



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

HPH(健康増進活動拠点病院)宣言2年目の東神戸病院

生活支援と地域連携推進のセンターに

2月20日(火)、第11回目となる東神戸病院医局と互助組合各支部役員との懇談会がひらかれました。東神戸病院医師10人のほか、26人が参加し、2時間にわたって意見交換しました(写真には開会あいさつする東神戸病院の千古孝副院長。東神戸病院の遠山治院長は「こうして地域の皆さんと意見交換しながら病院運営をしているところが東神戸病院の最大の特徴です。人と人のつながりが



医局と支部役員が懇談

強い地域社会は健康寿命も長いというデータがあります。HPH(健康増進活動拠点病院)として、いっそう地域社会の健康増進に貢献したい」と今年の抱負を述べました。
東神戸病院は小さな病院ですが、実は得意分野がたくさんあることも懇談のなかで紹介されました。一例として……。

神戸市がん検診

胃カメラ(経鼻経口)もおまかせください
神戸市の胃がん検診でレントゲン検査はもろろん、胃カメラ検査を受けられる病院のひとつが東神戸病院です。胃カメラは50歳以上70歳未満で偶数年齢の人は2千円、70歳以上なら無料で受診できます。ぜひご利用ください(お問い合わせは東神戸病院保健予防科へ078・841・5673)。

おことわり

『健康ニュース』今号は総代会議案(別刷4面)が入り、本紙部分は、いつもの半分=4面の特別編成でお届けします。内側の4面が、総代会議案です。

今号の主な記事

- 終の棲家どこに?シリーズ③介護老人保健施設...2 まちがいは7つ...3
うなご丘サロンオープン...3 支部だより(灘東支部・北神支部)...4 わが家でグルメ気分...4



桜なくても笑顔の花が

灘東支部 秋本 広子

天気予報を見ては「花見できるか?」とやきもきし、お花見会の当日、4月7日も寒くて風も強く「皆さん参加してくれるかな?風邪ひかないかな」など、始まるまで心配事が絶えませんでした。しかし開始30分前からほおず



陽気に手配り慰労会

北神支部 岡本 暁良

3月28日、健康ニュース手配り配達協力者慰労会を実施しました。参加者は15人でした。場所は神鉄谷上駅から東に10分の「くずはら公園」です。当日は桜の開花が遅れて花見は叶いませんでした。北



区はやはり春の訪れが遅いようです。しかし春とは思えないほど日差しが強く、陽気な一日でした。
ブルーシートを敷き詰め、支部長挨拶と日頃の活動報告の後早速、豪華な弁当に舌鼓を打ちながら自己紹介も兼ねて近況報告をしました。参加者の一人は持参した焼酎をチ

ビリビリと飲みながらご機嫌な様子でした。皆さん年齢を忘れて懐かしい歌の合唱となり、辺りに響きわたりました。短時間のもてなしではありましたが、参加された皆様今後とも宜しくお願い致します。慰労会を企画運営されたスタッフの方々、ありがとうございました。



今が旬 アスパラのナッツ和え



【作り方】

- ①アスパラは色よくゆで、水気を切って長さ3cmに切る。
②ゆで卵の白身は細かくきざむ。
③ピーナッツは細かくきざみ、マヨネーズ、練りからし、しょうゆを合わせて、和え衣をつくる。からしの量は好みで調整してください。
④以上①~③を和え、器に盛り、黄身のうらごしをふりかける。

【材料(4人分)】

- アスパラ.....2束
ゆで卵.....2個
《和え衣》
ピーナッツ.....25g
マヨネーズ.....大さじ3
練りからし.....大さじ1/2
薄口しょうゆ.....小さじ2



葦合南支部 山根 摂子さん

アスパラギン酸で疲労回復、良質の脂肪を含むピーナッツでアンチエイジング。爽やかな季節にぴったりの一品です。



辺野古支援行動・ビキニデー集会 報告会

3月19日、職場から派遣され、辺野古支援やビキニデー集会に参加した人たちの報告を聞きました。

東神戸薬局3F会議室(3月19日)



編集技術研修会

3月14日、本紙「健康ニュース」を印刷してもらっている関西共同印刷所本社をたずね、編集委員を中心とした研修会と工場見学をおこないました。

関西共同印刷所本社(3月14日)

【訂正】前号4頁の記事で「テレビ東京」とあるのは「東京MXテレビ」の誤りでした。お詫言いつて訂正します。



JR住吉駅南口(4月14日)

STOP 安倍改憲署名



うなご丘サロン オープン

3月25日、オープンを目前にした兵庫支部「うなご丘サロン」前庭にぎやかに青空健康チエック。

兵庫区・荒田公園北川(3月25日)

