

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11,332人 出資金3億6,286万3千円 (2025年3月31日現在)

新加入者337人 増資者2,695人 (4/1～3/31)

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)



明地塔峰からの大山 (2025年4月19日)

地域まるごと健康づくりは『すこしお』から!!

『すこしお』って何?

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。医療福祉生協では、1日あたり6gをめざしています。

日本医療福祉生協連では、全国で5年に1回、24時間蓄尿塩分調査を行っています。2015年までは順調に減少し、平均推定塩分量11.24gになったものが、2020年は、全国平均11.22gと足踏み状態となっていました。この結果を受けて、2025年10月実施予定の第9回24時間蓄尿塩分調査で、2020年から-2gの9.22gを実現することを目標に決定しました。

塩と上手におつきあい
すこしお

なぜ減塩が必要なの?

塩分を摂りすぎると血圧をあげる大きな原因になります。特に日本人はさまざまな研究から血圧と塩分量の関係が深いといわれています。また、塩分の摂り過ぎはガンや脳梗塞・腎臓病のリスクを高めます。そして、味の濃いものは刺激がありすぎるのでつい食べ過ぎてしまい肥満の原因にもなります。

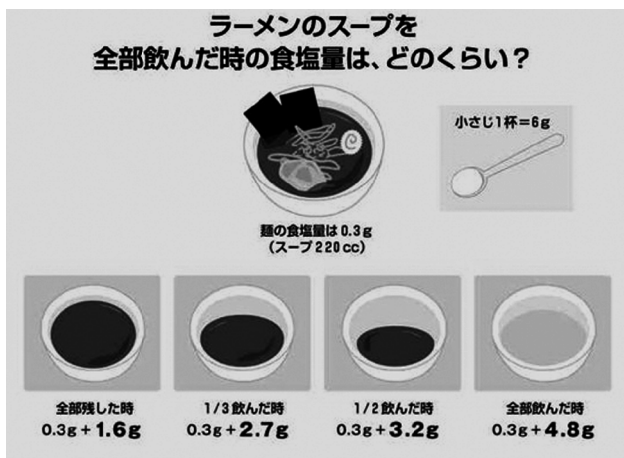
★減塩のポイント★

■低塩の調味料を使う

●調味料大さじ1杯に含まれる塩分



■めん類の汁は残す



■加工食品はなるべく避けましょう

■香辛料や香草類を使って味付けを工夫してみましょう

■出汁をしっかり取って塩分をカットしましょう

塩分摂取量を確認してみましょう!

ふだんの食事で自分が塩分をとりすぎているかは、右の塩分チェックリストで知ることができます。

〈点数の評価〉

- 「8点以下 塩分をあまりとっていない」
- 「9点～13点 平均的」
- 「14点～19点 多め」
- 「20点以上 かなり多め」

3点だった項目は2点へ、2点だった項目は1点へと少しずつ食事の習慣を代えていくと良いでしょう。

出典

「すこしおはじめませんか」

日本医療福祉生活協同組合連合会

塩分チェック	3点	2点	1点	0点
みそ汁 スープなど	1日2杯以上	1日1杯 くらい	2～3 回/週	あまり 食べない
漬物 梅干しなど	1日2回 以上	1日1回 くらい	2～3 回/週	あまり 食べない
ちくわ かまぼこなどの 練り製品		よく食べる	2～3 回/週	あまり 食べない
あじの開き みりん干し 塩ざけなど		よく食べる	2～3 回/週	あまり 食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2～3 回/週	あまり 食べない
うどん ラーメン などの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週 以下	食べない
せんべい おかき ポテトチップスなど		よく食べる	2～3 回/週	あまり 食べない
しょうゆやソースなどを かける頻度は?	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々 かける	ほとんど かけない
麺類の汁を飲みますか?	すべて飲む	半分くらい 飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当 などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週 くらい	1回/週 くらい	利用しない
夕食で外食やお総菜など を利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週 くらい	1回/週 くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と 比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い
食事の量は 多いと思いますか?	人より多め		普通	人より 少なめ
合計				点

福山ローズエネルギーセンターを見学！ 49名が参加！

(福山市、府中市、神石高原町の燃やせるごみを収集)



4月13日(日) まちづくり委員会主催で、福山ローズエネルギーセンター(ふくやま環境美化センター)を49名が見学しました。JFEが施行し、福山エコサービス(株)が20年間運営管理します。

2024年8月から稼働し、1日600トンの燃えるゴミを処理できる施設です。

施設の概要をビデオで視聴した後(写真左)、見学しながら説明を受けました。福山市、府中市、神石高原町の燃やせるごみ等を広域処理し、燃やした熱で発電し公共施設等に供給しています。

