

### 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11,325人 出資金3億6,236万3千円 (2025年4月30日現在)

新加入者16人 増資者253人 (4/1~4/30)

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)



京都府美山かやぶきの里 一斉放水 (2025年5月20日)

## 今年も受けよう 特定健診・がん検診

2025年度 特定健診受診券は届きましたか?

### 特定健康診査

○福山市またはご加入の健康保険組合から届いた受診券をお持ちの方(今年度受けていない方が対象です)  
無料

### がん検診

○福山市民で、今年度下記のがん検診を受けていない方が対象です  
○乳がん・子宮頸がん検診は城北・ふれあい診療所では対象外です

#### 福山市のがん検診助成制度を利用される方

**大腸がん検診**  
(便潜血検査 2日法)  
40~69歳 500円  
70歳以上 200円

**肺がん検診**  
(胸部X線検査)  
40~69歳 700円  
70歳以上 400円

#### 胃がん検診 胃内視鏡検査

40~69歳 4,000円  
70歳以上 1,400円



※特定健診とがん検診をセットで受けることをおすすめします。

### ご予約はこちら

城北診療所 TEL.084-923-8161

ふれあい診療所 TEL.084-976-4334

へご連絡ください。

みんなで誘い合って、健診の輪を広げましょう!!

福山医療生協は、組合員と共に健康づくりのとりくみを行っています。その中の一つが健康診断のおすすです。日本人の死因の約5割はがんや心臓病、脳卒中等の生活習慣病です。生活習慣病の予防と早期発見、治療に重要なのが「特定健診」や「がん検診」などの定期的な健診の受診です。

【特定健康診査(特定健診)】  
メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の早期発見と治療を目的とした健康診断です。

【がん検診】  
がん検診は、症状がない人が受診するため、がんの早期発見に有効といわれています。



## 健康診断

### 「健康寿命」を延ばすためには?

- ① 「バランスのとれた食事」 必要な栄養素を取る
  - ② 「適度な運動」 無理のない運動を日常に取り入れる
  - ③ 「ストレス管理」 心の健康を保つ
  - ④ 「社会的つながり」 人とのつながりをつくる
- この4つでいつまでも健康に!!

4月22日(火)、健康づくり委員会主催の「春の健康ウォーキング」を開催しました。当日は心地よいウォーキング日和でした。バス2台で、城北診療所を8時に出発、ふれあい診療所を8時30分に出発し、道の駅世羅で休憩した後、備北丘陵公園に10時40分に到着しました。玄関の広場で集合写真を撮り、グループごとに分かれて自由散策と昼食を取りました。園内はチューリップやポピー等満開で綺麗でした。「備北丘陵公園は3~4回程来園していますが春の公園は初めてで新緑と花がとてもきれいで風がさわやかでした。これからも健康に留意し元気で参加出来る様に頑張っていきます」「バスの中でおやつをいただき、嬉しくてまるで大人の遠足『ウキウキ心踊る♪』貴重な時間を過ごさせていただきました。お花はもちろんキレイでした。そして笑顔の花が咲きました」と感想をいただきました。参加者のみなさま、健康づくり委員のみなさま、お疲れ様でした。ありがとうございました。次回もよろしく願いいたします。(参加者:沼隈3名、城北2名、東2名、西18名、向陽久松台2名、南5名、本庄2名、神辺11名、あしな31名、加茂2名、御幸15名、府中2名、職員3名)



備北丘陵公園 98名参加!