2018年4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) 20,059世帯
- 出資金 1,221,229,729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 までしこ内)
- 北神支部 TEL(078)202-2820 (支部長個人宅)

『こどもの日』

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？(印刷のよごれやかすれを除く)

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 6月10日到着分まで

※正解者の中から抽選で10の方に500円の図書カードを進呈(7月下旬発送予定)。

★374号では147通の応募があり、116通の正解でした。

★374号の答え——①ネクタイ ②左の男性の右腕 ③左のイス ④左の女性のスカート ⑤中央の女性のリボン ⑥右の女性の上着 ⑦その女性の髪

■当選者(374号)

- 加茂由美子さん(北区)
- 久次米菊榮さん(東灘区)
- 藤原美音さん(東灘区)
- 横山裕美子さん(灘区)
- 西村富久子さん(東灘区)
- 喜友名加代子さん(兵庫区)
- 松宮 昶さん(東灘区)
- 森忠 彦さん(東灘区)
- 阿部千鶴子さん(東灘区)
- 原田 綾司さん(東灘区)

クイズ まちがいは7つ



「終の棲家」どこに? シリーズ 介護最前線 ③

介護老人保健施設

介護老人保健施設(老健)とは、「医療ケアやリハビリを受ける事を目的とした施設」で、入院の必要はなく、病状も安定しているが、在宅生活が困難な場合に利用できる施設です。

老健には「従来型老健」と「介護療養型老健」の2種類あり、ここでは「従来型老健」について説明します(介護療養型老健)は主に介護療養病棟等から転換された施設です。

《メリット》

① 医療的ケア、専門的リハビリが可能

介護特別養護老人ホーム(特養)と違い、医師、看護師、リハビリ専門職の常勤配置義務があり、医療、リハビリは充実しています(特に看護職員は24時間体制で常駐)。また、入所中の医療費(薬も含む)は利用料にふくまれています。



② 待機期間が比較的短い
特養と比べて、入所までの待機期間が短い傾向にあります。

《デメリット》

① 入所期間に制限がある
病院等から在宅への「中間施設」としての位置づけから、3ヶ月毎に入所期間継続の審査があります。施設毎に

違いはありますが、必ずしも3ヶ月で退所になるわけではありません。

《利用料》

特養同様、介護度等によって利用料は決まりますが、特養と比べやや割高です。また、施設によって多床室(4人部屋等)以外の居室(個室、2人部屋)に、基本の部屋代と別に「特別な室料」が必要になる場合があります。

《申し込み》

各施設に直接申し込みことになりますが、入院中であれば病院の医療ソーシャルワーカー、在宅では担当のケアマネジャーに相談するほうが良いでしょう。特養と比べ、施設毎で特徴や方向性の違いが大きいので、申し込み前の施設見学をお勧めします。

	特別養護老人ホーム		老人保健施設		介護療養型医療施設		65歳以上人口
	施設数	定員	施設数	定員	施設数	定員	
芦屋市	6	328 (1.26%)	4	275 (1.06%)			25,943
東灘区	11	560 (1.13%)	5	413 (0.83%)			49,623
灘区	7	356 (1.06%)	4	405 (1.21%)	2	71 (0.21%)	33,522
中央区	8	415 (1.24%)	7	544 (1.62%)			33,518
兵庫区	8	442 (1.38%)	6	350 (1.09%)	1	10 (0.03%)	32,099
北区	21	1,121 (1.80%)	11	972 (1.56%)	3	93 (0.15%)	62,118
合計	61	3,222 (1.36%)	37	2,959 (1.25%)	6	174 (0.07%)	236,823

互助組合の支部地域にある介護保険3施設の数や定員など(編集部調べ)



※写真は参考画像です

色えんぴつ

安倍内閣が、今年は「明治150年」だといって、地方や民間に呼びかけてイベントをやるうとしています。市民センターや公民館には、内閣官房「明治150年」関連施策推進室のチラシが置かれ、「明治の歩みをつなぐ、つたえる」ことを呼びかけています。「明治の精神に学び、日本の強みを再認識することは大変重要なこと」といいます。▼歴史や先人の業績を振り返ることは意義のあることだと思えます。しかしそれは、過去の顕彰だけにどまってはならず、その失敗の歴史から教訓を学ぶことが大切です▼明治政府は、「富国強兵」のスローガンのもとで自由民権運動を抑圧しました。全権限を天皇が握る専制政治のもとで朝鮮やアジアへの侵略戦争をおこない、国民もひどい目にあいました▼そうした戦前の負の歴史を見ないで、「明治の精神」や「日本の強み」だけを一方的に強調するのは危険です。(H・T)