

# 健康ニュース

2020年 / 1月号 No.385

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。

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



鷹匠中学校合唱部



健康吹き矢 (円内)、沖縄空手同好会 (右上)、創作エイサー神子 (かみんぐわ) (下)

## 新春のつどい

- 日時 1月11日(土) 14:00開会
- 場所 兵庫県中央労働センター大ホール
- 講師 寺内 順子さん

★第1部は大阪社協事務局長・寺内順子さんの講演「気づかない貧困～地域の福祉力を高めよう」を学びます。第2部は恒例の懇親会です。



## 今号の主な記事

- 組合員健診のご案内…2
- 組織強化月間御礼…3
- 秋の活動写真特集…4
- 囲碁将棋大会のお知らせ…5
- まちがいは7つ…6
- 「わたしのカルテ」活用案内…7
- わが家でグルメ気分…8



## 映画を観て語り合おう

菅屋支部 渡部 明

米国の医療問題を取り上げたマイケル・ムーア監督のドキュメンタリー『SICKO』を観ながら、日本の医療制度を考える懇談会を11月25日に芦屋市民センターで行いました。参加者は14人でしたが、非組合員の方も数名参加してくれました。

日本のような国民皆保険制



## 子ども食堂開催

生田診療所 羽原 光彦

度のない米国ですが、民間医療保険に入ることも難しく、かりに加入できてもあらゆる手段を講じて保険金の支払いを拒否される実態があります。同じ資本主義国でありながら、加・英・仏の医療費は原則無料。あまりにも乖離した現実に参加者からは「大変ショックを受けました」「言葉が出ない」などの驚きの反応がありました。日本の国民皆保険制度は1961年に実現し、当初は窓口負担がゼロでしたが、どんどんアメリカ化が進む日本…。健康保険は憲法に支えられた社会保障であることを訴えていきたいと強く思いました。

子ども食堂ってご存知ですか？子どもだけの食堂ではなく、子どもが一人でも安心して食べられる食堂の意味で、多世代型交流食堂です。生田診療所を利用する患者さんは高齢者が多く、中でも独居の方が多いため交流の場を必要とされています。また

近隣には、子どもたちがたくさんいて、地域のよびどころとなる診療所として、いろいろな人たちの居場所づくりに「子ども食堂」の開設を計画しました。近隣のお店がチラシ掲示を協力してくださったり、中央区社会福祉協議会に助成していただいたり、盆踊り大会などの機会に互助組合員さんの協力でビラ配布も行いました。組合員さんから食材の寄付もいただきました。毎月第3木曜日、20食限定の予定で9月18日に第1回を開始。ハラハラドキドキ！子どもや親子、高齢者など22人が来てくれました！「みんなの居場所にするため、試行錯誤し、学びながらとりくんでいきたいと思っています。」



## どんぐり昼食会のメニューから

どんぐり昼食会はもうすぐ20周年を迎えます。暖かい応援をいつもありがとうございます。みなさんの期待に応えようと、メニューも工夫しています。その一例をご紹介します。



住吉南支部 兵頭和子さん

### 鶏むね肉のから揚げ

- 【作り方】
- ①むね肉は皮をはぎ1cm厚さのそぎ切りにする
  - ②しょうゆ・砂糖・酒・しょうが汁(好みの量)で下味をつけ、しっかり揉みこんで冷蔵庫に入れて、1時間~1晩置く
  - ③②に片栗粉をしっかりとまぶし、180℃の油で1分弱からりと揚げる
  - ④皮は細切りにして軽く塩コショウをし、片栗粉をまぶして揚げる

