

**世界の宝「憲法9条」を守ろう！
安倍9条改憲NO!**

私たちの願い

一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、医療、福祉、介護の事業と運動をとおして、健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくることです。

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14,896人 出資金3億9,695万9千円(2019年9月30日現在)

新加入者25人 増資者191人 (9/1~9/30)

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

●1部10円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)



観月会（尾道市瀬戸田町 2019.9.14）

健診結果を健康づくりに活かそう！

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に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。

あなた自身の最新の
診断結果を書きましょう！

【血圧】

心臓が血液を送り出すときに血管に加わる圧力を測ります。高血圧は動脈硬化を促進します。

【赤血球】 [Hb(ヘモグロビン)] [Ht(ヘマトクリット)]

貧血を見つける検査です。赤血球は体全体の細胞に酸素を運び、炭酸ガスを持ち帰る役目があります。その役目を赤血球中のヘモグロビンが担います。ヘマトクリットは、血液量に対する赤血球の割合を%で表しています。出血を伴う疾患(胃潰瘍、子宮筋腫など)、骨髄機能の低下、ヘモグロビンの原料である鉄分などで貧血が起きます。徐々に進むと体が慣れてしまい気づかない場合もあります。

【白血球数】

白血球は、細菌やウイルスなどの感染があると増加し、これを殺す働きをします。数には個人差があります。著明な増減のある場合は精密検査を受けましょう。

【AST(GOT)】 【ALT(GPT)】

体のたんぱく質を構成するアミノ酸をつくるのに必要な酵素です。体のあらゆるところに存在しますが、肝臓に多く含まれます。ASTは、心臓や筋肉にも含まれそれらの障害で高値となります。AST・ALTともに高値の場合は肝障害を疑います。

【γ-GTP】

肝臓、胆道系障害で高値を示します。とくにアルコールの飲み過ぎや肥満により高値を示します。

	主な検査項目	基準値	単位	検査結果
血圧	収縮期(最高)	139以下	mmHg	
	拡張期(最低)	89以下	mmHg	
脂 質	HDLコレステロール	40-86(男) 40-96(女)	mg/dL	
	LDLコレステロール	70-139	mg/dL	
	中性脂肪	40-149	mg/dL	
血液一般	赤血球	435-555(男) 386-492(女)	万/ μ L	
	Hb(ヘモグロビン)	13.7-16.8(男) 11.6-14.8(女)	g/dL	
	Ht(ヘマトクリット)	40.7-50.1(男) 35.1-44.4(女)	%	
	白血球数	3300-8600	/ μ L	
代謝系	空腹時血糖	70-109	mg/dL	
	HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)	4.6-6.2	%	
	尿糖	マイナス		
	尿酸	3.6-7.0(男) 2.5-7.0(女)	mg/dL	
肝 機能	AST(GOT)	8-40	U/L	
	ALT(GPT)	4-45	U/L	
	γ -GT (γ -GTP)	80以下(男) 35以下(女)	U/L	
腎 機能	尿素窒素	8.0-22.0	mg/dL	
	クレアチニン	0.56-1.06(男) 0.41-0.76(女)	mg/dL	

