

世界の宝「憲法9条」を守ろう！

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11,659人 出資金3億6,937万円 (2024年1月31日現在)
新加入者269人 増資者2,121人 (4/1~1/31)
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
●1部10円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



1年に1回 大腸がん検診を受けましょう！！

大腸がん、近年増加しています！

大腸がんは早期のうちに治療すれば、95%以上が治ります(ここでいう「治る」とは診断時からの5年生存率です)。しかし、大腸がんは、早期のうちは自覚症状がほとんどありません。だから、1年に1回の大腸がん検診を受けて、早期発見・早期治療することが大切です。

部位別がん死亡数(2021年、全国)

男性		女性		
肺がん	53,278	1位	大腸がん	24,338
大腸がん	28,080	2位	肺がん	22,934
胃がん	27,196	3位	すい臓がん	19,245
すい臓がん	19,334	4位	乳がん	14,803
肝臓がん	15,913	5位	胃がん	14,428

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)

今回は、組合員さんの「検査を受けて良かった」の声を紹介します。

組合員の方に勧められて初めて大腸がん検診を受けたのは9年前です。基準値以上の潜血の数値が出て途方に暮れました。どうしたらいいか福山医療生協に電話をすると医療機関を紹介してくださり、内視鏡でポリープを切除しました。幸いにも良性でした。数年後、又基準値以上の潜血が見つかり病院へ。早期にポリープが見つかりと小さいうちに切除することができるし、身体への負担も少なく済みます。

がんでの死亡原因の、女性では1位が男性では2位が大腸がんとのことです。検診で何もなければ安心、見つければ早期に治療ができてよかったと思えるのではないのでしょうか。

一人でも多くの方が検診を受けて、手遅れにならないようにしてほしいと思います。 S.Tさん

昨年の12月に、少し出血がありました。いつもなら、12月には大腸がん検診のキットが手元にあるのですが、まだ支部に届いていませんでした。どうしようかと思いましたが、心配なので、精密検査のできる医療機関を受診し、大腸内視鏡検査を受けました。ポリープがあり、切除していただきました。結果聞きの診察で、「そのポリープは放っておくと癌化するものだった」と医師から説明があり、痔かもしれないと思わず受診して良かったと思いました。皆さんも、ぜひ年に1回は大腸がん検診を受けてください。 H.Hさん

《取り方の説明を再度、ご確認ください》

大腸がん検診 便潜血検査&問診

便潜血検査は自宅で便をとるだけの簡単な検査で痛みも食事制限もありません。

採便棒で便の表面全体をこすり取る。

1回目 2回目

提出日に合わせ2日分の便をとり、指定の窓口へ提出。
◎採便後の容器は提出まで冷蔵所(冷蔵庫や保冷バッグなど)で保管。容器は密閉されており周囲を汚す心配はありません。

なぜ便の表面全体をこするの？

大腸にがんやポリープがあると、便とこすれて出血することがあります。検査ではこの便に潜む血液の有無を調べて病気の疑いを見つけます。

血液 がんやポリープなど

注意 検診で陰性(-)でも、**気になる症状があるときは迷わず医療機関を受診しましょう**

【気になる症状の一部】

- 便に血が混じる・付着する
- 急に便の太さが変わった
- 便秘や下痢をくり返す
- 腹痛や腹部のしこり など

注) 出血を痔のせいだと自己判断するのはキケンです。医師の指示に従いましょう。

《「要精密検査」になったら》

「要精密検査」になった方は、医療機関を受診してください(精密検査は保険診療になります)。精密検査は一般的に肛門から内視鏡を挿入して大腸を詳細に調べる「大腸内視鏡検査」です。早期に見つかった大腸がんであれば、検査と同時にがんやポリープを取ることできます。「痔だから」「生理だから」と思いますが、必ず精密検査を受けましょう。

大腸内視鏡検査のイメージ

内視鏡で大腸の中をくまなく検査します。

内視鏡検査中にポリープなどは切りとることができます。検査と治療が一度に行え、体への負担が少ないです。

4年ぶりに虹のバレンタイン行動！！

2月13日(火)、4年ぶりに「虹のバレンタイン行動」を福山駅前で行いました。2月としては暖かい陽気に恵まれ、久しぶりの宣伝行動に組合員6名、職員7名の13名が参加しました。

福山医療生協ののぼりを立て、職員と組合員がハンドマイクで、医療生協のめざす活動や医療改善等について宣伝しました。「健康保険証をなくさないで」(全日本民医連)のポケットティッシュとバレンタインカード(日本医療福祉生協連)を250セット配布しました。

医療福祉生協連では、毎年2月1日~14日を「虹のバレンタイン行動」と定め、全国の医療福祉生協が宣伝行動にとりくんでいます。

カードには、医療福祉生協の活動・事業案内や、日本国憲法第25条、第9条、第13条に沿った誰もが健康で安心してくらす社会、平和な社会をめざしたアピール文が掲載されています。裏面で内容を紹介しします。



第44回 通常総代会公告

日時：2024年6月29日(土)
13時30分~16時30分

会場：神辺文化会館・小ホール

総代定数：120名

選挙区：15の支部選挙区

総代支部選挙区と定数(120)

沼隈	2	本庄	6
城北	13	中央	8
東	7	神辺	12
西	9	あしな	21
城東	4	加茂	6
向陽久松台	10	御幸	9
水呑田尻	2	府中	3
南	8		

すこしお生活 今月のメニュー

春キャベツとあさりの酒蒸し

1人当たり
・128kcal
・塩分：1.3g

〈材料〉 (2人分)

