

(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14,866人 出資金4億1,120万円 (2019年2月28日現在)
新加入者26人 増資者177人 (2/1~2/28)
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



普明閣のしだれ梅 (竹原市)

毎年健診を受けていますか?

年に一度の健診があなたの体を守ります!



早期発見・早期受診が大切です!

今や日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなる時代です。しかし、がんから身を守る方法はあります。

《主ながんの特徴》

◎胃がん 日本人にもっとも多いがん!

早期なら100%近く治る

症状 ●胃痛 ●胸焼け ●黒い便など
こんな人は特に注意 ○塩分を摂りすぎている ○野菜、果物をあまり食べない ○たばこを吸うなど
主な検査方法 (胃内視鏡検査)

◎大腸がん 男女とも増加傾向だが、早期発見で死亡率は大きく下がる

症状 ●血便 ●腹痛 ●便が細くなる ●下痢と便秘の繰り返しなど

こんな人は特に注意 ○血縁者に大腸がんの人がいる ○お酒が好き ○赤肉・加工肉が好き ○太っている ○たばこを吸うなど

主な検査方法 (便潜血検査、大腸内視鏡検査)

◎肺がん 最大のリスクはたばこ! もっとも死亡者の多いがん

症状 ●治りにくいせき ●血痰 ●息切れ ●声のかすれ ●胸痛など

こんな人は特に注意 ○たばこを吸う ○受動喫煙の機会が多いなど
主な検査方法 (胸部エックス線検査と喀痰検査)

◎乳がん 日本人女性の20人に1人がかかる

症状 ●乳房のしこり ●乳房のえくぼなど皮膚の変化 ●脇の下のリンパ節のはれ ●血性の乳頭分泌 ●びらん(皮膚のただれ) ●腕のむくみ ●しびれなど

こんな人は特に注意 ○早い初潮、遅い閉経 ○お酒が好き ○受動喫煙の機会が多い ○出産・妊娠歴がない ○授乳歴がないなど

主な検査方法 (マンモグラフィ、超音波、各種画像検査)

◎子宮頸がん 早期発見しやすいがん 定期的な検診を!

症状 ●性交時出血 ●異常なおりもの ●月経異常など

こんな人は特に注意 ○性交経験がある ○たばこを吸うなど
主な検査方法 (細胞診、コルポスコピー、組織診)

◎膵臓がん 発見しにくく進行も早い“手ごわいがん”

症状 初期段階では症状がない

主な検査方法 (超音波、CT、MRIなど)

◎肝臓がん B型・C型肝炎の方は特に注意を

症状 初期段階では症状がほとんどない

主な検査方法 (超音波、CT、MRI、血管造影検査など)

◎前立腺がん 高齢者に多い 進行は多くはゆっくり

症状 初期段階では症状がほとんどない

主な検査方法 (PSA検査<腫瘍マーカー>、超音波、触診<直腸診>など)

国立がん研究センター社会と健康研究センターセンター長 監修:津田昌一郎氏

健康診断は、生活習慣病予防や早期発見のために欠かせません。自分の生活習慣を見直して、元気で楽しい生活を送るため1年に1回は健診を受けましょう。健診結果を上手に生かして健康づくりに役立ててください。

①特定健診や福山市のがん健診(肺がん、大腸がん等)を受けましょう。
②組合員健診Aコース・Bコースは充実した内容でお手頃な組合員料金になっています。
\*ご希望の方はご予約ください。

がんを防ぐ方法

禁煙をはじめとする生活習慣の改善と検診による定期的なチェックをしましょう!がん予防のためには、悪い生活習慣を見直すことが大事です。特に禁煙は欠かせません。運動や野菜・果物をとるなど、がんのリスクを下げる良い生活習慣を取り入れることも大切です。そのほか、ウイルスや細菌の感染を防ぐことで予防できるがん(肝臓がん、子宮頸がん、胃がん)もあります。

がん発生のメカニズム

①スタートはDNAの<コピーミス>
人の体をつくっている約60兆個もの細胞は、毎日数千個単位で死に、その減った分を細胞分裂することで補っています。細胞分裂の時には、DNA(細胞設計図)をそっくりコピーする必要がありますが、時々コピーミス(突然変異)を犯します。