【HDLコレステロール】

善玉コレステロールと呼ばれ、血管内の悪玉コレステロールを運び出す役割があり動脈硬化を防ぎます。基準値より低めは注意が必要です。

【LDLコレステロール】

悪玉コレステロールと呼ばれ、血管の動脈硬化を進めます。

【中性脂肪】

体のエネルギー源ですが、多すぎると動脈硬化を進めます。肥満、飲酒、運動不足で高めになることがあります。

【血糖】

血液中のブドウ糖のことで、細胞のエネルギー源として大切です。しかし、継続した高値は動脈硬化を進めます。空腹時126mg/dL以上は、糖尿病を強く疑います。

【HbA1c】

約1ヶ月前からの血糖の状態を表わします。6.5%以上は糖尿病を疑います。

【尿糖】

血糖値が高いと尿に糖が出ます。糖尿病の手がかりとなります。

【尿酸】

たんぱく質の一種であるプリン体が代謝された残りです。アルコール・過食で高値になりやすく、とくに男性は注意が必要です。痛風や結石の原因になることがあります。

【尿素窒素】 【クレアチニン】

生命活動に使われたたんぱく質の老廃物として腎臓から排泄されますが、腎機能が低下すると血中に滞留し高値となります。

※引用資料：医療生協さいたま広報誌「けんこうと平和」10月号

※福山医療生協の健診結果の基準値を用いています。

あしな支部紹介



春のウォーキング



まつり出店



支部主催作品展

ピンポン会



文化祭



支部総会



ロマンティック街道工場



バザー



支部旅行



春のウォーキングへ出発



班で国保学習会



支部主催グラウンドゴルフ

あなたの地域でも

・・・いきいき百歳体操始めませんか？

本誌は一世帯に一部お届けしています。二部届いている方はお知らせください。

いきいき百歳体操って どんなことをするの？

みんなで集まり介護予防の体操をします。百歳体操は重りを使った30分程度の簡単な体操です。週1回以上継続して行うと筋力アップに効果があり、高齢者が自主的に介護予防や健康づくりに取り組むことができます。

百歳体操を週1回以上実施する団体・グループを対象に、重りやDVDなど体操に必要な器材を福山市が貸し出します。市とりハビリの専門職、地域包括支援センターが立ち上げ時に3回の技術指導を行います。体操に必要な椅子、テレビ、DVDプレーヤー、血圧計などは実施団体で用意します。

(福山市高齢者支援課より)

いきいき百歳体操の構成

(血圧測定も含め約30分間の運動)

- 1 準備体操 4種類 (1~8コース、各々2回)
- 2 筋力運動 5種類 (1~8コース、各々10回)
- 3 整理体操 3種類 (各々1回)

自分たちの地域でもやってみたいと思われる方
まずは電話でお問い合わせください。

福山医療生協組織部 084-999-9900

百歳体操の様子



南支部



100gの重りが10本入ります。



本庄支部



高知イオンで開催中 高知医療生協より写真提供



城北ふれあいプラザ



ウォームの
元気アップ
体操

ふくらはぎ・すねの運動と 靴の履き方

ウォーキング 靴の正しい履き方

普段、靴はどのように履いていますか？靴には正しい履き方があります。ウォーキングをする、外出をする、運動をする際は正しく靴を履き、安全に効率的に体を動かしましょう！

1. 必ずひもをほどいてから足を入れる
2. かかとを地面にトントンとつく
3. かかとを浮かせてひもを結ぶ
かかとは絶対に踏みつぶさないこと、今日から実践してみましょう！

3

すねの筋トレ (つま先上げ)

- ①腰を直角に曲げ、足をこぶし1つ分開いて座る。(足はやや前方へ出す)
- ②両足のつま先を「1・2」で上げ、「3・4」で下げる。(5~10回繰り返す)
- *慣れてきたら、立って壁やイスにつかりながら行う



2

ふくらはぎの筋トレ (かかと先上げ)

- ①腰を直角に曲げ、足をこぶし1つ分開いて座る。
- ②両足のかかとを「1・2」で上げ、「3・4」で下げる。(5~10回繰り返す)
- *慣れてきたら、立って壁やイスにつかりながら行う



1

ふくらはぎのストレッチ

- ①左足を後ろに引き、膝を伸ばしてかかとをつける。
- ②両手を右ももの上に置き、右膝を軽く曲げながら右足に重心を乗せる。(10秒間を1~2回)
- *足を組み替えて同じように行う



- ポイント
 - ・両足のかかとは浮かせない
 - ・つま先は前に向けて
 - ・前のめりにならないよう体を起こし、気持ちの良い範囲で伸ばす

「塩を減らそう」と食生活の改善を始めて続けるのは難しいと感じることはありますか。減塩を意識したとりくみや食品が増えていますが、まだまだ味付けの濃いものが一般的です。そういうものに慣れてしまっている舌を薄味に慣れしていくには、生活のなかでのちょっとした工夫も必要になってくるのではないでしょうか。

ポイント

- ① 葉味をうまく利用する
- ② 1食のなか、1日のなかでメリハリをつけて

すべての料理を、「すこしお」にするのではなく1食のなかで味を考えます。主菜を「すこしお」にしたら、副菜はいつもどおりの味付けにするというメリハリが大切です。

同じように1日の食事でも工夫ができます。例えば朝は減塩しやすい洋食にして、昼にコンビニ弁当などを食べたら、夕食は和食で「すこしお」を意識します。

一日の食塩摂取量が7g程度になる食事例

(食塩量は目安です)

