（国民の生存権、国の社会保障的義務）

日本国憲法第25条

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。

福山医療生協だより

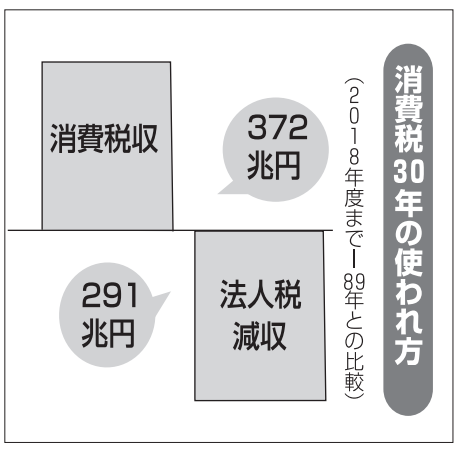
ホームページ　http://www.fico-op.jp

福山医療生協の現況
組合員14,876人　出資金4億865万円（2019年5月31日現在）
新加入者16人　増資者182人（5/1～5/31）
発行:福山医療生活協同組合　福山市木之庄町2-7-2　TEL 084-973-2280

山陰本線を疾走する瑞風

消費税10%、今ならとめられる！

安倍政権は10月から消費税を10%に増税しようとしています。個人消費が落ち込む中、増税すれば景気はますます冷え込むことが予想されます。7月の参議院選挙で消費税問題を大争点に押し上げ、増税をたくらむ政府与党に厳しい審判をくだし消費税10%を食い止めましょう。消費税にたよらない財源提案をきちんと打ち出している政党を伸ばすことが大事だと思います。



消費税ってどうなってるの?!

社会保障が良くなるなら消費税増税も仕方ない…と考えていませんか？政府は1989年の消費税導入（税率3%）から「社会保障のため」と説明。ところが、30年間で集めた消費税と、同じ30年で減税した法人税額はかなり近い。（図）つまり、消費税の大半は企業への減税に消えたというわけ。法人税の税率を中小企業並みの税率にするだけで新たな財源は十分にあります。

高すぎる国保税

1兆円の公費負担を！

「国保県単位化」から2年目を迎えます。「県単位化」後は県が「標準保険料率」を示すことで各市町の国保料決定に影響力を行使できるようになりました。サラリーマンなどの方が加入の協会健保は国保にある「均等割」「平等割」はありません。あたかも割引きされていると錯覚しますがこれは加算です。赤ちゃんを含めて家族の多い世帯ほど国保税は割高になる傾向にあります。

全国知事会もすでに要求を上げているように、私たちも「社会保障としての国保」の観点から政府に公費投入を求めていきましょう。

認知症予防

認知症について理解しよう

●認知症は発症を遅らせることができる病気

認知症とは、病気などの脳の異常によって日常生活に支障をきたす程度まで認知機能が低下した状態です。早期の段階（軽度認知障害：MCI）で生活習慣を改善したり、脳の働きを強めたりすることで、発症を遅らせることができます。

認知症予防のポイント

＊ウオーキングなどの有酸素運動でからだを動かす

＊緑黄色野菜や青背の魚を積極的にとる

＊朝起きたら朝日を浴び、規則正しい１日を送る

＊30 分程度の昼寝も効果的

＊読書、カラオケ、囲碁・将棋、ボランティアなどの趣味や社会活動で脳をきたえる

うつ予防

こころの健康に注意しよう

●喪失感がうつ状態につながることも

うつ病は、気分の落ち込みなどが長く続き、日常生活に支障をきたしている状態です。親しい人との死別など、高齢期はうつを招きやすい状況にあります。家族や地域など周囲の人たちの注意も必要です。

うつに気づくためのポイント

最近２週間の様子について、以下の２つ以上があてはまった場合は、うつ病の可能性があります。

□毎日の生活に充実感がない

□これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった

□以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じる

□自分が役に立つ人間だとは思えない

□わけもなく疲れたような感じがする

心配なときは専門医に相談を

心配なことがあれば、早めに専門医に相談しましょう。専門医に行きにくければ、まずかかりつけ医に相談してみましょう。

食中毒にご用心！　予防3原則

つけない　増やさない　殺す

1 細菌をつけない
調理前、生の肉や魚、卵を取り扱う前後は必ず手洗い。まな板をよく洗うこと。

2 増やさない
高温多湿の環境は増殖の宝庫、低温保存が基本。
購入したものは、できるだけ早く冷蔵庫へ。

3 殺す
ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅。
ふきん、まな板、包丁などの調理器具も洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌。特に忘れがちなのはスポンジ。スポンジも洗って乾燥させることが大事です。中には加熱しても死なない菌もいるので、室温に放置しない、残ったものなどは冷凍・冷蔵保存するなど菌が増殖しないように保存。