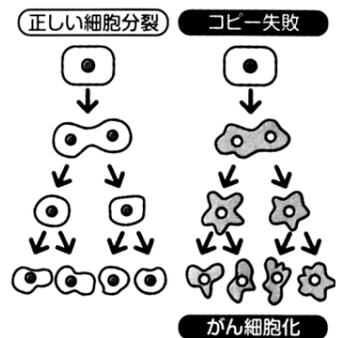


②「死なない」がん細胞の発生
突然変異を起こした細胞の多くは死にますが、まれに死なない細胞が出てきます。これが「がん細胞」です。



③免疫をくぐり抜けたがん細胞が、がんになる

実は、こうしたがん細胞は毎日約5,000個もできていますが、これらは免疫細胞が処理してくれています。この処理が完全に行われる限りは、がんにはなりません。しかし、加齢やストレスなどで免疫の力が弱っていると、免疫をくぐり抜けて生き残る「がん細胞」もあります。これが分裂を繰り返し「死なない」ために増える一方となり、長い年月をかけて、がんになるのです。



東支部 手配り者交流会 (講師・在宅 片山看護師・胡看護師)

3月4日、春日公民館で、手配り者のみなさんにお礼の気持ちをこめて昼食会と健康チェックの交流会を開きました。昼食後、自己紹介、握力、足指力、体脂肪、塩分チェック、食後の血糖値を測りました。「足指力すごい!」「もう少し筋力あると思ったのに...」「塩分が多かった」などとぎやかに交流しました。食後高血糖の測定後、看護師さんから説明を受けました。次回は、乳がんチェックを行う予定です。



中央支部 100才体操へようこそ

週一回、三吉プラザで100才体操を行っています。支部だよりを見て100才体操に参加された組合員さんがいます。毎週欠かさず参加し、今では支部の行事にも参加され、仲よく楽しく活動しています。私と同じ町内ということもありお茶やお喋りをしていいお友だちになってもらっています。組合員さんの輪の広がりを感じています。



神辺支部 歯と口の健康を守ろう

(講師 歯科衛生士 植村敦子)

口腔の状態は全身の健康に関係するそうです。歯と口の状態が悪化すると、栄養をとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなるなど、身体機能の衰えにつながりやすく、全身の健康に悪影響を及ぼします。口腔のケアをして歯と口の健康を守りましょう。



# 食と健康



## 認知症予防の献立

認知症の中で一番多いのが「アルツハイマー型認知症」。次に多いのが「脳血管性認知症」です。認知症は食生活や運動、喫煙など生活習慣の影響を受けます。食事をはじめ、運動や頭を使うことで脳を活性化させ、認知症予防につなげましょう。

## 生活習慣を見直そう！

### ① 食習慣

生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症など）は認知症の発症リスクを高めます。1日3食、主食（ごはんやパン）・主菜（肉や魚など）副菜（野菜など）をバランスよく食べましょう。食事の時によく噛むことで脳が刺激、活性化されます。早食いの人は噛む回数を増やしてみましょう。また、認知症の予防には「抗酸化物質」と「不飽和脂肪酸」を摂ることも大切です。

#### 抗酸化物質

野菜や果物に多く含まれるポリフェノール、お茶に含まれるカテキンといった抗酸化物質は、体の酸化（老化）を防ぎ、認知症の発症リスクを下げるといわれています。意識して野菜や果物を摂るようにしましょう。

#### 代表的な抗酸化物質と食材

<b>ポリフェノール</b> 赤ワイン、大豆、ごまなど	
<b>カテキン（ポリフェノールの一種）</b> 緑茶、ウーロン茶、紅茶などのお茶類	
<b>βカロテン（ビタミンA）</b> にんじん、トマト、ほうれん草などの緑黄色野菜	
<b>ビタミンC</b> 果物や野菜、いも類など	
<b>ビタミンE</b> アボカド、ナッツ類、かぼちゃなど	

#### 不飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸は鯖やさんま、いわしなどの青魚に多く含まれています。コレステロールの増加や動脈硬化を抑え、血管障害に起因する脳血管性認知症を予防するとされています。

### ② 運動習慣

有酸素運動は全身の血行を高め、脳の働きを活性化します。自分のペースでウォーキングやストレッチなど、1日30分、週3日以上を目標としましょう。

### ③ 知的行動習慣

脳を使うと神経細胞が活性化します。パズルや計算、読み書き、囲碁や将棋など「知的行動」を習慣化しましょう。また、自分で調理することもオススメです。「何を作ろう?」「材料はどうやって切ろう?」など、複数の作業を同時に行うので頭を使い、調理の時は立っているため身体機能も維持できます。運動も知的行動も、大切なのは「楽しく行うこと」です。家族や仲間と一緒に行って「楽しい」「うれしい」といった感情が伴えば、効果はさらに高まります。

