

- 「憲法9条」を守ろう
- 消費税増税10% NO!
- さよなら原発、福島を忘れない!
- 辺野古新基地建設中止
- 選挙にいこう

# 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14,877人 出資金4億1,043万3千円(2019年1月31日現在)  
 新加入者47人 増資者156人(1/1~1/31)  
 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



豪雪の木谷沢溪流 (鳥取県大山)

## 大腸がん検診を受けたことがないあなたへ

### 自分は大丈夫...と思っていないですか?

### 毎年検診を...受けていますか?

#### 大腸がんって増えているの?

高齢化や食生活の変化によって大腸がんは近年急増しています。大腸がんは女性のがんによる死亡数の第一位です。男性は第三位です。



#### 症状が無いので自分は大丈夫!?

大腸がんは進行するまで、ほとんど自覚症状がありません。何か症状が出た時には、すでにかんが進行していることもあります。早期発見のために定期的には大腸がん検診を受けましょう。

#### がんが見つかった、どうしよう...

大腸がんは早期発見・早期治療で95%以上が治ります。しかも早期であれば、身体への負担が少ない治療を受けることができます。進行度によって完治の目安となる5年生存率が下がるため、早期発見することが大切です。



現在、福山医療生協では大腸がん検診のお勧めキャンペーンをしています。この機会に検査を受けませんか? また、ご家族やご友人などで検査をしたことのない方などにもお勧め下さい。

大腸がん検診とは 便に隠れた血液を見つける検査です。

#### 〈検査方法〉

- ①2日間、専用の容器に便を採るだけです。  
\* 便は4日以内に提出してください。
- ②便秘気味の方は、採れた分から1本ずつ提出してください。



表面をまんべんなくこするだけ!

生活習慣に関わる大腸がんのリスク要因として、運動不足、野菜や果物の摂取不足、肥満、飲酒などが挙げられます。この20年で大腸がんによる死亡数は1.5倍に拡大していて、生活習慣の欧米化(高脂肪・低食物繊維食)が関与していると考えられています。

ライフスタイルを改善すると同時にがん検診を毎年受け、リスクを下げながら早期発見・早期治療を目指すことが重要です。

#### 〈福山市がん検診〉

福山市に住民票のある40歳以上の方	500円
福山市に住民票のある70歳以上の方	200円
非課税の方、生活保護の方	無料
(証明書を診療所へ提出して下さい)	
40歳未満で組合員料金	1,230円
40歳未満で組合員以外の料金	2,370円
福山市以外の方は料金が異なりますのでお問い合わせください。	



#### 〈お申込みは〉

- ①各診療所、各支部などへ電話でお申込みください。
- ②容器のセットをお届けします。
- ③自宅で採便してください。
- ④採ればお知らせください。受け取りに行きます。
- ⑤郵送で検査結果をお知らせします。

お問い合わせ・お申込みは

999-9900 (組織部) までお電話ください。

### ここが私の居場所 「加茂集会所」



私たち加茂が丘シニアクラブの有志は、医療生協主催のグランドゴルフ大会が開催されることを知り早速数名が組合員になり参加しました。

その後医療生協主催の新春のつどい、健康まつり、また地域のすこやかサロンなどへ加茂が丘シニアクラブの女性部として銭太鼓の出演。また、夏まつり、秋の健康まつりなどに焼きそばのお手伝いなどをさせていただきました。これからも元気であるかぎり医療生協とのかかわりを持ちたいと思っています。

(加茂支部 カトレア班)

### 虹のバレンタイン行動



医療福祉生協は2/1~14の2週間に「虹のバレンタイン行動」を全国でとりにくんでいます。医療福祉生協の「くらしを支える」とりくみを

知らせ、安心して住み続けられるまちづくりへの参加を呼びかけ、地域の人たちに医療福祉生協の存在を大きくアピールします。

2月13日(水)に福山駅前チョコを配り、くらし、健康、いのち守れと、署名を集めました。組合員、職員、総勢14名の参加で寒風吹く中、元気いっぱい行動しました。

一般介護  
予防事業

# 食に関する教室 より ~タンパク質の摂り方~

「タンパク質」は炭水化物、脂質とともに三大栄養素の一つであり、私たちのからだに欠かせない栄養素です。毎日の食事で意識して食べられていますか？そもそもタンパク質は何に含まれていて、不足するとどうなってしまうのでしょうか。

