



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。

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年は兵庫県知事選挙・神戸市長選挙・そして総選挙も？

私たちの願い届けよう



いつまでも安心して住み続けられるまちを
「地域猫の世話をしているが、人に優しくない社会は、動物たちにも優しくない。命をもっと大事にする社会に、」

か、「70歳になって医療費は1割負担ですむと思つたら2倍に上がった。家計は毎月赤字。私も年金だけでは暮らしていけない、」

いま国政や地方行政が向かおうとしている方向は、平和で健やかな毎日を求める私たちの願いと逆行しているように思えます。しかし今年2017年は、7月に兵庫県知事選挙、秋に神戸市長選挙が予定され、さらに年内には総選挙の可能性があり、大逆転するチャンスでもあります。

今号の主な記事
東神戸病院がHPH(健康増進活動拠点病院)を宣言...2
組合員健診がおトクです...3
ココモ予防ワンポイントレッスン...5
東神戸病院むかひに「健康のひろば」開設...5
わが家でグルメ気分...8



生田・兵庫合同 淡路へバス旅行

生田支部 山室 浩昭



2月5日(日)、生田・兵庫両支部合同バス旅行に26人が参加し、中型バスで行って来ました。まず小雨のなか立川水仙郷へ。開花が少なめで残念でしたが、水仙と海のひ

ろがりを見られて喜んだり、山間にこんな場所があるのかと驚きの声も聞かれました。お昼は洲本温泉でゆつたりとお風呂と食事を満喫。炊きたての「たご飯」はすくなくりました。美味しかったです。午後は全員でお香づくり体験。淡路島で線香づくりが盛んになった歴史を学んでお香づくり開始。カラフルな色や香りを自分で選び、粘土をこねたり、そばうちのような工程を、童心に返って挑戦しました。動物や魚など自分の好きな形取りでお香をつくり、力作を各自持ち帰りました。今ごろはお家で華やかに香っていることでしょう。たごせんべいなどお買い物も楽しんだ一日でした。

20周年目の挑戦 1000世帯へ

北支部 松浦 勝

寒い北区にも3月になると、花や鳥の音が聞かれるようになります。森林植物園のマンサク、アセビ、ヤブツバキが木に花をつけて来園者に春の訪れを告げます。再度公

園近くの洞川梅林の梅も、間もなく満開に(右の写真)。
互助組合北支部は、北区に共和会の診療所をつくらうと設立され、今年6月で設立20周年を迎えます。当初組合員は690余人。3年後、北部に北支部を分離設立。現在は両方で1500余人、2倍以上になりました。北支部は20周年を期して1000人の組合員に挑戦します。支部の目標は、皆が健康で安心して暮らせるまちづくり。そのために組合員健診の受診を、意識的にすすめています。地域包括ケアのもと、一人ぼっちの組合員さんをつくらないことが、新しい切実な要求となってきました。居場所づくりが当面の大きな課題です。



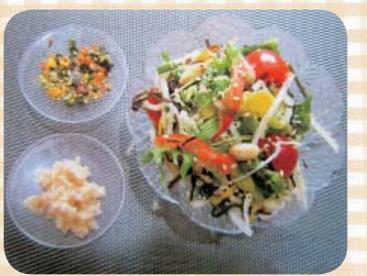
六甲アイランド支部 藤原 美音さん

酢生姜とふりかけで食べる 12品目の健康ごちそうサラダ

- 【材料】約4人分
●大根1/3本
●わさび菜、旬の野菜
●レタス、きゅうりなど
●しその葉5、6枚
●パプリカ1個(トマトが赤なら黄色かオレンジで)
●サラダ豆(市販のなら1袋)
●芽ひじき(適当にもどして)
●かいわれ1ケース
●プチトマト5、6個
●ちりめんじゃこひとにぎり
●塩昆布ひとにぎり
●かつおぶし小2袋
●煎りごま適量

旬の野菜を何でも入れよう! ふりかけがおいしいよ!