- ・春キャベツ …… 1/3玉(400g)
- ・殻付きあさり …… 1パック(150g)
- ・にんにく …… 1片
- ・酒 …… 大さじ4
- ・オリーブオイル …… 大さじ1/2
- ・醤油 …… 小さじ1
- ・黒こしょう …… 少々



〈作り方〉

- ① あさりは砂抜きをしておく。
- ② 春キャベツは一口大に、にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにあさりと②の春キャベツとにんにく、酒を入れ加熱する。沸騰したら弱火にして蓋をし、15分ほど蒸す。
- ④ あさりが開いたら、オリーブオイル、醤油を入れ、さっと混ぜる。
- ⑤ ④を器に盛り、黒こしょうを振る。

コメント：春キャベツの旨味と、あさりの出汁がしっかりと出て、春を感じられる一品です！

石井管理栄養士

毎月開催
ふれあいアリア
第4土曜日

ご来場をお待ちします 出店受付中でお店料無料

- ・野菜・加工食品・手芸品
- ・衣料品・日用品・骨董
- ・果物・子ども用品
- ・本・刃物研ぎなど

たすけあいの会
事務局電話
080-6340-4479

日時：3月23日(土) 9:00~11:00
場所：ふれあい診療所駐車場 (雨天中止)

診療所からのお知らせ

ふれあい診療所 診療体制のお知らせ

来月4月から診療日を月・火・金曜日に変更させていただきます。引き続き皆様にはご迷惑をおかけすることとなりますが、何卒ご理解・ご協力の程、お願い申し上げます。

■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)	藤原	杉山	山崎	山崎	山崎	交替
	山崎	水谷	水谷	水谷	水谷	
	瀬尾	瀬尾	磯田	瀬尾	瀬尾	
午後 16時~18時	山崎	藤原	休診	佐々木	休診	休診
	藤原	瀬尾		山崎		
		心療内科 13:30~				

※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 (詳しくはお問い合わせください。)

※法律相談 偶数月の第2水曜日14:00~ (要予約)

■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)	休診	藤原	休診	橋本	藤原	休診
		磯田				

※栄養相談 隔週の火曜日、第2、4金曜日 9:00~12:00 (要予約)

※法律相談 奇数月の最終の火曜日14:30~ (要予約)

***** 介護の相談は *****

しあわせ居宅介護支援事業所	921-6453
訪問看護ステーションしあわせ	973-6456
ヘルパーステーション城北	973-6455
デイサービスすみれ	973-2218
看護小規模多機能しあわせ	921-5511

1面の「虹のバレンタイン行動」のつづき

虹のバレンタイン行動で配ったカードの内容を紹介します！！

福山医療生協 (医療福祉生協連) のアピール

私たちは、人権が尊重される平和な社会と社会保障の充実をめざします

- 75歳以上医療費窓口負担2割化の撤回を求めます
- 国の制度として18歳までの医療費無料化を求めます
- 現行の健康保険証の廃止撤回を求めます

私たちは、憲法を守り、平和な社会をめざして行動します

- 日本政府の速やかな核兵器禁止条約への署名・批准を求めます
- 沖縄への新基地建設およびミサイル配備の撤回を求めます

原発事故を風化させず、原発ゼロを求めます

- 福島第一原発のALPS処理水海洋放出の中止を求めます

気候危機問題やエネルギー問題について、SDGsの視点から学び、考え、行動します

誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりへ挑戦します

私たちは、健康づくりをとおして人と人がつながり、安心してくらし続けられるまちづくりをすすめ、「誰一人取り残されない」社会をめざしています。さらに、私たちは、平和をつくり社会保障の充実を求める運動や自然環境を守るとりくみなどをすすめています。



私たちは、「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくり」をめざして、医療・介護・福祉・くらしの充実など要求実現のため、署名や街頭宣伝等の活動を行っています。私たちの願いは福山市にも届けています！！

～福山医療生協LINE 友だち募集中～

【登録方法】

右記のQRコードで友だち登録してください。福山医療生協の医療・介護事業所や組合員活動、健康づくり等の情報をお知らせしています。ぜひ、登録をお願いします！



お楽しみクイズ?

問1.

文字を並び替えて、出来る言葉は何でしょう??

- ① といれあう
- ② まんきつはかも
- ③ しつけまんき

【12月・1月合併号の正解と当選者】

正解 ①メン倒ミ (面倒見) ②カセン敷 (河川敷) ③広ハンイ (広範囲)

たくさんのご応募ありがとうございました。

正解者の中から抽選で、2名の方にクオカードをお送りしました。

津之郷町 G.A様 春日町 K.T様

【応募方法】

◇郵便はがきまたはEメールで、答え・郵便番号・住所・氏名・年齢を明記の上ご応募ください。

〒720-0082 福山市木之庄町3-6-5 福山医療生活協同組合・組織部
電話：084-999-9900 Eメール：sosiki@fico-op.jp

◇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。

◇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。ご了承ください。

* 締切：2024年4月10日消印有効

【読者の声】

・メタボ体型で間食やめられず。今年こそ頑張りたい！
・今年は筋肉強化の為、ウォーキングを再びはじめようと思いつきながら未だ実行できていないので、なんとかかりをつけて頑張りたいです。
・毎週月曜日百歳体操を町内の皆さんと行っています。その後私達数人のボランティアの者で喫茶店風カフェを開いて皆さんに楽しんでもらっています。又週4~5回はグラウンドゴルフも皆さんと楽しくやっています。