※この３原則に気をつけながら普段でも注意し、気をつけましょう。もし、食中毒かな？と思ったら、脱水にならないようにこまめに水分を摂りましょう。嘔吐して水分も摂れない、下痢が続く、血便が出たなど、症状が強い場合は医療機関をすぐ受診するようにしましょう。

夏休み子ども企画　今年もはじまるよ！

ふれあい地域

＊7月31日（水）9:00～13:00　宿題とランチ
ふれあい診療所2階（連絡先976-4334）

＊8月23日（金）午後からの予定
神辺健康センター
（連絡先090-7991-9107西澤）

城北地域

＊7月23日（火）10:00～12:30
宿題とランチ　みんなの家どんどん

＊7月30日（火）10:00～12:30
宿題とランチ　みんなの家どんどん

＊8月20日（火）９：30～
工作づくりとランチ　久松台公民館
（連絡先080-6349-6763下川）

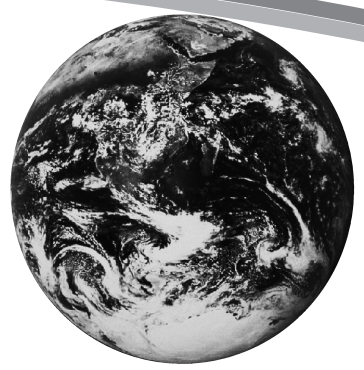
＊工作づくりの協力スタッフとして、ふくやま発明研究会の先生が来られる予定です。

エスディージーズ
SDGs

持続可能な開発目標から〈環境〉について考える

福山医療生協組合員・職員活動交流会

『地球温暖化　もう無関心ではいられない』
～子どもたちに青い地球を～



日時 8月28日（水）13:30～15:30
場所 リム福山9F スタジオA

6月2日（月）に開催された第65回福山市母親大会の環境の分科会で大好評だった豊田陽介氏（NPO法人・気候ネットワーク・上席研究員）をお迎えし、現在の気候変動をもたらしたものは何かを知り、今、世界中で行われている取り組みを学びます。
そして、私たちに出来ることは何かを一緒に考えてみましょう。
どなたでも参加可能です。皆さんの参加をお待ちしています。

講師プロフィール

特定非営利活動法人気候ネットワーク上席研究員。1977年生まれ。立命館大学大学院社会学研究科博士課程前期課程修了。社会学修士。2004年から現職。再生可能エネルギー普及政策を専門とし、地域における再生可能エネルギー普及のための活動づくり、支援に取り組む。龍谷大学、京都ノートルダム女子大学非常勤講師を兼任。共著「市民・地域共同発電所のつくり方」（2014）かもがわ出版、「エネルギー・ガバナンス」（2018）学芸出版、他。

講師　豊田陽介

使い捨てプラごみをなくそう

使い捨てプラスチックを止めるべき深刻な理由

プラスチックが地球を脅かしている。プラスチックごみだらけの海と体を蝕む環境ホルモン

身の回りにあふれるプラスチック（プラ）。その約半分がレジ袋やペットボトル、弁当容器や発泡スチロールなどの使い捨てです。
海岸に流れ出たプラごみは、地球環境と生命への深刻な驚異となっています。

私たちにできる使い捨てプラごみ削減生活！

すぐにでも始めましょう	代わりにできること
□レジ袋やビニール袋を断る □購入商品の過剰包装を断る □プラ製のスプーンやフォーク、ストローを断る □ペットボトルをなるべく買わない □洗剤など容器入りを繰り返し買わない □水だけで落ちる白いメラミンスポンジやアクリルたわしを使わない □マイクロビーズ（＊）入りの歯磨き粉や洗顔料を買わない	□マイバック大中小を持つ（天然素材なら、なおＯＫ） □ばら売りを選ぶ □マイカップ、スプーンなどを持つ □水筒を持つ □詰め替えできるものを買う □土に還る植物繊維（セルロース）製スポンジやたわしを使う □マイクロビーズなしの製品を買う

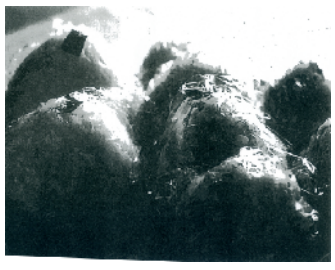
※超微細なプラスチックで、研磨剤に。

プラごみ問題、マイプラとは

大量のプラスチックごみ（プラごみ）が海に流失し、魚や海鳥、クジラなどがエサとまちがえて飲み込み、死に至る深刻な事態が。またプラごみが海洋に漂いボロボロに劣化し、マイクロプラスチック（マイプラ）と呼ばれる５ミリ以下の小さなかけらとなり、魚や貝、小型動物が摂取。プラごみには、有害物質が含まれたり、付着したりするため、魚介類を食べる人間の体に与える影響も懸念されている。このままでは、2050年には、海のプラごみの量が魚の量を超えると警告されている。