※酢生姜: 生姜100gをみじん切り、酢、または黒酢100cc、はちみつ30gを混ぜ合わせて作っておく。他にも利用できる。
※ふりかけは何でもよい。



- 【作り方】
①大根は細い千切りにし、水にさらす。
②パプリカも細い千切り。
③わさび菜は、葉の方を手で小さくちぎる。
④すべての材料を混ぜ合わせる。
⑤酢生姜とふりかけをお好みでかける。

(4面に続く)

# 予防と早期発見！年に一度は健康診断を受けましょう

## 組合員健診が おトクです



ガンや糖尿病など、生活習慣病の予防と早期発見のためには、毎年の健康診断が重要です。必要最低限の「特定健診」(※1)に加え、検査項目を充実させた「組合員健診」(※2)をお勧めしています。

組合員のみなさんなら健診やオプション検査もおトクです。「退職後は健診を受けてないなあ」、「そういえば出産して以来、血圧も測ったことない…」というあなた！この機会にご検討ください。

### 【健診料金(税込)】

	【健診コース】	非組合員	組合員
	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 (2方向マンモグラフィ) ※4	5,400円	3,780円
	乳がん検診 (乳腺エコー) ※4	4,320円	2,700円
	乳がん検診 (2方向マンモグラフィ+乳腺エコー) ※4	8,640円	5,400円

- ※1 検査項目=身体計測、血圧、診察、検尿、血液検査(肝機能・糖・脂質)
- ※2 ※1の項目プラス、胸部レントゲン、心電図、貧血検査、視力検査、大腸がんチェック(便潜血検査)
- ※3 『神戸市肺がん検診』を利用する場合は2700円になります。
- ※4 ご加入の健康保険の種類やお住まいの自治体によっては、さらに補助などが受けられる場合があります。詳細は、予約時にご相談ください。

- ★「組合員健診」は東神戸病院のほか、大石川診療所・柳筋診療所・東神戸診療所・生田診療所でも受診できます。
- ★東神戸病院では、ご希望により追加のオプション検査もありますので、お問い合わせください。
- ★組合員本人と同居のご家族も、組合員価格で健診を受けていただくことができます。家族みなさまの健康づくりにお役立てください。

ご予約・  
ご相談は

- 東神戸病院 (保健予防科直通) ☎078-841-5673
- 大石川診療所 ☎078-801-5503
- 柳筋診療所 ☎078-231-2335
- 東神戸診療所 ☎078-231-9031
- 生田診療所 ☎078-351-0251

## SJSのお話

前回に続いて、薬の重篤な副作用のお話、スティーブンス・ジョンソン症候群(SJS)のお話です。

SJSは、薬を飲んで数日から2週間くらいの間に「38℃以上の高熱、目の充血や目やに、まぶたの腫れ、唇や陰部のただれ、排尿・排便時の痛み、のどの痛み、皮膚の広範囲が赤くなる」といった症状が現れて、続く又は悪化します。

薬の副作用によるSJSは年間100万人当たり1~6人が報告されており、抗生

物質や抗てんかん薬の他広範な薬が原因となり、解熱鎮痛剤や市販の風邪薬でも発生することが知られています。

死亡率は3~10%、治癒した後も視力や呼吸器に障害が残ることがあります。

副作用を疑う症状が出た場合はすぐに医師に相談・受診しましょう。その際、服用した薬を全て持って行き、いつから服用したのかも伝えてください。お薬手帳があると説明しやすいですね。



東神戸薬局  
成山 昌子

## 東神戸病院 HPH(健康増進活動拠点病院)を宣言

東神戸病院は1月17日、WHO(世界保健機関)が推進するHPH(健康増進活動拠点病院)に名乗りをあげ、国際HPHネットワークに加盟しました。

HPHネットワークは、「患者、職員、地域住民の健康水準の向上をめざし、住民や地域社会・企業・NPO・自治体などとともに健康なま

ちづくり、幸福・公平・公正な社会の実現に貢献する」とを目的に掲げています。

### 健康格差の縮小に 医療機関の役割発揮

日本は超高齢化と健康格差の拡大という大きな健康問題に直面しています。WHOは2005年に総会決議で、国内でも厚労省が2012年に

「第二次健康日本21」で、「健康格差の縮小」を掲げました。そのため医療機関にも役割の転換が求められています。第1に、従来の「病気を治す」治療や看護に加え、ヘルスプロモーション(健康増進)活動にとりくむことです。超高齢社会では、複数の慢性疾患や障害を抱えながら生活する高齢者が多数となります。「病気を治すこと」に加えて「病気を予防すること、病気や障害を持ちながら少しでも健康に人間らしく生



新春学習会

## 戦争しない国=日本の存在価値

### 憲法まもる運動の大切さ実感

1月7日(土)、毎年恒例の4者主催の新春学習会が県民会館パルテホールでおこなわれ、2300人が参加しました。

た。今年は白神優理子弁護士が「憲法が守る!医療・介護・福祉」のテーマで熱く、わかりやすい記念講演。日本国憲法の原点、憲法25条誕生の話や、戦時下の医療状況にもふれ、悔恨・慙愧から生み出された憲法であることとを力説し、「自民党政権草案」の危険性を訴えました。