朝 洋 食	食パン6枚切り1枚、目玉焼き レタスやトマトなどの野菜 マヨネーズ少量、牛乳200ml	塩分 1gほど
昼 コンビニ	おにぎり2個 野菜サラダ	塩分 4gほど
夜 和 食	ご飯、 メインのおかず 野菜のおかず2品 ※昼食に塩分を多めに取ったので、 夕食の汁物はやめる工夫を	塩分 2gほど

鶏の甘酢照り焼き

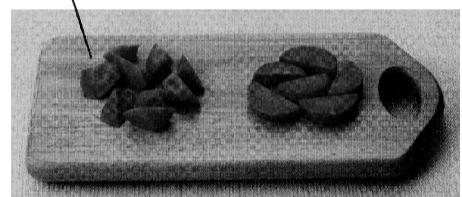
鶏のムネ肉は一口大に削ぎ切りにし、くさみをとるために水気をふき、片栗粉をまぶします。フライパンで焼いて、肉に火が通ったら、砂糖・酢・醤油を回し入れ、サッと絡めます。葉味をたっぷりとのせて、味のアクセントに



ほうれん草のおひたし
くるみを入れて食感の変化を

みそ汁
小さめの器で
食べすぎ防止

乱切りの方が表面積は大きく、
表面に味が付きやすい



③ 調理方法で工夫

・切り方

食材全体の表面積が大きくなるように、やや小さめの乱切りや薄切りにすると、調味料がよく馴染むので、薄味でもしっかりと味が感じられます。

・和え物・サラダ

塩もみの塩を砂糖に替えて砂糖もみにします。ほんのり甘味も感じられてマイルドになります。

・煮物

だしと酒をしっかり効かせると、しょうゆを少なくしても素材の味がしっかり出ます。煮汁が多いと調味料の量も多くなりがち。だしでしっかり煮ておいて、仕上げにしょうゆというイメージ。しょうゆが素材に染み込みすぎないようにします。

・炒め物

しょうゆやオイスタークリーミー、溶かしたバターなどは最後に回しかけます。風味が増すので量を減らします。

④ 少ない調味料で調理

肉や魚は片栗粉をまぶして焼き、最後に調味料を絡めます。調味料を少量にしても表面に味がしっかり付きます。[医療福祉生協情報誌 コムコム10月号特集より]



コンビニ弁当や外食での減塩

コンビニの総菜や外食では、どうしても食塩の摂取量が多くなってしまいます。食塩の表示を見る習慣をつけ、どんな料理にどれくらいの食塩が入っているかを意識しましょう。味が濃いなと思ったら食べる量を加減して。ソースやたれ、ドレッシングなどは使用量を減らしましょう。

*一言アドバイス

しょうゆで炒め物をするときに、しょうゆの半量をオイスタークリーミー、ソースなどに替えると食塩の量を減らせます。オイスタークリーミーはさまざまな素材のうま味が詰まっているのでおすすめです。

高齢期の食事 ~おいしく食べて健康に~

= 1日の摂取量の目安 =

主食	副菜	主菜
ごはん 茶碗3杯	緑黄色野菜 120g 淡色野菜 230g いも類 100g	魚 50~60g 肉 50~60g 大豆製品 50g 卵 50g

プラス

乳製品(牛乳200ml又はヨーグルト200g)、
果物(りんご中1個又はバナナ1本など)

《食事バランスチェック》バランスよく摂れたかチェックしてみましょう。

	主食	主 菜				副 菜	果物	牛乳 乳製品
		肉	魚	卵	大豆 製品			
昨日 1日で	ごはん パン 麺類					緑黄色 野菜	淡色 野菜	

しっかり食べた○ 食べてない×

福山地域活動栄養士会 2017年度作成



特集
塩と上手におつきあい
すこしお

転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は組織部（電話0841-9999-9900）までご連絡ください。本誌は一世帯に一部お届けしています。一部届いている方はお知らせください。

すこしお生活 今月のメニュー

豚肉のチーズピカタ

325kcal 塩分1.01g

〈材料〉 1人分

・豚ロース肉(生姜焼き用)
2~3枚(約80g)