## <タンパク質とは>

タンパク質は約20種類の“アミノ酸”でつくられています。タンパク質を構成するアミノ酸20種類のうちの9種類はからだのでつくりすることができないため食事から摂る必要があります。この体内で合成できないアミノ酸を必須アミノ酸といいます。この必須アミノ酸がバランスよく含まれている食品が良質なタンパク質になります。

### タンパク質の種類

食事からタンパク質を摂取するには、動物性食品と植物性食品があります。実は動物性と植物性など食材によって、含まれている必須アミノ酸が違います。この違いを知らずにいると、タンパク質をしっかり補給しているつもりでも必要なアミノ酸が摂れていなかった…という可能性も考えられます。

○動物性タンパク質…魚介類を含む動物由来のタンパク質のことを指します。

肉類、魚介類、卵、乳製品などに含まれています。

○植物性タンパク質…植物由来のタンパク質のことを指します。米、小麦、大豆、種類によっては野菜や果物にも含まれているものがあります。



### タンパク質によるからだへの効果

タンパク質は、私たちの筋肉や臓器や皮膚や毛髪などの組織をつくっています。その他にも血液成分、ホルモン、免疫の抗体、酵素、遺伝子もタンパク質でできています。このようにタンパク質は私たちの細胞一つ一つをつくっている私たちのからだになくてはならない栄養素なのです。そのため不足すると下記のような影響があります。

- 免疫力の低下…抗体がつくられないことで免疫機能が低下して病気にかかりやすくなる
- 体力の低下…筋肉が落ちからだを動かすエネルギーがつかれなくなる
- 神経系やホルモンバランスの乱れ…イライラしやすくなる、生理不順など
- 痩せにくくなる…筋肉の低下、内臓器官の働きが弱くなることにより代謝が悪くなり脂肪がたまりやすくなる

### 特に気を付けたい高齢者のタンパク質不足

近年、高齢者の低栄養（エネルギー・タンパク質不足）が問題になっています。高齢者の低栄養は体を守る機能が低下する、筋力が落ちる、骨が弱くなるなどのリスクが高まるといわれ、老化を進める原因になってしまいます。

### 高齢者のタンパク質不足の原因

- ①食欲低下により、食事の全体量が減る
- ②噛む力が衰え、肉類の摂取量が減る
- ③消化吸収の力が弱まり、体内に取り入れづらい

高齢者は①②③など様々な原因が重なり合うことで結果として、タンパク質不足になりやすいと考えられています。そして、高齢者のタンパク質不足から引き起こされる体の機能低下は、転倒や骨折を起こしやすくなることも考えられます。

介護が必要になることにも繋がっていくため、タンパク質摂取を心がけていきましょう。

### タンパク質の上手な摂り方

まずは毎日三食しっかりと食事をするところから始めましょう。

タンパク質を多く含む食材を使うのはもちろん、動物性タンパク質と植物性タンパク質を一緒に摂るのがおすすめです。

タンパク質は肉や魚、乳製品などを適度に摂れば不足することはないのですが、過度なダイエットや偏った食事などが続くと、からだ全体の機能が低下してしまいます。毎食タンパク質があるかどうか確認したいですね。

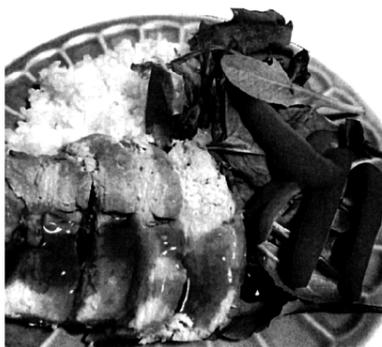
この機会にもう一度ご自身の食生活を見直してみましょう。

参考資料：今日から使えるタンパク質の正しい知識と手軽な摂り方（FRONTEOヘルスケア）  
タンパク質とは？特徴や種類、体を作る働きについて（江崎グリコ）  
あなたは大丈夫？今すぐ気を付けたい「タンパク質不足」（森永製菓）

すこしお生活

## 今日のメニュー

一人分カロリー 163kcal  
塩分 1.6g



## 鶏むね肉の さっぱり煮

【材料】4人分  
鶏むね肉 1枚(300g)