参加者からは「第二次大戦後、大小約300の戦争があったが、参加しなかったのは世界中で5カ国だけ。日本がその一つ、というお話に、あらためて憲法の価値とそれを守ってきた国民の運動の大切さを実感した」など、今後のとりくみへの決意みなぎる感想がたくさん寄せられました。

### 生活支援病院めざす

東神戸病院は、①希望される方がその地域で生活し続けることを支援する「生活支援病院」をめざす、②入院・外来・在宅すべての分野で生活支援病院の視点を重視する、③高度な急性期治療や救急は他の医療機関と連携する、④地域全体の結びつきが強くなるような連携を重視する、⑤病気の治療にとどまらずヘルスプロモーション活動を進める——このことを前面に掲げ、役割を鮮明にして、活動していくことを決めました。

地域と共にある病院として、阪神・淡路大震災のあの日を忘れず、防災にとりくみ、健康なまちづくりに貢献していく決意を新たに活動していきます。



寝たきりにならない、風邪をひかない、転倒しない、認知症にもならないように、最近の高齢者は予防対策に余念がない。一年一年気を付けねばならぬ事柄が増していく▼子どもたちに迷惑をかけず老後を過ごしたいと望む人が多いらしい。でも高齢になり全てにおいて自立した生活をするには、そう容易ではない▼高齢者のお話を傾聴して「痛みは本人しか解からない」という言葉をよく耳にした。それは身体的痛みであったり、精神的痛みであったり、また経済的痛みであったりした▼「人の痛みや喜びが解かる人間になれ。喧嘩は自分より大きい者を相手にせよ、決して弱い者いじめはするな」と父に言われて育った私▼庶民の1つの痛みをさえ理解せず、医療、福祉、社会保障をどんどん改悪する権力者が許せない。高齢者の意地だ、皆と助け合って長生きしてやる!(M・P)

(1面からの続き)  
箱物行政ではなく  
地域の活性化こそ

「予算の使い方の問題。大開発より、まず人が生きるのに必要なところから予算をあてるべきだ」「医療も介護も福祉も、高速道路をつくるより、よほど経済波及効果が高い」「行政はいつもインフラのことばかり。昔から変わっていない。まず地域が活性化することを考えて、それで人や物を動かすのに必要だから道路をつくりましょ」と、そういっつうに政治の目線を変え

てほしい。百年先をみて、活気と魅力のある兵庫県にしてほしい」。

誰かが上から見て笑っていないか？

「一人暮らしで小動物に癒やされることも多いが、集合住宅などで、それを目の敵にする人もいて…」一人のことを思いやるのができないほど、みんな生活と気持ちが悪く疲弊している」「世間では今の高齢者は金持ちだと言いが、誰のことかと思う」「些細な生活の違いを、格差」と言い立てる人もいるが、それは世代間や階層間の分断を助長するだけ。沖繩の翁長知事が言ったように、いちばん得をしている人が上から見て笑っている」。

逆立ちした発想を  
県民の目線で正す



喜田結県会議員

喜田 みなさんのお話は、ほんとその通りだと思う。兵庫県には、あの広い北海道に次いで、2番目に長い高速道路網がある。高速道路の通過点

となる地域がすたれるという現象が起きている。人も物も素通りするから。経済活動が減ると人口も減り、交通機関もお店も経営が難しくなり、こんな不便なところに住めないと、若い人も企業も出ていくという悪循環。まさに発想が逆立ちしている。

ああ住んで良かった  
そう思える兵庫県に



津川知久さん

津川 若い人が元気に働いて人間らしい生活ができる収入が必要。それがなければ、やれ年寄り金持だとか、分断をねらう論調にのせられる。日本の国内総生産は約500兆円。一方で大企業は300兆円以上貯めこんでいる。これを循環させる必要がある。まず最低賃金を引き上げる。同時に、非正規職員を正規雇用にしていく。いま県

## 1・17 震災メモリアル集会 阪神・淡路大震災の復興も

阪神・淡路大震災から22年、神戸市勤労会館大ホールでメモリアル集会がおこなわれ、300人が参加しました。

東日本大震災で津波被害を受けた若手県陸前高田市の戸羽市長が「被災者に寄り添った復興をめざしたい」と、復興のとりくみを報告。

また復興県民会議の報告では、神戸市の借り上げ住宅の入居期限をめぐり、神戸市が入居者に対しておこなった退去裁判が報告されました。県も市も、いまだに「全世帯退去」が原則という方針は変えていませんが、昨年、兵庫県が8歳以上としていた継続入居の年齢要件の壁を破り、判定委員会の判断で健康状態やコミュニケーションなどを考慮し8歳未満の入居者が継続できるようにしました。とりくみは、まだ続いています。