・コンソメ(顆粒タイプ)

小さじ1/3

※塩・胡椒でもOK

・小麦粉

大さじ1/2

〔衣〕卵 1/2個

水 小さじ1/2

小麦粉 大さじ1

粉チーズ 大さじ1/2

オリーブ油 小さじ1/2



〈作り方〉

①豚肉にコンソメ(または塩・胡椒)をふって味をなじませ、小麦粉を薄くふる。

②ボウルに卵と水を入れてよく混ぜる。
③②に小麦粉、粉チーズの順に加えな

がらよく混ぜ、衣を作る。

④①を②の衣にくぐらせる。

⑤フライパンにオリーブ油を熱し、
④を入れ、表面に薄く焼き色がつくまで焼く。

生協強化月間も残すところあと1ヶ月となりました。

月間にたくさんの仲間を迎え入れ、地域と支部・事業所をつなげるあんしんネットワークを広げていきましょう。

組合加入、出資金増資についてのお願い

●お申込みは支部・班や、城北診療所・ふれあい診療所・本部・組織部までお気軽にお申し付け下さい。

●出資金は、現金または口座振替でお願いします。

●積み立て増資のご協力もお願いします。

お問合せ 福山医療生協組織部 TEL.084-999-9900

消費税減税・廃止のたたかいはこれから

▼安倍政権は10月1日、国民の怒りをよそに消費税率10%への大増税を強行しました。「生協だより」は消費税がどんな税金か、増税が国民の暮らしにどんな悪影響をおよぼすのか?病院に行くことさえ我慢して暮らしている人にとっては命にかかる大問題だとくり返し告発してきました。マスコミはわけのわからない「軽減税率」や来年6月までの期限付き「ポイント還元」の宣伝を行い、消費税の本質的な批判や反対の声はほとんど報じません。

▼「新しい時代にふさわしい社会保障の費用を社会全体で負担する改革」といって、消費税増税肯定が大前提の報道ばかりです。情けない限りです。知人に減税署名を訴えると「もう決まったことだからだめでは?」といいます。

▼政府は大企業に対しこれまでの30年間、消費税のほとんどを法人税の減税に使い、10%ではまだ足りないといっています。アメリカの要求は何でも聞き武器の爆買いもなんのそのです。

▼私たちがあきらめれば現政権はもっとひどくなります。「沖縄の辺野古米軍新基地建設反対の闘い」「憲法9条改憲反対の闘い」歴史を動かしてきたのは時の政権ではなく国民の闘いです。

▼消費税5%への減税と廃止への闘いはこれからです。闘ってこそ未来を切り開くことができるのではないでしょうか。(あしな支部一孔)

社会保障制度の変化

		消費税導入前 (1988年度)	現在 (2019年度)
医療	サラリーマン本人の窓口負担	1割	3割
	70~74歳の窓口負担(外来)	定額月800円	2割または3割
	75歳以上の窓口負担(外来)	定額月800円	1割または3割
	国民健康保険料(1人平均年額)	5万6,374円	8万9,709円(17年度)
年金	厚生年金の支給開始年齢	60歳	65歳に段階的繰り延べ
	国民年金保険料(月額)	7,700円	1万6,410円
介護	介護保険料(月額)	なし	5,869円(全国平均)

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
	小森	水谷	水谷	水谷		
	磯田	小森	小森	富田		
午後 4時~6時	宅和	宅和		小森	小森	
	小森	小森		佐々木	富田	
	山崎 15:00~	心療内科 13:00~			山崎 15:00~	

* 健診は16時30分までの予約制です。

* 栄養相談 午前9:00~12:00 (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	

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 奇数月の最終の火曜日14:30~15:30 (要予約)