しょうが(おろし) 15g  
にんにく(おろし) 15g  
赤とうがらし 半分  
ぼん酢 80ml  
水 120ml

### 【作り方】

- ①鶏むね肉は皮つきのまま両面をまんべんなくフォークを刺す。
- ②フライパンに①を加え煮立てる。
- ③むね肉を加え煮込む。
- ④煮込んだむね肉をそぎ切りにして盛り付け完成。

生協だよりの手配りさん募集！  
健康づくりのためにご近所5軒ほど配ってみませんか？

# 「誰一人取り残さない」社会の実現を！生協運動は世界の潮流

## SDGs (エスディージーズ) を知っていますか？

持続可能な開発目標(SDGs)は、貧困や不平等・格差、気候変動などのさまざまな問題を根本的に解決することを目指す、世界共通の17の目標です。(右記参照)

2015年9月、ニューヨークの国連総会で、世界193ヶ国が全会一致でSDGsについて合意しました。この合意により、貧困を終わらせ、すべての人が平等な機会を与えられ、地球環境を壊さずに、より良い生活を送ることができる世界を目指して、世界中が努力することが約束されたのです。2016年から2030年までの15年間、世界中の国々はこのSDGsの達成に向けて取り組んでいくことになります。



これまで医療福祉生協がとりくんできた活動は、世界でとりくまれている「持続可能な社会」の実現に深く関わっています。

### 日本政府が持続可能な開発目標 (SDGs) 実施指針を発表

内閣府は2016年5月、日本国内でSDGsの実施を総合的かつ効果的に推進するために、内閣総理大臣を本部長とし、全閣僚を構成員とするSDGs推進本部を内閣に設置しました。

国家戦略としてこの開発目標を実現することを位置づけました。

### 福山医療生協とSDGs

福山医療生協は「一人ひとりが健康で尊重される平和な社会の実現をめざします」の理念のもと、誰もが笑顔でくらすことができ、持続可能な社会の実現をめざし、様々な取り組みを進めてきました。「誰一人として取り残さない」というSDGsのめざすものには、医療生協の事業や活動と強い関わりを持つ目標が多くあります。福山医療生協の取り組みを二つ紹介します。



### ①くらしを支える地域のネットワークづくりをすすめています

●各支部や班は、公民館・ふれあいプラザ、町内会館、支部センターなどを利用して、カフェや食事会、いきいき百歳体操、脳いきいき教室など多彩な活動に取り組み、居場所を提供しています。他団体との協同では、南支部がJ A川口グリーンセンターまつりに参加して健康チェックを行っています。  
●医療・介護事業と地域のたすけあい・ささえあい活動では「たすけあいの会」が介護保険が使えないなど、困った時はお互いさまの気持ちで支援する有償ボランティアの活動を行っています。また、「私の困った」「地域の困った」を医療生協につなぐための「なんでも相談」の活動を広げ、さらに、各事業所での生活相談や福山法律事務所の協力無料法律相談などを開催し、安心して住み続けられる地域づくりをすすめています。



### ②地域まるごと健康づくりを進めています

●「地域まるごと健康づくり」を推進する取り組みの一環として、毎年「けんこうチャレンジ」を実施しています。2018年度は7月～10月の4か月間で、大人625人、キッズ474人の申込みがありました。これは、運動、食生活、禁煙、禁酒など、自分で取り組める生活習慣目標を決め、誰でも簡単にできる3ヶ月間の健康づくりです。とりわけ、キッズチャレンジは、子どもの肥満や生活習慣の乱れが問題視されている現在、将来の生活習慣病予防のためにも気軽に楽しく子どもたちが取り組めたチャレンジです。  
●大腸がん検診をはじめとした自治体大腸がん検診の推進や健康寿命延伸の取り組みを広げています。2017年度大腸がん検診は2,467件取り組みました。



### キッズけんこうチャレンジ

チャレンジ目標

★歯みがき★早寝早起き★お手伝い★ごはんをしっかり食べよう★外で遊ぼう★運動★テレビやゲームは決めた時間まで★あいうべ体操

子どもたちの報告の紹介

(343人の子どもたちから寄せられました)