の職員も多くが非正規だが、正規雇用を増やす。それで県民サービスも向上させる。まじめに働けば、そんな贅沢ではなくとも人間らしい暮らしができるようにしたい。

の雇用が増える。地元で経済がまわっていくような仕組みを県としてサポートするのが基本だ。

いまみなさんからうかがった思いを、選挙政策だけでなく、県政にしっかりと反映させていきたい。8月からは新しい知事となり「ああ住んで良かったな」と思える兵庫県にするために全力を尽くす。



### ボロブドゥール遺跡

芦屋支部  
細川 哲也さん

世界最大のイスラム人口をもつ国インドネシアで大切に保存されている仏教遺跡ボロブドゥール。初めての海外旅行で娘婿が企画したツアーに誘ってもらい、夫婦で行ってきました。写真で見たときは「こんなきれいなものが本当にあるのかな」と思っていました。ジヨグジャカルタで実物を見て、その大きさ、美しさ、壁画の精緻さに感激しました。



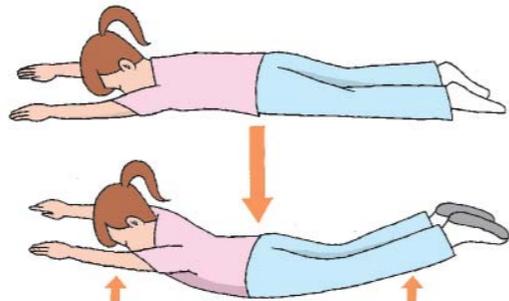
## ロコモ予防 ワンポイント レッスン

シリーズ2  
11

### 座布団背筋

転倒や腰痛を  
防ぎます

- ①おへその下あたりに座布団を敷き、うつぶせになる。
- ②両手・両足をまっすぐ伸ばす。
- ③両手・背中・両足のラインが一直線になるぐらいまで、両手・両足を床から持ち上げる。
- ④10秒間その姿勢を維持する。
- ⑤ゆっくり両手・両足を床におろす。
- ⑥これを10回くりかえす。



## 健康のひろばを 開設しました

東神戸病院をはじめとした共和会事業所の活動を地域へ広報宣伝する場とすること、医療介護をはじめとしたアクセスを地域にわかりやすく紹介できる場にするため、東神戸病院玄関向かいに「健康のひろば」を開設しました。

具体的には、健康づくり、健康チェックの案内、医療介護事業所や制度の紹介、医療や介護の講座、イベントの紹介、なんでも相談、そしてバスの待ち時間にちょっと休憩など、組合員さん患者さんだけでなく、地域の方々や道行く人が気軽に立ち寄れる空間です。



当面、月曜～金曜の午前中に職員が常駐します。用事がなくても、おしゃべりをお立ち寄りください。この「ひろば」の活用について、みなさんのアイデアやご意見もお待ちしております。

# 県連 奨学生募集



## 医学生・医学部をめざしている お医者さんのタマゴ ご紹介ください

将来、兵庫民医連の医師となる人を増やし、よりよい医療を進めたいと考える医学生のみなさんを対象に、奨学金制度を設けています。経済的に援助するだけでなく、病院・診療所など医療現場での実習や、全国の医学生との学習・交流など、様々な活動の機会を提供しています。

みなさんのご家族やお知り合いのなかに、医学生や医学部をめざしている人はいらっしゃいませんか？ ぜひご紹介ください。

奨学金制度について	【奨学金の月額】
では、ホームページでも詳しく案内しています。「兵庫民医連 奨学金」で検索。	1・2年生 50,000円
	3・4年生 60,000円
	5・6年生 70,000円

■ご紹介・お問い合わせ・奨学金資料のご請求は■  
 兵庫民医連事務局 担当：荒川まで  
 電話番号 078-303-7351  
 メールアドレス igakusei@hyogo-min.com

※メールの場合には、医学生（または医学部をめざしている人）のお名前、学校名、学年、住所、電話番号、紹介して下さった方との関係、紹介して下さった方の連絡先を入力してください。