### リンゴの天ぷら

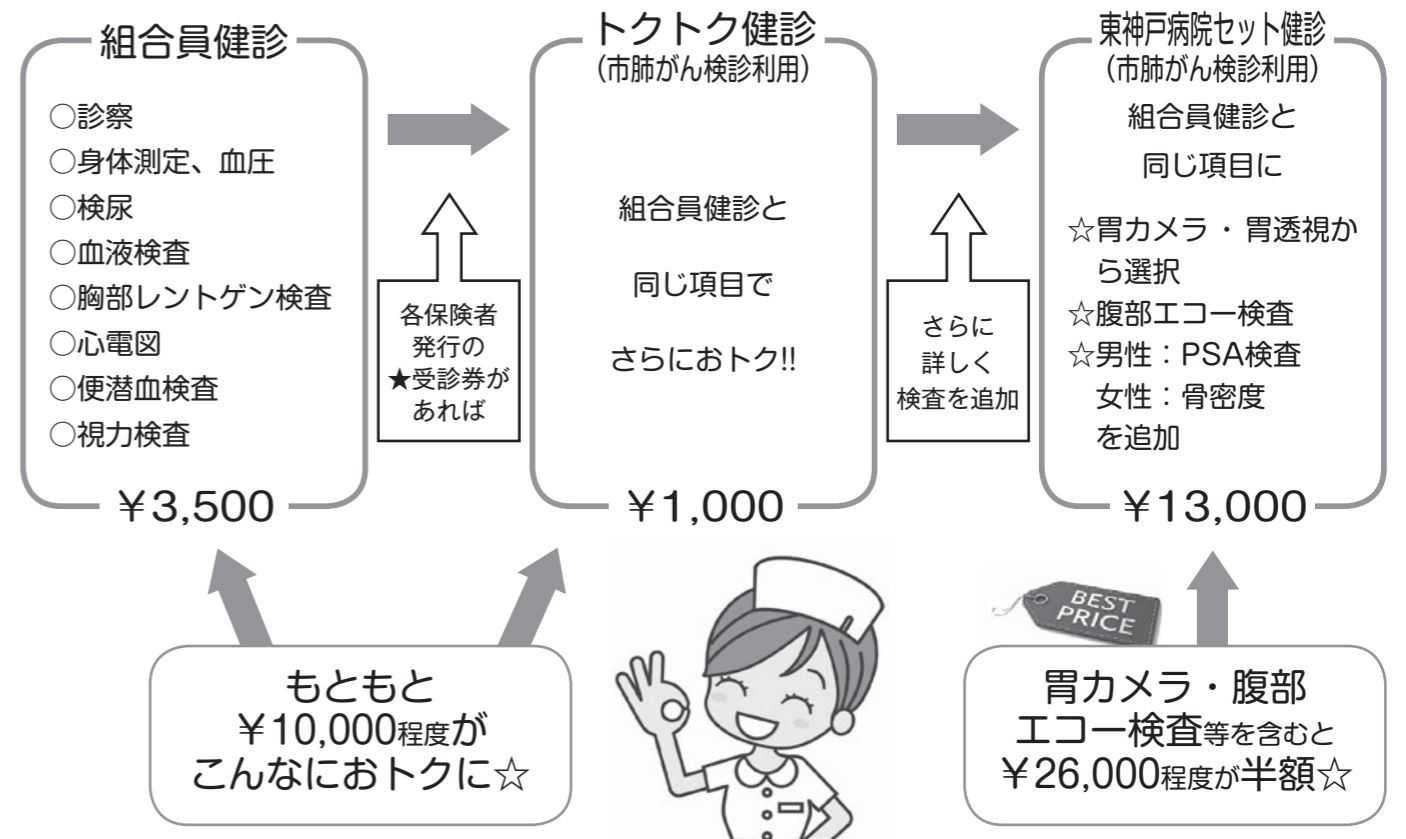
- 【作り方】
- ①リンゴは半分になり1cm厚さに切る
  - ②天ぷら粉を溶いて①にまぶし180℃の油で揚げる



このページの価格表記はすべて税別

# ご利用ください おトクな組合員健診

約10,000円相当の健康診断が、神戸市在住の組合員の方なら、神戸市の制度を併用して1,000円～受診できます



★上の「トクトク健診」や「東神戸病院セット健診」を受けるには「特定健診受診券」または「後期高齢者健診受診券」が必要です。

健康診断のお問い合わせ、ご予約は東神戸病院保健予防科までお電話で！  
☎078-841-5673 (直)

## 組織強化月間のお礼

東神戸医療互助組合理事長  
漁島 国弘



昨年は「健康づくりと居場所の充実で地域の福祉力を高めよう」と一人ひとりが声をかけ合い、新しい仲間を増やそうと「をスローガンに掲げて取り組みました。ありがとうございました。」

昨年の月間の目玉。11月4日の「健康まつり」は、天候にも恵まれ、甲南大学和太鼓・鷹匠中学校合唱部・創作工イサー神子の出演などで大いに盛り上がり、2千人を超える参加者を得て大成功をおさめました。