イレブンチェック ご家族でチェックしてみてください	1点	0点
①健康に気をつけた食事をこころがけていますか	はい	いいえ
②野菜料理と主菜(肉・魚)を両方とも毎日1回は食べていますか?	はい	いいえ
③「さきいか」「たくあん」くらいの堅さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
④お茶や汁物でむせることがありますか?	いいえ	いいえ
⑤1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか?	はい	いいえ
⑥日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか?	はい	いいえ
⑦ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか?	はい	いいえ
⑧昨年と比べて外出の回数が減っていますか?	いいえ	はい
⑨1日に1回以上は誰かと一緒に食事をしますか?	はい	いいえ
⑩自分が活気にあふれていると思いますか?	はい	いいえ
⑪何よりもまず、物忘れが気になりますか?	いいえ	はい

食習慣①～② 2点：食習慣への意識が高い。  
0～1点：食習慣への意識が足りない可能性がある。  
その他③～⑪ 6～9点：筋肉量をしっかり維持できている。  
0～5点：筋肉が弱っている。虚弱状態。

## すこしお生活

## 今日のメニュー

### サケとほうれん草の卵とじ

1人分カロリー135kcal  
塩分 1.35g



**材料（1人分）**  
生サケ・30g(1/2切れ)  
酒……………少々  
ほうれん草…40g  
玉ねぎ…………10g  
卵……………1個  
顆粒和風だし…少々  
砂糖……………少々  
しょうゆ…小さじ1  
水……………60cc

#### 作り方

- ①サケを耐熱皿に置き酒をふりかけ、500Wの電子レンジで約30秒加熱し、粗くほぐしておく
- ②ほうれん草はゆで3cmくらいに切り、水気を絞っておく
- ③玉ねぎは薄切りにする
- ④卵はボールに溶いておく
- ⑤鍋に③の玉ねぎと水を入れて火にかけ、玉ねぎに火が通ったら①のサケと和風だし・砂糖・しょうゆを入れる
- ⑥の火を弱めて②のほうれん草を加え、④の卵を回し入れ、鍋にフタをして火を消す。卵に火が通るまで待ち、盛りつける

#### \*ワンポイントアドバイス

卵を溶きほぐすときは、大きく混ぜ、黄みと白みを混ぜきらないようにするとふっくらとした卵とじになります。きざみ海苔をのせるときれいです。

### 新ごぼうと豚肉のポン酢炒め

1人分カロリー139kcal  
塩分 0.8g



#### 材料（1人分）

豚ロース薄切り肉・40g  
新ごぼう …… 40g  
にんじん …… 10g  
あさつき …… 3g  
塩…………… 0.2g  
こしょう …… 少々  
油…………… 小さじ1/2

みりん…………… 小さじ1/2  
酒…………… 小さじ1/2  
A ポン酢 [しょうゆ小さじ2/3  
酢/小さじ2/3  
レモン汁小さじ1/2  
(Aで使うポン酢は市販品でもOK)

#### 作り方

- ①新ごぼうはたわしでこすって皮を軽く落とし、3mm程度の斜め切りにして水につけておく。にんじんは短冊切り、あさつきは小口切りにしておく
- ②豚肉は5cmのひと口大に切って塩・こしょうしておく
- ③フライパンに油を熱して豚肉を炒め、ごぼう、にんじんを加え、よく炒める
- ④野菜に火が通ったら、Aの調味料を加えて味をからませる
- ⑤汁気がなくなったら火を止めて皿に盛り、あさつきを散らす

#### \*減塩ポイント

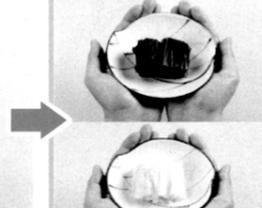
旬の食材を利用して減塩を。新ごぼうは風味豊かなため薄味の方が素材そのものおいしさを楽しめます。

# 食生活

## 1日の適量ってどのくらい？

これらの食品すべてで、1日に必要なエネルギーと各栄養素をとることができます。食べすぎや偏食、極端なダイエットなどは、体にさまざまな障害を引き起こすおそれがあるのでやめましょう。