### 減塩チェックしませんか?

減塩測定器をご存じでしょうか? 塩分を7段階表示で測定できます。先端キャップを外し、味噌汁などに入れて測定すると、0.3%から1.5%の範囲の塩分濃度を表示します。0℃から90℃迄測定可能です。ちょっと濃い目の表示が出たら、汁をすべて飲み干さず残すようにすることで、塩分摂取を抑えることができます。減塩測定器を使って【すこしお】生活してみませんか。組織部で2,200円で販売しております。連絡先084-999-9900



塩とよきおつきあい  
すこしお  
はじめませんか



すこしお生活 今月のメニュー

トマトと卵のふわふわ炒め

1人当たり・217 kcal  
塩分：0.6 g

〈材料〉 (2人分)

- ・ トマト …………… 中2個
- ・ 卵 …………… 2個
- ・ スナップエンドウ … 6さや
- ・ 塩 …………… 少々
- ・ こしょう …………… 少々
- ・ マヨネーズ …… 大さじ2



〈作り方〉

- ① トマトはくし切りにし、さらに半分に切る。
- ② スナップエンドウは、筋を取って下茹でし、斜め半分に切る。
- ③ ボウルに卵を溶き、マヨネーズ大さじ1を加えて混ぜる。
- ④ フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて熱し、③の卵を半熟状に炒め、フライパンの端に寄せ、空いたところに①のトマトと②のスナップエンドウを加えてさっと炒め、全体を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

コメント：「卵にマヨネーズを混ぜるとふわふわ食感に！」

石井管理栄養士

募集

機関紙手配りさんになりませんか？

福山医療生協と組合員さんをつないでいる「生協だより」を、月1回(年10回)ご自宅の近くの組合員さん宅へ配る組合員活動をしてみませんか？

ウォーキングがてら、自分の近くなら配れるよという方を募集します！

下記までご連絡ください。よろしくお願いたします。

福山医療生活協同組合 組織部  
電話 084-999-9900



PFAS汚染と健康への影響について考えていきませんか？

今年2月、福山市加茂町深山川の4地点で国の暫定指針値(1リットル当たり50ナノグラム)を超える有機フッ素化合物(PFAS)が検出され、続いて谷尻川からも指針値を超える値が検出されました。また3月には、福山市は深山川で新たに指針値超えを確認したと発表しました。その後福山市は深山川周辺の井戸水や沢水の調査を続けてきましたが、これまでの調査の結果、市が把握しているすべての井戸で国が定める水道水の暫定目標値と地下水の暫定指針値を超える値は検出されなかったと発表。市は引き続き河川の調査を行うなどして影響の範囲を調べることにしていますが、周辺の住民は国の安全基準値を大幅に超えた有害物質「有機フッ素化合物(PFAS)」が検出され、生活用水に対する不安が続いています。

まちづくり委員会では、2024年11月に加茂町の産廃処分場の見学に行き、今後どのように活動していくかを考えている時でした。異臭問題、PFAS問題と続き、大きな問題へと発展していく中でPFAS問題について、学習を行い、他団体と一緒に取り組んでいくことを決めました。



PFAS学習会と東広島の方々との交流会のお知らせ

とき：6月21日(土) 13:30~15:30

場所：加茂交流館(福山市加茂町芦原491-1)  
084-972-5541

内容：「PFAS基礎講座」学習とPFASが検出された東広島の方々との交流を行います。

申込先：福山医療生協 組織部 084-999-9900  
ぜひ、ご参加ください。

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！



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	松隈	水谷	水谷 (第2・4のみ)	
			水谷		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(火曜日は隔週、金曜日は第1、3、5週) 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

お楽しみクイズ?

漢字穴埋めクイズ

□に漢字を入れて二字熟語を完成させてください。

Q1. 原  
↓  
答→□→外  
↓  
内

Q2. 目  
↓  
水→□→虫  
↓  
子

【4月号の正解と当選者】

正解 ①群馬県 ②秋田県

たくさんのご応募ありがとうございました。

正解者の中から抽選で、2名の方にクオカードをお送りしました。

向陽町 K.H様 駅家町 M.M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 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7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】

桜の花が咲きました。春です。地区のゴミ置き場に桜の木があります。よそに花見に行かず身近ですましてます。

忠犬ハチ公は何をして有名なのですか？

忠犬ハチ公(ちゅうけんハチこう)は、日本の忠犬。大正末期から昭和初期にかけて、東京市の渋谷駅まで飼い主の帰りを迎えに行き、飼い主の死去後も約10年にわたって通い続けて飼い主の帰りを待ったという逸話で知られる。

出典：フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』