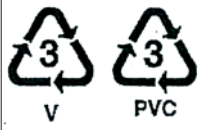
おにぎりにラップは日本だけ？

ラップに包まれ温められたおにぎり。日本人にとってごく普通の日常だが、多くの先進国では、ラップに含まれるＢＰＡ（環境ホルモン）を懸念し、ラップを直接食べ物につけて温めることはないという。日本はＢＰＡ対策は後進国である。



ラップで包んだおにぎり

プラスチック表示と名称の見方



表示義務なし

PVC・V / ポリ塩化ビニル（塩ビ）
透明性が高く強度や粘着性も高いため、フィルムとして食品ラップなどに使われる。他、壁紙やバッグ、縄跳び用のロープ、網戸、包装材料、水道パイプなど幅広く使用。
メモ：可塑剤として BPA などの有害化学物質が含まれていて危険度が高い。特に食品に接触するものは避けるべき。

表示義務なし

LDPE/ 低密度ポリエチレン
透明性と柔軟性が高く、食品や製品の包装、牛乳パックなどのコーティング、ゴミ袋などに使われる。
メモ：比較的安全といわれるが、可塑剤に使われる環境ホルモンが溶け出る可能性はある。

すこしお生活　今月のメニュー

簡単！混ぜるだけ！山芋グラタン

材料（１皿分）
- ＊すりおろし山芋（長芋）80ｇ
- ＊小松菜　適量
- ＊豆腐　適量
- ＊たまご　１個
- ＊だし汁　125mℓ
- ＊薄口しょうゆ　小さじ2くらい
- ＊チーズ　適量

つくり方
1 ＊チーズ以外の材料をボウルに入れ、よくかき混ぜる。
2 グラタン皿などに移し、チーズをかけ、オーブントースターで約15分焼く。
3 焼けたら彩りに青のりやパセリをちらしてでき上がり。あつあつを食べてね！

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

風しんから、あなた自身と周りの人を守るために

1962年（昭和37年）4月2日から1979年（昭和54年）4月1日生まれの男性の方は
無料で風しん抗体検査が受けられます！

⇩感染すると
- 成人は小児に比べて症状が重くなることがあります。
- 職場や電車など人の集まる場所で多くの人に感染させる可能性があります。感染者の飛まつ（唾液のしぶき）などによってうつる感染力が強い感染症です。
  妊娠早期の妊婦に風しんを感染させると赤ちゃんが先天性風疹症候群になる可能性があります。

⇩どうすればいいの
- 2019年4月以降順次クーポン券が届きますのでクーポン券に従って風しん抗体検査を受け抵抗力を確認しましょう（無料）
- 風しんへの抵抗力が無いこと（抗体なし）がわかった場合、予防接種を受けましょう。

＊2019年度は1972年4月2日から1979年4月1日生まれの男性の方に市区町村がクーポン券を送付します。
＊上記以外の対象者の方で早めに検査希望の方は、福山市保健予防課に電話をしていただくとクーポン券を発行してもらえます。

城北・ふれあい両診療所で検査が受けられます。
事前に予約を取って来院してください。
来院時にはクーポン券と本人確認ができるものを必ずご持参ください。

外来診療表

■城北診療所　☎084-923-8161

診療科目/内科　（予約は午前8時30分から受け付けています）

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時 予約制	宅和	宅和	宅和	宅和	宅和	交替
		水谷	水谷	水谷	水谷	
		磯田	小森	小森	富田	
午後 4時～6時	宅和	支援 舟木		小森	小森	
	小森	小森		佐々木	山崎 15:00～	
	山崎 15:00～	心療内科 13:00～		宅和		

※健診は16時30分までの予約制です。
※栄養相談　午前8:45～12:00（金曜日は第1、3、5）
　午後 月・火・木（曜日によって異なります。お問い合わせください。）
※介護相談　毎週火・金曜日10:00～12:00
※法律相談　偶数月の第2水曜日14:00～15:00（要予約）

城北診療所で小森医師による漢方外来を行っています。	毎週火曜日　16：00～18：00 予約制です。事前に予約を取ってお越しください。 お問い合わせは　084-923-8161　城北診療所まで

■ふれあい診療所　☎084-976-4334

診療科目/内科（予約は午前8時30分から受け付けています）

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時 予約制	山崎	小森	山崎	山崎	山崎	
			磯田		小森	