### 1日に必要な食品量のめやす ※写真は50～69歳の男性の適量

<b>魚 (生鮭)</b> ▶ 男性…90g ▶ 女性…60g 	<b>肉 (鶏肉皮つき)</b> ▶ 男性…60g ▶ 女性…40g 	<b>牛乳</b> ▶ 男性…240ml ▶ 女性…240ml  コップ1杯強	<b>野菜</b> ▶ 男性…350g ▶ 女性…350g  緑黄色野菜・淡色野菜を1:2程度の割合でたっぷり	<b>野菜 (調理加熱後)</b> ▶ 男性…150g ▶ 女性…150g  毎食、小鉢2皿分	<b>果物</b> ▶ 男性…150g ▶ 女性…150g  りんごなら半分
<b>卵</b> ▶ 男性…50g ▶ 女性…50g  1個分	<b>豆腐 (木綿豆腐)</b> ▶ 男性…110g ▶ 女性…110g  1/3丁程度	<b>ごはん</b> ▶ 男性…550g ▶ 女性…350g  1日2食(茶わん2杯)分	<b>食パン</b> ▶ 男性…75g ▶ 女性…60g  1日1食分	<b>いも (じゃが芋)</b> ▶ 男性…100g ▶ 女性…100g  1個分	<b>砂糖</b> ▶ 男性…10g ▶ 女性…10g 油 ▶ 男性…20g ▶ 女性…15g

# 塩分

## 1日の適量は男性8g、女性7g

塩分(食塩)をとりすぎる状態が続くと、高血圧から動脈硬化に進行し、脳卒中や心臓病、腎不全などの疾患になるおそれがあります。食事1回あたりの食塩量は、2g程度を心がけましょう。

### 食塩は1日どのくらいの量がいいの？

- 塩は小さじ1杯が6g /
- ▶ 男性……………8g
  - ▶ 女性……………7g
  - ▶ 高血圧の人……6g

### 塩分量のめやす

豆腐とわかめの味噌汁 ▲ 1.7g	にぎり寿司 ▲ 4.2g ※しょうゆ含む	牛丼 ▲ 3.3g	お新香 ▲ 3.5g	肉じゃが ▲ 2.8g
あじの開き ▲ 1.4g	おでん ▲ 4.0g	しょうゆラーメン ▲ 5.7g	カレーライス ▲ 3.3g	ウインナー盛り合わせ ▲ 1.9g

### 減塩ポイント

- むやみにしょうゆや塩をかけない
- ラーメンやそばなどの汁は飲まない
- 食塩量の多い漬物や加工品を控える
- ゆずやレモンなどの柑橘類や酢などを上手に使う
- 味の染み込みを抑えるために煮物の味付けは最後に



参照：府中地区医師会 健診結果を活かしてより良い生活習慣を

### 2018年度けんこうチャレンジ報告

20代・30代・40代からの感想も多数寄せられました



#### 食

- 仕事の休みの日以外はリズムも整い早寝早起きした。(20代男性)
- いつもよりうす味にして減塩を心がけられるようになった。(30代女性)
- 塩分少なめでもスパイスや減塩の調味料等で工夫しながらおいしく食事ができ、暑かった夏をのりきることができた。(70代女性)
- 前向きに栄養を考えるようになった。(40代女性)
- 朝食はしっかり食べた、鏡の前でにっこりスマイルもできるようになった。(80代女性)

#### 運動

- 運動不足を少し解消できた。(30代女性)
- 運動することが楽しくなりました。これからも続けたいです。(30代女性)
- ダンベル、スクワットの運動が習慣化され歩くことも少し増え、いい傾向にあります。(70代男性)
- けんこうチャレンジの前から始めていたことを継続中、おかげで日課となり筋力維持でき自分で歩く事ができている。(80代男性)

#### 生活習慣・お口の健康ほか

- 100才体操となるべくおやつを食べないよう実行したら体重48.9kg→47.7kgになりました。(80代女性)
- あいうべ体操は初めてでしたが「これはいい!」と感動しました。(80代男性)
- あいうべ体操を続け今年は鼻呼吸が少し楽になったように思います。(20代女性)

### 東日本大震災・東京電力福島第一原発事故から8年、被災地置き去りは許さない 原発ゼロへ政府は責任を果たして!

半数「復興進んでない」「原発海外輸出反対7割越え」。時事通信が実施した東日本大震災に関する世論調査2月8～11日、全国の18歳以上の男女2,000人を対象に個別面接で実施。有効回収率は61.1%

東京電力福島第一原発事故から8年が過ぎたいま、4万人以上の人々が避難生活を強いられているのが現実です。国と東電は被災者に対する補償責任を果たそうとしていません。

政府は原発輸出政策を取っていますが次々と凍結、破たんとなりました。今こそ原発再稼働を止め、原発輸出政策を変更し、自然再生エネルギー政策へと転換を計る時期です。

### 原発事故対策で進んでいないと感じる点

(8つの選択肢から複数回答)

除染作業 がれきや放射能	47.9%	住民の健康調査 放射性物質から 身を守る対策	31.6%
汚染廃棄物処理	46.5%	事故原因・対策 の情報開示	31.2%
汚染水漏れ対策 支援・帰還促進	42.6%	食品安全対策	21.0%
避難区域見直し	41.4%		
賠償や保障	39.9%		