インフルエンザ予防接種について

インフルエンザ予防接種は完全予約制になります。

ご希望の方は事前に必ず予約をお取りください。

料金 ○65歳以上の方 (福山市に住民票のある方) … 1,600円

○65歳未満の方 (組合員) … 3,300円

詳しくは各診療所へお問い合わせください。

城北診療所 : 084-923-8161

ふれあい診療所 : 084-976-4334

2019平和のための福山の戦争展



日時：12月8日（日）～10日（火）

会場：リム福山（7階）市民ギャラリーA他

※映画「ヒロシマ」上映12月10日

13:00～・15:00～（2回上映）

主催：福山医療生協まちづくり委員会

原爆が投下された広島を描いた映画。

被爆者自らが演じる映画。8万8千人の人々が

参加して完成。ベルリン映画祭で入賞。しかし、

大きな映画館で上映されることなく、いつしか忘れ去られた映画である。

2019年台風19号災害支援募金を受け付けています

このたびの台風19号により、広範囲で記録的な豪雨による河川の氾濫や住宅への浸水等が発生し、多くの方が被災されました。被災された皆さんに心よりお見舞い申し上げます。

募金は、城北診療所・ふれあい診療所、本部・組織部で受け付けています。また、支部でも募金を集めていますので、支部長や運営委員にお声かけください。お預かりした募金は、日本医療福祉生活協同組合連合会を通じて、被災生協の事業と組合員活動の維持、住民の健康の回復のために活用させていただきます。

皆さまのご協力よろしくお願いいたします。

* この募金は所得税の寄附金控除の対象にはなりませんのでご了承ください。

お楽しみクイズ♪

言葉づくり（食べ物）

以下の文字を使って食べ物の名前をあげてください。

さ	な	と	ま	そ
み	か	り	お	く
す	ん	に	う	た
こ	い	む	ね	は
し	う	き	ゆ	ー

・より多くの食べ物を答えた方に景品を贈呈します。
・同じ文字は何度使ってもOKです。文字を小さくしたり、濁点・半濁点を使用しても構いません。

例) ごはん、きゅーり

【2019年10月号の正解と当選者】

Q1. つくねいも

Q2. 木通

Q3. しめじ

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。

木之庄町 佐藤様 濑戸町 西原様

読者の声 *

・だんだん体の調子がよくなっています。だんだん時間を過ごすのが退屈になってきています。何かすることを探さなくては。（宮田様）
・現在70歳ですが、まだまだ元気なので定年後約8年現役で働いています。やはりそれも体調管理に気をつけていないできないことです。（藤岡様）
・クオカード当たるといいなあ。是非とも当ててほしいです。頭が痛く、体がだるくて、毎日ずっとしんどくてめっちゃつらいです。（佐藤様）

11 締 月 切 20 日 消 印 有 効	了と介くない療△す。力選△さい。織△福△電△の氏△え△郵△便△番△号△に、 承がさだ出△生△は△で正△解△を△名△の△医△療△生△活△余△お△送△中△り△に△から△ご△応△募△く△だ△組△ くあせ△來△日△協△が△ド△2△解△を△名△の△医△療△生△活△余△お△送△中△り△に△から△ご△応△募△く△だ△組△ だり△て△い△事△常△や△き△な△生△健△の△す△た△紙△ど△活△康△余△お△送△中△り△に△から△ご△応△募△く△だ△組△ さ△まい△な△生△健△の△す△た△紙△ど△活△康△余△お△送△中△り△に△から△ご△応△募△く△だ△組△ い△す△た△紙△ど△活△康△余△お△送△中△り△に△から△ご△応△募△く△だ△組△
---	---

【応募方法】

りんごのおいしい季節になった。秋映・シナノスイート・シナノゴールドの3品種は「りんご3兄弟」といって地元長野で愛されている品種である。一口かじると果汁が口の中いっぱいにひろがり乾いたのどを潤してくれる。その長野県がこのたびの台風で大きな被害に遭われた。福島県をはじめ関東から東北にかけて河川の決壊による浸水被害、土砂災害など甚大な被害が明らかになってきている。台風前日、福山の上空を灰色の重い雲がゆっくり、ゆっくりと東から西に流れていた。不気味な雲の流れに今回の台風の大きさを感じ不安な思いで見ていた。現地はこれから厳しい冬が訪れる。政府は一機116億円のステルス戦闘機147機購入予定らしい。この戦闘機は私たちの生活を守ってくれるのだろうか?米軍への思いやり予算の名目で米軍の住宅・学校・病院施設などが私たちの税金でつくられている。こんなお金をいますぐ災害地の住宅再建・生活支援に回せないのでどうか?どう考えても税金の使い方が間違っている。(佐藤)

編集室より *****