午後の診察はありませんが事務所は開いています。
※栄養相談　第2、4 金曜日 9:00～12:00
※法律相談　今月より奇数月の第4火曜日14:30～15:30に変更になります。（要予約）

みんなで平和行進に参加しよう！

原水爆禁止国民平和大行進

■7月26日（金）12:00　大門三角公園（岡山県からの引継ぎ式後、福山市役所へ向け出発）
■7月27日（土）　9:00　福山市役所出発式→12:30 赤坂済美中学校着
　松永(途中バス移動)→17時尾道市役所

ヒバクシャ国際署名を集めよう

子どもたちにどんな未来を残しますか

原水爆禁止2019年世界大会

■8月6日（火）（広島グリーンアリーナほか）

虹のひろば

核兵器廃絶を願い、平和の大切さをみんなで分かち合いましょう。全国の生協の組合員が開催地に集まり交流や学習をする集いです。福山医療生協もブース出展します。折鶴を持って参加しましょう。

■8月5日（月）（広島グリーンアリーナ）
　7:30　城北・ふれあい診療所から貸切バス2台で出発
10:00頃　平和公園着：折鶴献納、碑めぐりなど検討中　各自昼食
　12:30　開場→13:10開始→16:20終了→福山18:30頃着
参加申込は組織部.TEL.999−9900へ（7月24日〆切）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

体操教室のご案内

◇場　所：城北診療所　2階 運動療法室
◇日　時：毎週金曜日　14時～15時
◇参加費：無料

〈年間スケジュール〉
①　4～6月コース　終了
②『椅子に座ってできる体操②』
　期間：7月～9月
　定員：10名

★ウォーキングコース
期間：10月～12月
定員：未定

③『マット上で行う体操編』
期間：1月～3月
定員：10名

20分コース・30分コースに分かれてのウォーキング。
（ウォーミングアップとクールダウン含む）

※申し込み・お問い合せは084-923-8161城北診療所まで

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

お楽しみクイズ??

□にひらがなを入れて言葉を作ってください。

①　□でどけ□　　②　た□ごや□　　③　□うえん□
ヒント：　時間　　料理　　遊ぶ場所

【2019年6月号の正解と当選者】
　正解は　Q1　116億円　　Q2　5兆円
たくさんのご応募ありがとうございました。
正解者の中から2名の方にクオカードをお送りします。
　芦田町　金光様　　沖野上町　宮田様

【応募方法】
◇郵便はがきに・答え・郵便番号・住所・氏名・年齢をご記入の上
〒720-0082
福山市木之庄町3-16-5
電話084-999-9900
　福山医療生協・組織部までご応募ください。
◇正解者の中から抽選で2名の方にクオカードをお送りします。
◇はがきの余白に医療生協や健康への思い、日常生活の身近な出来事などお書きください。紙面で紹介させていただくことがありますのでご了承ください。
締切　7月31日消印有効

読者の声

・検査院抽出調査で企業主導型保育所の3分の1が定員50%割れで内閣府が定員の確認や利用者数向上の指導もしていないというずさんな実態が記事になっていた。認可保育所を増やさず待機児童対策の目玉として導入したが、安心感のない事業はニーズに合わない。命を削る税金のバラまきををやめて国民みんなが望む社会保障に使ってほしい！（加茂町　K）

編集室より　＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

広島中央保健生協（福島生協病院、含む）が春の統一選挙が行われるにあたり選挙に行こう実行委員会をたちあげた。そして550名いる職員にアンケートを実施した。投票前に「あなたは投票に行きますか？」という質問に、投票に行く予定は80%近くあった。投票後、「投票に行きましたか？」という質問に55%が行きましたと、その差に驚いた。行かなかった人の理由は５割が「理由は特になし」であった。仕事や用事を理由に行かなかった人はそれほど多くなく、政治への期待の無さがよくわかる結果である。県議選の投票率は39%だった。国民の半分以上の人が選挙に行かない。ということは今憲法改定の是非を問うとわずか国民の20%の得票で憲法が変えられるということだ。これでいいのだろうか。いいわけがない。安倍首相のすすめる米製武器の爆買い、消費税、戦争、原発、それからカジノ。これら日本社会を破滅させるもの。**「こんなもん、いらん！」と声をあげよう。みんな、選挙に行こうよ！**　（佐藤）

元気よく行進に参加しましょう。
　来年は広島・長崎の被爆から七五年を迎えます。国連は二〇一七年７月、核兵器を全面的に禁止する「核兵器禁止条約」を採択し、いま多くの国が市民の運動と協力し、条約発効へと動いています。非核平和の声をあげ、