秋の運動では「健康チエック」が新しい会場で多く取り組まれました。「鈴蘭台駅ビル・すずらん広場」、「ドラッグストアチエーンのウエルシア前」、地域の「スポーツエキスポ」や「ふれあいまつり」などに参加し、互助組合の知名度も高め、開催数も30回を超え、入会が相次ぎまし

た。

医療懇談会も東神戸病院の医師の協力も得て開催され、「地域に根差した医療を目指して」「消化器疾患」などで、分かり易い講義内容と質問への解説、笑いのある雰囲気好評の内に終わっています。また、この月間に10周年を迎えた班が記念の懇談会を企画し、「ついたら往診きてもらえるのか」身近な事柄に興味を持って話を聞きたいです。

地域訪問の経験も蓄積された月間となりました。地域の困難も見え、貧困と格差の広がりを肌で感じ、職員と共同組織が、共同するまちづくりの運動への期待が高まりました。職員のみならずも頑張り、「診療とは違う話ができる」、「ご家族にお会いできた」と、次につながる種が蒔かれました。

「居場所活動」も活発です。人が集まる多彩な活動も展開され、「友達になれた」と子どもの様に喜ばれる光景も見受けられ、新しい組合員を迎えています。

今後「居場所」が、地域の拠点となるような活動が求められます。ある支部では、これを機会に「新しい居場所づくり」に挑戦が始まっています。この月間の中で「ごども食堂」が開設されており、地域から喜びと期待の声があり、行政からも見学にいられています。

「ごんべり昼食会」も歴史を刻んでいます。仲間ふやし173人、出資金あつめ2千15万円、出資件数1165件の到達となりましたが、目標を達成することができませんでした。年度末(20年3月末)に向けて引き続き頑張って行きます。新しい世話人づくり(運営委員)も急務です。私も仲間ふやし10人の目標を掲げて達成する事ができました。引き続き頑張ります。ありがとうございました。



## かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師



柳筋薬局 中野 裕子

「かかりつけ薬局」をひとつ決めるといいですよ。

### かかりつけ薬剤師とは

- ①毎回決まった薬剤師(十分な経験がある薬剤師)がひとりの患者さんの服薬状況を管理して対応します。
- ②処方箋がなくても薬の相談に乗ります。
- ③必要に応じて医師への問い合わせや提案を行います。
- ④初回に簡単な契約を行います。毎回かかりつけ薬剤師指導料60~100円程ご負担頂きます。

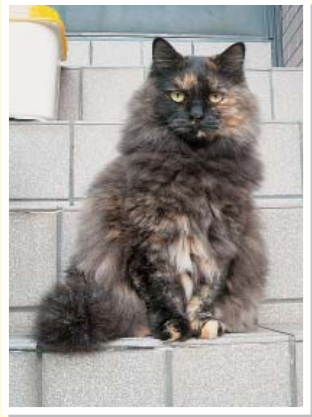
### かかりつけ薬局

普段から何でも相談できる「かかりつけ薬局」を一つ決めておくことをおすすめします。皆さんが使用する薬を一つの薬局でまとめて管理すると、複数の医療機関から同じ薬が処方されていることに気付いたり、相互作用が起きるのを防ぐことが出来るからです。また、薬局では処方箋による調剤のみならず、市販薬や健康食品の取扱い、介護関連の商品の相談など行っているところも多くあります。複数の薬局に行くのではなく、いつでも気軽に相談できる

色えんぴし

日本の執政者は「人類の滅亡の扉」を開けようとしているとしか思えない▼地球温暖化は進み、二酸化炭素削減のため、世界が石炭火力発電をゼロにしようとしている時に、日本はさらに22基もの石炭火力発電の建設を許可。海外への売り込みさえもくろんでいる。儲かりさえすればいいと思うところは、米国のトランプ氏と同じ▼もうひとつ、グリホサートが給食のパンから検出されたことをご存知だろうか。米産の小麦粉は、この除草剤に汚染されている▼米国ワシントン州立大学の研究チームがネズミの実験で次世代以降の子孫に卵巣疾患や先天性奇形の発症率が高く、生殖細胞に影響を与えている可能性を示唆し、話題となっている。蜂群崩壊の原因のネオニコチノイド系農薬も、発がん性とともに、人間の発達障害の一因となっているのではという学者も多い▼EUなどでは使用禁止。日本は米国の言うがまま…。(O・A)

