必要な人のうち、なんと約1.3～4.0%が「がん」でした。他人事ではありません！



*厚生労働省「平成27年度地域保健・健康増進事業報告」参照

健康診断の受診率も…

市町村のがん検診で『がん』がこんなに発見されているにも関わらず、その健診すら受診していない人も多数おられます。平成28年度、兵庫県健康診断受診率は34.1%。神戸市の受診率になると31.6%（平成27年度は神戸市32.4%で減少）で、対象人口の1/3程度しか健康診断をしていません。

1981年以来、がんは日本人の死因のトップですが、医療の進歩で「がんは治せる病気」へと変わりつつあります。早期発見が大切です。

（「がんの統計2005」財団法人がん研究振興財団）

組合員健診が おトクです

約1万円相当の健康診断が、組合員価格3,780円！

オプションの検査項目にも組合員価格が設定されているものもあります。詳しくは東神戸病院保健予防科にお問い合わせください。

（Tel）078-841-5673

（電話受付：平日9時～16時）



痛み止めや解熱剤による喘息 (いわゆるアスピリン喘息)

東神戸薬局 成山 昌子



喘息をお持ちの方の中には、痛み止めや解熱剤で喘息発作を起こす場合があります。（成人の喘息患者の約10%）

薬を使用した後、「鼻水・鼻づまりが起こり、咳、喘鳴、呼吸が苦しい感じ」があったら、まず病院に連絡し受診しましょう。喘息の発作時のお薬を処方されている場合はそれを使用してください。

原因となるのは、病院で処方される痛み止め

だけではなく、市販の風邪薬や頭痛薬、シップ、塗り薬、点眼薬で起こることもあります。

後天的に発症するので、今まで安全に痛み止めを使用できていた場合でも絶対に大丈夫ということではありません。

重大な副作用の兆候を見逃さず、早めに対処することが大きな健康被害を防ぐことになります。

2025年の医療供給体制を示す「地域医療構想」が各都道府県でまとまりました。全国で15万床以上入院ベッドを減らして入院患者を在宅医療に回し、医療費の削減を促す方針です。▼兵庫県でも、2016年6月に厚生労働省のガイドラインに基づいて県下で最大2591床の削減が必要との試算が明らかになりました。これを受けて、県下各地で、病院の再編・統合・経営の見直しによる病床削減が進められています。▼播磨では、県立循環器病院と製鉄記念広畑病院、阪神では、県立尼崎と塚口病院の再編成、丹波では、県立柏原と柏原白赤病院、等々。北区でも、済生会兵庫県病院と三田市民病院の医療再編の動きが水面下で動いています。▼北神地域では再編反対署名も行われています。安心して住み続けられる街づくりをめざし、とりくみましょう。医療再編、病床削減に反対しましょう。（M・K）

色
えん
ひつ



突然の解散・総選挙でトリプル選挙となった神戸。マスコミは「安倍一強か小池新党+維新か」の政権選択が争点であるかのように報道しましたが、どちらも戦争する国づくりを進めたい改憲派。憲法9条と立憲主義を守る勢力を、どれだけ伸ばせるかが問われる選挙でした。

互助組合は「健康ニュース」号外(左の画像)を発行して、互助組合の班会や行事で組合員のみなさんに配布し、平和を



9月25日には「GO VOTE」(投票に行こう)集会(写真)をひろいたのをはじめ、地域で、職場で、奮闘しました。

平和のち・くらし守ろう

『健康ニュース』号外発行

守る投票をよびかけました。

憲法9条まもれ!

(3000万署名にご協力ください)

安倍首相は「憲法9条に自衛隊の存在を書き込む」「2020年に新しい憲法を施行する」と述べ、10月の総選挙では、公然と改憲を争点のひとつに押し出してきました。

「勇ましい」言葉を並べ、戦争できる準備が進めば進むほど、戦争が近づいてきます。どうしてもこんな動きをST

お勧めです『いつでも元気』

全日本民医連がつくる月刊グラフ雑誌(1面参照)です。ご購入の申込は、お近くの互助組合役員か事務局まで。



OPしよう、超党派で統一署名をつくり、3千万人を目標にとりくむ大運動が呼びかけられました。

署名をあつめて返信用封筒で返送を

「健康ニュース」手配り地域では、署名用紙と返信用封筒を折り込んで配布しています。平和を願う声を集めるこの大運動に、ぜひ、ご協力ください。

やっぱり

大気汚染は悪化する

神鋼石炭火力発電増設反対

10月10日、森岡芳雄先生(東神戸病院小児科医・石炭火力発電所問題を考える市民ネットワーク代表世話人)を講師に、灘浜の神戸製鋼石炭火力発電所増設計画の問題点・危険性を学びました。