- \*目ひょうをたっせいできてうれしかったです/よくできていましたよ。チャレンジ成功だね
- \*ごはんもりもりたべて元気いっぱいでした/よく頑張っていました
- \*いろいろがたのしかった/たくさんのおてつだいありがとう！すごかったよ
- \*あいうべたいそうでかぜをひかないようにしたい/子どもたちがみんなであいうべしてたから楽しかったです
- \*ねむたいときもあったけどはみがきがんばった/歯医者へ行きましたが虫歯ゼロでした

## 「脳活」カレンダー PART3

脳活も「継続は力なり」で、続けることが大切。

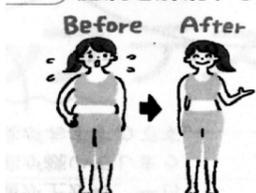
PART1~3  
脳の老化防止に  
お役にたちましたか？

### 23 炭水化物や脂質の摂取量を減らす



炭水化物のとりすぎは血糖値を上げ、アルツハイマー病の原因物質が脳に蓄積しやすくなるといわれている。

### 24 太っている人は肥満を解消する



脂肪をとりすぎると血糖値が上がりやすくなる。2型糖尿病の人は、アルツハイマー病のリスクが2倍とも。

### 25 コーヒーを習慣的に飲む



コーヒーのカフェインには、学習能力や記憶力の改善、認知症原因物質を抑える働きがあるとされる。

### 26 よく噛んで食べる



噛む刺激は、脳神経を通じて脳の中核へ送られ、運動感覚、記憶、思考、意欲をつかさどる部分を活性化する。

### 27 野菜・魚・肉、ご飯の順に食べる



アルツハイマー病予防には血糖値の調整も大切。食べる順番を意識すれば食後血糖値の急上昇を抑えられる。

### 28 「ゆっくり消化食材」をとり入れる



食後の血糖値急上昇を防ぐため、海藻やきのこ、寒天やこんにやくなど低カロリーで食物繊維豊富な食材を。

### 29 ふだんの食事にお酢をとり入れる



お酢には毎日大さじ1杯で高血圧改善と血糖値抑制効果が。認知症を招く糖尿病や高血圧などを予防できる。

### 30 減塩生活を心がける



認知症を招く脳梗塞のリスク要因のひとつが高血圧。そのため減塩で高血圧を予防・改善することも大切。

### 31 好きな一品以外は塩分を抑える



好きなおかず一品だけ味つけをそのままにしておけば、ほかは減塩しても、脳の味覚野で満足感が得られる。

# 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『いすに座ってできる体操』  
期間：4月～6月（4月5日開始です）  
定員：10名
- ②『マットを使ったストレッチ』  
期間：7月～9月  
定員：10名
- ③『マットを使ったストレッチ 応用編』  
期間：1月～3月  
定員：10名



\*各コースに1回、栄養士による栄養教室を行います。①は「認知症予防の栄養学」です。



★ウォーキングコース  
秋のコースは次号でお知らせします。

### \*注意事項\*

- ◆申し込みは先着順です。定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ◆①②③コースのうち、年間2コースまでの申し込みとなります。（ウォーキングコースは含みません）
- ◆申し込みは、各コース1ヶ月前から開始します。
- ◆内容については変更になる場合があります。ご了承下さい。

お問い合わせ・お申込みは城北診療所084-923-8161まで

# 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 水谷	宅和 水谷	宅和 水谷	宅和 水谷	交替
		磯田	小森	小森		
午後 4時～6時	宅和	宅和		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 奇数月第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	

- ※栄養相談 第2、4金曜日 9:00～12:00
- ※法律相談 偶数月第2水曜日14:00～15:00（要予約）

パート職員募集 勤務時間、曜日をご相談ください。年齢、経験等は問いませんのでお気軽にお電話ください

- 1.調理員 4～7.5時間/1日 時給870円 看護小規模多機能
  - 2.清掃員 2～3時間/1日 時給850円 しあわせ
- お問い合わせはTEL.084-921-5511 担当：守屋まで



# 消費税10%中止の声を署名で届けよう！

消費税導入から30年。372兆円の消費税収は一体何に使われたのでしょうか？安倍政権の7年間で社会保障費は約4兆6千億円削減。また、大企業の法人税は291兆円も減税。消費税収の8割が法人税減税の穴埋めにつかわれた計算になります。