しっかりお留守番して  
玄関を守る番猫。凩とし  
た佇まいがシーサーみた  
いでしょ。同じネコ科で  
すから。



凩らしいサー  
ほくら支部  
羽瀨 茂治さん

### 秋の支部旅行

11月28日 六アイ支部  
あわじ花さじき

10月6日  
うはら支部  
11月12日  
灘東西支部

10月29日 北支部  
11月13日 兵庫支部

### 11/4 いきいき健康まつり

### 社会保障制度の拡充もとめる署名にご協力ください

健康ニュースが手配りで届いている地域で右のような署名用紙と返信用封筒が折り込みされています。ぜひ、ご家族で署名いただき返信用封筒でご返送ください。

### 2020 NPT再検討会議 & 原水爆禁止世界大会 in NY 派遣募金と署名にご協力を!

2020年春にニューヨークで開かれるNPT再検討会議と原水爆禁止世界大会に共和会グループからも代表を派遣します。あちこちで派遣募金やヒバクシャ国際署名を集めていたらご協力くださいね!

### 第32回 新春囲碁将棋大会

とき 2020年2月24日(月・振替休)  
午前10時～  
(午前9時30分受付開始)

ところ 神戸市勤労会館 403・404号室

参加費 組合員1000円 非組合員2000円

申込先 東神戸医療互助組合  
☎078-851-9381  
Email info@kobegojo.sakura.ne.jp

メ 切 2月7日(金)

### 多彩なとりくみ

11月22日 鈴蘭台  
駅健康チェック

10月21日 須磨ウォーキング

12月7日 もちつき大会

11月8日 「いつでも元氣読者交流会」

### 首里城火災復旧・復興支援寄附金

ご協力をお願いします

互助組合の沖縄空手同好会が首里城再建募金を呼びかけています。お気持ちのある方は、互助組合事務局までお問い合わせを→☎851-9381

### 大腸がんチェックはじまるよ

1月～3月は大腸がんチェック月間  
年に一度はチェックしましょう!

この大腸がんチェックは、2回採便して郵送するだけの簡単なチェックです。70歳以上の方などは自治体の制度によって無料。詳しくはお住まいの自治体にお問い合わせください。

無料制度の対象外の方は、互助組合の大腸がんチェックをお勧めします。  
価格は500円(採便キットをこちらから郵送する場合は600円)。  
お申し込みは→東神戸医療互助組合事務局  
(電話 078-851-9381, FAX 078-821-7270)

### あけましておめでとうございます

### 今年もよろしくお願いいたします

兵庫支部長 岡本 勇	北支部長 岡本 暁良	北支部運営委員 村上 泰道	生田支部長 渡部 昌武	葦合南支部運営委員 遠藤 忠光	葦合北支部長 三ツノフタエ	灘西支部運営委員 藤田 昌子	灘東支部運営委員 李 章一	御影支部運営委員 今村 陽一	六アイ支部運営委員 谷口 茂樹	住吉南支部長 兵頭 和子	住吉北支部運営委員 加藤 恒夫	ほくら支部長 北嶋 寿一	うはら支部運営委員 樹上 政子	芦屋支部運営委員 久郷田喜代子	東神戸医療互助組合 理事長 漁島 国弘	神戸健康共和国 理事長 藤末 衛	神戸医療研究所 代表取締役 山口 扶左子	地域福祉会あす 理事長 細谷 禮二
---------------	---------------	------------------	----------------	--------------------	------------------	-------------------	------------------	-------------------	--------------------	-----------------	--------------------	-----------------	--------------------	--------------------	---------------------------	------------------------	----------------------------	-------------------------



毎月「健康ニュース」楽しみに読んでます。とくにこの「まちがいは7つ」が大好きです。一生懸命になれます。山之内和美(中央区)

今回も脳がしびれるほどむすかしかったです。五郡文治(東灘区)

まちがいがし、いつも主人が先にするのですが、赤丸をつけないで私に渡してくれます。それで二人で突き合わせ、これで大丈夫とハガキを出します。小倉愛子(東灘区)

インフルエンザの予防接種、早めにするませて一安心しているところです。西村富子(東灘区)

当選してみたいよ。稲葉悦子(北区)

ハガキも値上げ…。しんどいなあー。河野勝美(兵庫区)

前号の「色えんぴつ」「災害看護」のお話、よかったです。藤井めぐみ(長田区)