住吉北支部  
鈴木 英子さん  
配達地域 住吉台4番・6番



灘東支部  
小林トミヨさん  
配達地域 将軍通・篠原南町

『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。

いつもご苦労様です  
健康ニュース  
配達協力者ご紹介

## 2017年1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) 20,082世帯
- 出資金 1,179,606,000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)
- 葦合北支部 TEL(078)231-2335 (柳筋診療所内)
- 葦合南支部 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 (支部長個人宅)
- 北支部 TEL(078)594-7611 (訪看 までしこ内)
- 北神支部 TEL(078)202-2820 (支部長個人宅)

## 第29回囲碁将棋大会

### ことしも熱戦

2月5日(日) 10時~16時、神戸市勤労会館(三宮)に57人が集い、腕を競い合った(囲碁・40人、将棋17人)。

今村実行委員長の挨拶の後、大会はスタート。一日を通して、囲碁、将棋どのクラスでも火花散る熱戦が繰り広げられました。今年度も囲碁では敗者復活戦をおこない、参加された方が数多く対局できるようにしました。また、



将棋では時間が長引いた対局

に対局時計を使い、スムーズに対局できました。互助組合にも、1人加入していただきました。各ブロック1~4位入賞の方は次の通りです。

【囲碁A】①河本弘、②沖恵太、③春林博之、④坂本元明、【囲碁B】①井上幸夫、②廣内謙蔵、③小南次郎、④井上重勝、【囲碁C】①大道邦和、②古隅栄一郎、③吉田正見、④加納勇、【将棋A】①高尾秀男、②平川高市、③豊田進康、④松本篤、【将棋B】①板野通男、②林羊一郎、③伊川昌宏、④森英次郎



孫たちの絵本を買ったため、今年もクイズに挑戦しつづけます。(差出人不明)

差出人を書き忘れたお八ガキが、たまくに届きます。今回は一度この八ガキが選ばれたんですけど、差出人がわからなくて当選にできませんでした。みなさんも気をつけて！

編集者

いつもあとひとことというところでしたが、今回は早く見つかったので応募しました。

伊藤マツ子(東灘区)

あと二つがなかなかわからなくて、息子に見つけてもらいました。あっ！なんだこーかーっていつのが楽しいですね。

有賀智子(小野市)

7つめがわからなくてイラストしていました。見つけてスッキリしました。

新田川邦江(須磨区)

可愛いイラストなので毎回がんばってまちがいがしに挑戦しています。

久保貴美子(東灘区)

「接触性皮膚炎」のお話、ためになりました。私は58歳ですが、筋力が弱いので口コト予防しなければと思つたので。少しやっつてはみるもの、とても長続きしません。記事にあった岡崎さんのお母様、85歳でフラフラでもできるなんてすごいと思います。

田中みどり(伊丹市)

健康ニュース、写真が多くてきれいです。早くオールカラーになればいいな。おたよりポストに知っている人の名前を見つけるとうれしいです。

大江さち子(灘区)

バスツアーなど交流の場、楽しいふれあいがいっぱいあつて、毎号、ニュースが楽しみです。

小林俊彦(灘区)

## 『ひなまつり』

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  
4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(5月下旬発送予定)。

★367号では137通の応募があり、133通の正解でした。

★367号の答え——①左の女性の袖 ②食卓の脚 ③食卓上のみかん ④フォーク ⑤鶏に乗った男の子のズボン ⑥西の旗 ⑦卵のカラ

- 当選者(367号)
- 梅村 真一さん(東灘区)
  - 中元 昌一さん(明石市)
  - 小倉 愛子さん(東灘区)
  - 浜中キヨミさん(灘区)
  - 西脇満智子さん(東灘区)
  - 藤岡 那緒さん(芦屋市)
  - 鶴尾 郁代さん(西区)
  - 清水 恭子さん(東灘区)
  - 上野祐一良さん(北区)
  - 稲葉 悦子さん(北区)
  - 金谷 恵子さん(中央区)
  - 宮本きよ子さん(東灘区)
  - 山口 菊栄さん(東灘区)
  - 坂本 恵子さん(北区)
  - 室田 笑子さん(東灘区)
  - 板倉 厚さん(東灘区)
  - 石川 繁さん(東灘区)
  - 湯川 猛洋さん(東灘区)
  - 根井久美子さん(須磨区)
  - 原田 孝司さん(東灘区)

## クイズ まちがいは7つ



明けましておめでとうございませう。一年たつのがあまりにも早いです!!もう少しゆっくりりたいです。

河野勝美(兵庫区)

今年の正月、おもちをいっぱい食べました。

谷川博和(長田区)

毎号たのしみなグルメ気分。今回もビビンバ、大変おいしくできました。家族はお喜びです。ありがとうございます!!

住森登代子(垂水区)