来年度予算案で10月から消費税が10%に引き上げられ、平和破壊の軍事費を突出させる一方で、社会補償は給付源・負担増が出されています。そもそも消費税は上げる度に社会補償費にすべて当てると言われていたのですが、なぜか首相は「10%引き上げの増収分を国の借金返済から社会保障の充実に振り分ける」と話しています。ということは、今まで消費税は借金の返済に当てられていたということでしょうか。

消費税が上がる度に輸出の多い大企業は消費税を還付してもらい、法人税はさがり、大儲けをしてきました。

過去最大の軍事費では、米大統領の要求に応え、1機116億円の戦闘機を147機爆買いしようとしています。（あしな支部だより200号より）

消費税増税STOP署名にご協力を！

## 第39回通常総代会公告及び役員選任公告

### 第39回通常総代会

日時 2019年6月22日（土） 13時30分～16時30分  
会場 神辺文化会館・小ホール  
総定数 120名  
選挙区 15の支部選挙区

### 2019年度役員選任公告（任期 2019年度～2020年度）

◇役員選任規約第11条に基づき以下のとおり公告します。

①2019年度役員選任を行う通常総代会の日時と場所  
・上記参照

②理事定数…◇全区 7名 ◇地方区 8名

③申出の受付方法…役員立候補用紙に記入し、  
2019年4月15日までに福山医療生協本部へ提出する。

\*資格…2019年2月28日から継続して組合員であること

### 総代支部選挙区と定数

沼隈	2
城北	14
東	8
西	8
城東	4
向陽久松台	9
水呑田尻	2
南	8
本庄	6
中央	7
神辺	11
あしな	21
加茂	6
幸千	11
府中	3

# お楽しみクイズ?

この形はどこの県でしょうか？



ヒント：社協の消費量全国1位 (2018年)



ヒント：お茶の生産量全国1位 (2018年)



ヒント：レタスの収穫量全国1位 (2018年)

3月31日消印有効  
了と介くなく療◇す。カ選◇ご療3福千の氏え◇  
承がさだ出生はは。す。1正応生市7上名・  
くだありせさい。来日協はが。ド2解募協協山2  
だりまてい。事常やがが。をの者者協協山0  
さすた紙など生活の余のに医。の方の中から抽。集部ま山0  
すのた。面とお身ののに医。でく書身身のに医。しク。ま  
でで。で。き近思。し。ま。才。抽。ま。で。山。0  
こ紹き近思。し。ま。才。抽。ま。で。山。0

### 【2019年2月号の正解と当選者】

正解は Q1 物 Q2 空 Q3 雨  
正解者の中から2名の方にクオカードをお送りします。  
大門町 H様、東川口町 S様

2月号のクイズで矢印の向きに間違いがありましたこと、おわびいたします。

\*\*\*\*\*  
編集室より 7月の『中国四国ブロック組合員活動交流集会』の講演はアメリカ出身の詩人アーサービナード氏と決まった。著書『知らなかったぼくらの戦争』を読み、私の知らなかった戦争が見えてきた。この本にはアーサー氏が太平洋戦争体験者たちを訪ね歩き、戦争の実態と、個人が争いから生き延びる知恵が書かれている。登場する語り手は、真珠湾攻撃に参加したゼロ戦のパイロット、「毒ガス島の久野島」で働いた女子学徒、など実にさまざま。日本社会に詳しいアーサー氏が、彼自身の受けたアメリカの教育とも照らし合わせながら戦争について考えます。戦争が終わった後も満州などから命からがら日本めざして逃げ続けた人、北方領土でソ連軍の侵略におびえた人、日本国内でも餓えや貧困の中必死で生き抜いた人、この本を読み私の知らなかった戦中、戦後が読み取れ、体験した人たちの生々しい生き様に胸が痛くなった。アーサー氏の鋭い洞察力、たくみな表現に私はいつも惹きつけられる。『歴史の本質、見抜いて!』と投げかけている。いまのこの疲弊した社会にアーサー氏は鋭く追究のコトバを投げかけてくる。そして私はいつも励まされる。ひとりでも多くの組合員さんに交流集会に参加してほしいと思います。(s)