ひとりが1日に出すごみは0.9キロ、1ヶ月6.3キロ、1年27.9キロ、焼却灰量1.4キロ出ます。その焼却灰は全量リサイクル(アスファルトや建築資材)されるようです。

ゴミの量がすごく多いように感じました。改めて、ゴミの分別やリサイクルについても考えようと思います。

(参加者は、東支部1名、西支部5名、水呑田尻支部6名、南支部12名、本支部1名、中央支部1名、神辺支部5名、あしな支部2名、加茂支部1名、御幸支部12名、職員3名)

すこしお生活 今月のメニュー

鰯の青のりチーズパン粉焼き

1人当たり・259 kcal
・塩分：0.8 g

〈材料〉 (2人分)

- ・鰯…………… 中2尾
- ・塩…………… 少々
- ・こしょう………… 少々
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・パン粉………… 大さじ4
- ・粉チーズ………… 大さじ1
- ・青のり粉…小さじ1/2
- ・油…………… 大さじ1
- ・レモン (お好みで)



〈作り方〉

- ① 鰯を下処理し、3枚におろす。
- ② ボウルにパン粉、粉チーズ、青のりを混ぜ合わせておく。
- ③ ①の鰯に塩、こしょうを振り、マヨネーズを表面に塗ったら、②の青のりチーズパン粉を付ける。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、③の鰯を両面火が通るまで焼く。
- ⑤ 皿に盛り、お好みでレモンを絞って頂く。

コメント：「青のり+チーズ+マヨネーズの風味で鰯の臭みが気にならない♪」
石井管理栄養士

セントラル病院 女性泌尿器講演会のお知らせ

講師：女性泌尿器外来 有地直子先生
日時：5月26日 (月) 14：00～15：00
場所：社会福祉法人備後の里5階 (福山市駅家町万能倉840-1)
内容：講演… 骨盤臓器脱・尿失禁に関して (40分程度)
予防法・骨盤底筋トレーニング (リハビリ) の実践 (10分程度)
質疑応答 10分
【問い合わせ・参加申し込み先】
福山医療生協 組織部 084-999-9900



診療所からのお知らせ

■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)	山崎	松隈	山崎	山崎	山崎	交替
	松隈	水谷	水谷	水谷	水谷	
			磯田		松隈	
			松隈			
午後 16時～18時	山崎	松隈	休診	佐々木	休診	休診
	藤原	藤原		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)	藤原	藤原	休診	休診	藤原	休診
		磯田				

- ※栄養相談 火曜日：隔週、金曜日：第2、4 週目 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)
- ※休診日は職員が不在の場合がありますので、来られる前にお電話ください。

***** 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

春の高校生医師体験を開催して

3/26 (水)、福山医療生協では初めて高校生を対象とした医師体験を行いました。福山市内の高校に通う学生2名が参加しました。

血圧測定やエコー体験、診察見学などを診療所の特徴を感じてもらえるような内容にして体験してもらいました。エコー体験では検査技師から説明を受けながら、実際に機器を使用してもらいました。医師からはレントゲン写真を見ながら疾患についての説明を行い、その後昼食をとりながら懇談を行いました。

普段医師と話す機会のない学生にとって貴重な時間になったと思います。



今回参加してくれた学生さんが将来、福山医療生協の医師として着任してくれればうれしいなあ、なんて夢を描きながら、今後も定期的に開催していこうと思います。

城北診療所 事務長 平松 和典

公式アカウント～福山医療生協LINE～

友だち募集中

【登録方法】

右記のQRコードで友達登録してください。
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、登録お願いします！



お楽しみクイズ?

連想クイズ

私は誰でしょう?? (歴史上の人物です)

- 第1問 ①私は俳句が大好きです。
②私は生涯、旅をしながら沢山の俳句をつくりました。
③私の代表作は「奥の細道」です。
- 第2問 ①私は明治時代の政治家です。
②私は「大日本帝国憲法」を發布しました。
③私は初代内閣総理大臣です。
- 第3問 ①私はスウェーデンの発明家です。
②私はダイナマイトを発明しました。
③私の名前を冠する賞が世界的に有名です。

【3月号の正解と当選者】

正解 ①ソフトボール (祖父と) ②1種類 ③1束

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。

駅家町 D.K様 神辺町 F.S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・年齢を明記の上で応募ください。
〒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 Fax：084-999-9901 Eメール：sosiki@fico-op.jp
Eメールの場合、住所・氏名がない方が多いです。正解しても抽選から外れますのでご注意ください。

* 締切：2025年6月10日消印有効

◇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。

【読者の声】

- ・ポカポカと暖くなり、心も体もウキウキ！花粉症も少し軽くなってきた。そろそろウォーキングはじめようかな？
- ・卓球三昧の日々楽しんでます。