神鋼は、溶鉱炉を廃止して最新鋭の発電所をつくるから大気汚染物質の放出は低減すると、さんざん宣伝してきましたが、9月になってやっぱり汚染物質排出量は増えることが判明。折しも、組織ぐるみのデータ改ざん、不正問題も発覚しました。今後ますます監視の目を強めねばなりません。



強化月間ダッシュ集会

9月16日(土)にひらかれた組織強化月間「ダッシュ集会」には、各支部役員や職員など68人が参加して、地域訪問行動や健康班会、青空健康チェックなどの経験・教訓を交流し、強化月間成功への決

もつと強く 大きな組織へ

意を固め合いました(1面参照)。

森岡先生の講演を Youtube で視聴できます

10月10日(火)の講演記録動画を Youtube にアップしました。ぜひご覧ください。Youtube内で「森岡芳雄」と検索するか、下記のURLを、直接、ブラウザに入力します(「神鋼石炭火力」など一般的なキーワードで検索すると山ほど検索結果が出て、どれかわからない)。

→ https://www.youtube.com/watch?v=ryNLI1_p9lw



ロコモ予防 ワンポイント レッスン

シリーズ2

14

背つけず両脚上げ

椅子に座ったまま
腹筋運動

- ①しっかりした頑丈な椅子を用意します。
- ②座面の前半分にお尻をのせて座ります。そのとき背中中は背もたれに付けません。
- ③顎を引き、上体を真っ直ぐにして、両脚を床から離します。この時、両手はお腹の前で組みます。
- ④10秒間そのまま保ち腹筋を鍛えます。
- ⑤1日3回、朝・昼・晩に5～10回おこないます。



料理教室 ヘルシー中華料理

日時 12月9日(土) 10:00~12:00
場所 東灘区民センター調理実習室
会費 600円(エプロン・三角巾持参)
※当日、受付でお支払い下さい。
定員 36人(要予約・申し込み順)
講師 東神戸病院 栄養科職員
主催 東神戸医療互助組合・保健委員会
べ切 12月1日(金)
★お問い合わせ・お申し込みは
東神戸医療互助組合事務局(担当・藤本)
電話 078-851-9381 / Fax 078-821-7270

ヘルスアップチャレンジャー交流会

ヘルスアップチャレンジで奮闘中のみなさん、チャレンジ開始から1ヵ月が過ぎました。あと1ヵ月、はげましあって目標を達成するために、経験交流のつどいを開きます。ご参加ください(要予約)。

日時 11月10日(金) 14:00~16:00
場所 東神戸薬局3F
主催 東神戸医療互助組合・保健委員会
申込 東神戸医療互助組合事務局(担当・藤本)
電話 078-851-9381 / Fax 078-821-7270





＊互助組合のサークル紹介＊ ほおずき囲碁サークル

- 開催日 昨年11月にサークルを立ち上げ、1年ほど経ちました。初めは4～5人ぐらい（時には2人だけのときも）の参加者でしたが、今や10人を越えるほどになりました。棋力は
- 開催日 毎月第2・4水曜日、午後1：30から4：00ごろまで
- 場 所 ほおずき1階（ダイエーのすぐ南）
- 参加費 1回200円（コーヒー、お菓子付き）

初心者から上は5段ぐらいまで多様で、初段前後が多いです。

最近、水道筋商店街にお住みの92歳の方が、久しぶりに囲碁をするとおっしゃって参加されるようになりました。外へ出て歩いたり、自転車やバスなどに乗ってほおずきに來られる（体を適度に動かす）、そしてみなさんといういろんな会話をされ囲碁を楽しむ。認知症予防にもいいのではないのでしょうか。

初めての方も、最近あまりやってない方も、一緒に囲碁を楽しみませんか。

9月に入り、日本年金機構から「扶養親族等申告書」「個人番号申出書」を郵送で提出せよという通知が送られてきました。

前身の社会保険庁の時代からずさんな情報管理が社会問題となり、2年前には125万人の情報流出、昨年は約2万人に請求書を誤発送、今年7月には職員による個人情報窃盗事件をおこした日本年金機構…。その年金機構に、個人番号（マイナンバー）を記載した書