色えんぴつ、毎号、楽しみ。さまざまな切り口(視点)から、り辛の評、刺激になり、共感します。佐藤和子(東灘区)

空気の汚れ調査東灘実行委員会総会の後、六アイ支部では協力者を募り、独自にも調査を進め、地域とつながって空気を良くしていくこと奮起しています。高西裕子(東灘区)

台風19号被災地の皆様には心よりお見舞い申し上げます。南海トラフ地震や、ますます大型化する台風に備えて、日ごろから避難場所や持ち出し物を確認しておく必要があると思います。道上静男(東灘区)

支部だよりの欄では、参加

### 東神戸病院師長室から

## 「活用ください」

### 新しくなった「わたしのカルテ」



患者さま自身に持っていた「わたしのカルテ」が11月1日にA4判に改訂されました。

治療や療養の主人公となるのは患者さまです。ご自身の身体のこと、健康のこと、病気のことをわかりやすく、治療の経過を見やすくひとつにまとめたもの。それが「わたしのカルテ」です。

先日、ご利用いただいている方にお話をつかがうことができませんでした。

「定期的に血液検査を受けており、もらった検査データを自分の記録として綴り、前回と比べてどうだったかなど

もわかり易く、自己管理に役立てて

ます。「検査結果の見方も『わたしのカルテ』の中に挟まれているので、自分の結果と照らし合わせながら、生活面を気に

つけています。ポケットもついているので、その中にはおくり手帳を入れたり、その日の領収書を入れたりして活用しています」とのことでした。お話をうかがえて本当に嬉しくなりました。

ご自身の自己管理の他にも既往歴や入院歴を記入する用紙もあり、当院だけでなく他院受診の際にも、医療者とのコミュニケーションに役立つ、年間の



者の方々の笑顔の写真が大好きです。にぎやかで楽しそう

健康吹き矢、おもしろそう

検査計画の用紙もありますので、医師と共に全身管理に役立てていただくのも良いかと思

またポケットには血圧手帳や糖尿病連携手帳を入れていただくこともできます。

東神戸病院の内科外来奥のところに「わたしのカルテコーナー」を常設しています(左の写真)。用紙や、検査結果や予約票などを挟むための穴あけパンチも置いてあります。どうぞご利用ください。一人でも多くの方々に普及し、ご利用いただければと思っています。1冊200円で外来受付にて販売中です。

## ダブルチャンス クイズ まちがいは7つ

### 『お正月』

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 2月10日到着分まで
- ※正解者の中から抽選で20人の方に500円の図書カードを進呈(3月下旬発送予定)。
- ★384号では120通の応募があり、117通の正解でした。
- ★384号の答え——①山 ②おむすび ③右のリスの尾 ④右下の木の実 ⑤中央のきのこ ⑥倒木 ⑦左のもみじ
- 当選者(384号)
  - 増本 烈さん(宝塚市)
  - 金谷 順子さん(中央区)
  - 森田千恵子さん(東灘区)
  - 西脇満智子さん(東灘区)
  - 辻井 淑子さん(中央区)
  - 松村 徳雄さん(中央区)
  - 石野美佐子さん(灘区)
  - 仲宗根果帆さん(宝塚市)
  - 藤井めぐみさん(長田区)
  - 植木 孝子さん(東灘区)



加齢と共に飲む薬が多くなり、今年なんと10月末で10

ですね。一度やつてみたいと思

万円を超えた。年金1カ月分のほとんどだ。消費税もきついです。せっかくなので図書カード当たるといいです。 葭岡和子(西区)

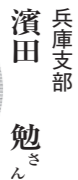
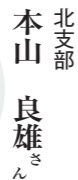
### 転居の際はご連絡ください

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325人。お世話になります。



配達地域 甲栄台

配達地域 湊町、西出町

### 2019年12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) 19,800世帯
- 出資金 1,265,100,232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 住吉北支部 住吉南支部 御影支部
  - 六甲アイランド支部 灘東支部 灘西支部
  - TEL(078)851-9381
  - 葭合北支部 TEL(078)231-2335 (柳筋診療所内)

- 葭合南支部 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)

- 出資金はこちらへ 郵便振替 □口座番号: 01180-7-29220 銀行振込
- みなと銀行住吉支店 □口座番号: 普通213870
- ★いずれも名義は「東神戸医療互助組合」