# 第6回福山医療生協文化祭

素晴らしい舞台発表・展示で大盛況！

3月9日(土)、神辺文化会館において、第6回福山医療生協文化祭を開催しました。ステージでは20の個人や団体の演技とロビーでは13名の絵画や写真、手芸品などの展示があり、日ごろの練習の成果や力作を発表され、楽しいひとときを過ごされました。運営にもたくさんの組合員さんにご参加いただき、観客の方々を合わせて200名近い方が集いました。皆さま、ご参加ありがとうございました。来年度も3月に開催予定ですので、振るってのご参加お待ちしております。



司会のお二人



あしな支部 松の木小唄の替え歌で「すこしお音頭」



虹のコーラス



傘踊り  
「なだそうそう」  
「関東一本締め」



フラダンス



神辺 二上り保存会「花笠音頭」「二上り」



展示

## 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	宅和	宅和	宅和	交替
		水谷	水谷	水谷	水谷	
		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	

診療所は午後も開いています。

- ※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)

## えっ！昨年到现在もまた上がるの！

### 高すぎる国民健康保険税



福山市は、2019年度の国民健康保険税を1人平均3,101円引き上げ、1人あたり年額10万8,858円とする方針です。昨年度1,907円の増税に続く大幅な負担増です。

福山市は「相互扶助の制度であり、一定の負担が必要」と冷たい答弁です。そもそも「国保法」は、法の目的を「社会保障及び国民保健の向上」と定めています。「相互扶助」の文言はありません。

また、子どもにも課税される「均等割」を廃止。今でも重い負担に多くの市民が苦しむ中、増税が続けば、国保税を払えず、病院を受診できない人がさらに増える恐れがあります。

今年度、全国では77%の自治体が引き下げや据え置きとしています。そして福山市では市民が提出した「国保税の引き下げを求める請願」が継続審査になりました。議会が請願を採択すれば、市政を動かす大きな力となります。一歩前進です。

(国保のため込み金(国保基金総額)は18億5,500万円です。この基金を取り崩すことも一つの方法です。)

\*\*\*\*\*

## お楽しみクイズ?

### 漢字組み合わせクイズ

次の漢字を組み合わせる単語は何でしょう??

1. 日 + 口 + 刀 (漢字1文字)
2. 王 + 斗 + 米 + 里 (漢字2文字)
3. 刃 + 口 + 心 + 言 + 矢 (漢字2文字)

【2019年3月号の正解と当選者】

正解は Q1 広島県 Q2 静岡県 Q3 長野県  
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。  
川口町 F様 神辺町 F様

【応募方法】  
◇郵便はがきに  
え・郵便番号・住所・氏名・年齢をご記入の上  
〒720-0008 福山市木之庄町3-15 福山医療生協編集部まで  
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。紙面でご紹介させていただきます。紙面でご紹介できずとも、ご応募ください。

4月30日消印有効

### 読者の声 (2月号より)

●老後ほど横のつながり大事だよ。ふやそう仲間、ふやそう絆  
●2018年12月31日の大晦日の夕方のできごとです。見ず知らずの身綺麗な格好の上品な女性の高齢者が私の家のチャイムを鳴らし、「奥さん、すみません。私帰る家がわからなくなりました。」といわれたのです。番地を尋ねると私の家の近くでした。その場所へお連れすると、そこは新しいマンションでした。でもそこではないと言われ、よくよく話を聞くとここは24年前に住んでいたということでした。今はどこに住んでいるのかわからないと言われ、仕方なく交番へお連れしました。さすがおまわりさん、その方の手提げ袋の中を調べるとタクシー券がたくさん出てきました。おまわりさんはタクシー会社へ電話を入れるとその方の身元がすぐわかりました。私自身も昨日のことはすぐ忘れてしまうのに昔のことはよ〜く覚えてあります。いずれわが身です。

### 編集室より

安倍政権はトランプ米大統領の言うがままに、1機116億円のステルス戦闘機147機購入計画。この戦闘機1機分で保育所90か所が増設でき、新たに9千人の子どもたちが認可保育所に入れるようになる。この春も保育園に入れず職場復帰できないお母さんお父さんの悲鳴が聞こえてくる。

統一地方選挙・参院選挙が始まった。私たちの声を届ける候補者を選ぼう。選挙前の美辞麗句に見惚れてはいけぬ。その人や政党が何をやってきたかをよく見極めて投票しなければ、後の祭りだ。私たち国民をなめないで!

(S)