マイナンバーいらない！

類と身分証明書のコピーを、自分で切手を貼って送れということです。マイナンバーと身分証明書があれば、完全に“なりすまし”犯罪が可能です。そんな重大情報を書留指定もない返信用封筒で送れとは、なんという無神経さでしょうか。郵便事故で情報が流出したら、どう責任を取るつもりか。

そんな抗議が殺到したとみえて、9月14日になって、年金機構ホームページに「個人番号の記載がないことのみをもって、当該申告書を受理しないことはありません。また、この場合であっても提出された申告書の内容に従った源泉徴収計算を行います」と明示しました。マイナンバーの記載は拒否できます。詳しくは下のホームページも参考にしてみてください。

→ <http://www.bango-iranai.net/>

転居の際はご連絡ください

毎号、かなりの数が「宛先不明」となっています。転居される際は互助組合事務局（☎078-851-9381）にご連絡ください。とくに、以前の住所から転送される郵便でニュースを受け取っていらっしゃる方は、至急、ご一報ください。ご協力よろしくお願いいたします。

いつもご苦労様です

健康ニュース 配達協力者ご紹介

『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327人。お世話になります。

芦屋支部
久郷田喜代子さん



配達地域
岩園町



御影支部
高田 真一さん
配達地域
御影石町1丁目、御影塚町1・3丁目

2017年10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）19,997世帯
- 出資金 1,195,205,000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 |
| 住吉北支部 | TEL (078) 851-9381 |
| 住吉南支部 | 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) 371-1841
(事務局長個人宅) |
| 北支部 | TEL (078) 594-7611
(訪看 なでしこ内) |
| 北神支部 | TEL (078) 202-2820
(支部長個人宅) |



10月に東神戸病院で1年に一度の健診をうけます。元気が一番。元気な身体があつてこそ、何にでも挑戦できます。まず身体の手チェックから！

稲葉 健（北区）

認知症予防にと「記憶力ガム」をかんでみました。効果はあるのかな？

植木 孝子（東灘区）

今月からハガキが10円値上げです。国民健康保険料も昨年と比べて2倍になりました。年金は減る一方なのに負担は増えるばかりです。税金の使い方を変えなくちゃ！！

浜中 利美（灘区）

赤しそジュースおいしそうですね。梅干しもゴーヤもアボカドも大好きです。

藤井めぐみ（長田区）

ハガキの値上げはひびくが、頭の体操になると思ひ、なるべく出してチャレンジしています。

青木千佳子（兵庫区）

1月に乳がん手術で入院。退院して自宅で静かにしていると、まちがいさがしをして、初めてハガキを出しました。

本城 恭子（東灘区）

各地で認知症サポーター養成講座を。私のまわりでもポツリポツリと増えてきているので大変。良い講座だと思ひます。

住森登代子（垂水区）

先月は図書券ありがとございました。孫の顔を思い浮かべながら、どんな絵本を買おうか思案中。この時間もまた楽しい。

桝上 政子（東灘区）

まちがいさがしの絵、ほんとうにいいですね。考えようと思ひますもの。色えんぴつでぬつてみていいかも。

宇城 明子（兵庫区）

『芸術の秋』

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
12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（1月下旬発送予定）。

★371号では143通の応募があり、130通の正解でした。

★371号の答え——①右の女性の足 ②その人のスカーフ ③その左隣の女性の帽子 ④その人のスカート ⑤上のトンボ ⑥中央の少女のバッグ ⑦左の少年のズボン

■当選者（371号）
田中 卓浩さん（中央区）
三保 景子さん（東灘区）
柿本恵美子さん（長田区）
森田 末子さん（西 区）
早水のぶ子さん（明石市）
高谷 章さん（北 区）
道上 静男さん（東灘区）
湯上 繁さん（灘 区）
宮武 凜乃さん（兵庫区）
上村 富子さん（東灘区）



東灘区の歴史散歩、できれば参加したいですが、足が悪いので残念です。そのときの地図があつたらただけですか？

阿部千鶴子（東灘区）

通院が終了したので病院に行く機会がなく、出資金の振込用紙を同封していただけばうれしいです。

花畑とも子（長田区）

阿部さん、花畑さん、あり

がとつてございます。なるべく健康ニュースの配達と一緒に届けようお手配しますね。編集子

