

健康いおばん

ろっこう医療生活協同組合 2010年 2月号 神戸市灘区水道筋6-7-11/TEL. 078-802-3424/発行人: 村上 正治/編集: 広報委員会
●組合員数/18,312人 ●出資金金額/455,013,000円 ●平均出資額/24,848円(2010年1月30日現在)

今年もにぎやかに 新春のつどいを各支部で開催

今年もにぎやかに各支部で新春のつどいが開催され、15カ所でのべ425人が参加しました。
それぞれ趣向を凝らした内容で大いに盛り上がりました



芸達者なお二人による「どじょうすくい踊り」即興とは思えない出来栄！



ハイッ！華麗にマジック

灘中央支部



摩耶支部

大正琴にあわせて
みんなで合唱



原田支部

碁石じゃんけんで
大盛り上がり！



「食後の運動!?」365歩のマーチで元気にかんたん体操

中央支部



筒井支部

当たった当たった♪



六甲南支部

「八十の手習い」ではじめられたマジック。なかなか堂に入っています。



中央支部

参加者最高齢は98歳！お元気の秘訣は「クヨクヨしないこと」だそうです。

ハイチ大地震緊急募金

1月12日（現地時間）に中米カリブの島国ハイチを襲った大地震の緊急募金に取り組んでいます。ご協力いただいた募金はユニセフ（国連児童基金）を通じて現地での支援にあてられます。ご協力をよろしくお願い申し上げます。



募金は各診療所および生協本部にて受け付けています。
【2月15日まで】

日本ユニセフ協会のホームページ
<http://www.unicef.or.jp/>

虹の健康チャレンジ2009

過去最高の1127名のエントリー

当選番号発表！

多くの方から健康チャレンジがきっかけで生活習慣が改善できたという、うれしいお知らせをいただきました。これからも引き続き組合員みなさまの健康づくりのお手伝いをさせていただきたいと思います。

コース	エントリー数
ウォーキング	235
エコライフ	124
おまかせ	589
キッズ	82
セラバンド	63
ダンベル	32
その他	2

472名の方からレポートをご返信いただきました。その方々の中から抽選で、下記の「お楽しみ抽選番号」の方が当選されました。景品は2月15日以降にお届けいたします。

①特賞 3名.....1638、1724、2056

体組成計、自動血圧計、プラズマクラスターイオン発生器、フットマッサージャー、カタログ食材ギフト、人間ドック無料券 から一つ選択

②フルチャレンジ賞 10名 商品券2000円分

③ハーフチャレンジ賞 2名 商品券1000円分

④キッズコース賞 37名 図書カード500円分

⑤Wチャンス賞 20名 図書カード500円分

⑥グループエントリー賞 3グループ 商品券1千円分

フルチャレンジ賞	1127	1277	1298	1354	1515	1639	1675
	1716	1758	2037				
ハーフチャレンジ賞	1757	2113					
キッズ賞	998	999	1044	1355	1356	1420	1424
	1425	1428	1446	1447	1549	1550	1551
	1590	1611	1612	1622	1623	1627	1676
	1677	1680	1795	1907	1924	1925	1926
	1950	2027	2028	2029	2047	2048	2058
	2059	2091					
	1373	1200	1429	1767	1949	1129	2074
	1367	1466	1579	2046	1584	1636	1283
Wチャンス賞	1915	1735	1642	1585	2023	1313	
グループエントリー賞	飯田グループ		大西グループ		時野ファミリー		



すごく先生が優しく、障がい者に手とり足とりで教えてくれるので勉強になり、

何か自分が出来る事を
病気が見つかり脊髄移植をしてからはリハビリも終り、長歩きはできず、その時の主治医の先生がプールで歩いてはと言われたのがきっかけで水泳に通うようになりました。それが今から一四年前の事です。海の近くで育ちましたが行ったことがなかったので水が怖くて、最初は潜ることからはじめて少しずつ慣れて泳げるようになりました。

喜んでくれるのが嬉しくて
毎年、神戸市の障がい者スポーツ大会が五月に陸上、七月に水泳があり、全国大会は一〇月頃にあります。陸上は水泳と平行して障がい者の会に参加したことをきっかけに始めたのですが、何か自分が出来ることはと考えた時に、走ることは出来ないのソフトボール投げならばと思い始

めしました。一昨年からは新たな競技のジャベリックスロー（やり投げ）ができました。二〇〇九年の全国大会にはこの二種目で参加して二つの金メダルをいただきました。九六歳の母が喜んでくれるのが嬉しくて頑張っています。

今もみんな喜んで続けます。おかげで水泳を始め一年目で神戸市の大会に出場させていただきました。二年目には国体にも出ました。一〇年前には水泳の背泳ぎとクロールで金メダルを取ることができたんですよ。火曜日には教室があるのですがそこにはみんな集まって練習し、練習後は仲の良い五、六人で集まって一緒に食事しながらおしゃべりするのを楽しみのひとつです。

目標は難しいと思いますけどもう一度、水泳で全国大会に参加したいですね。前に参加したときはまだ始めたばかりで下手だったし格好も悪かったから以前より少しは早く泳げるようになったからその結果を出したいです。

運動を一人でも多くの方に
健康な人でも年を取った人でも運動していると心身ともに一番いいと思います。是非みなさんに一人でも多くの方に水泳でもウォーキングでもいいので始めて欲しいです。

感謝する気持ち
運動を始めてからは感謝する気持ちが増えました。先生やお友達には本当に感謝感謝です。みんなの力がないと、いくら自分が頑張っても教えてくれないと上達しませんし「あんた速いね!」「上手ね!」と言葉をかけてくれることで励みになるので本当に感謝の気持ちだけです。

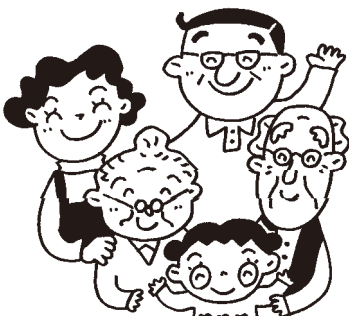
目標は難しいと思いますけどもう一度、水泳で全国大会に参加したいですね。前に参加したときはまだ始めたばかりで下手だったし格好も悪かったから以前より少しは早く泳げるようになったからその結果を出したいです。

梅といえは、京都の北野天満宮。二月二日は菅原道真公の命日だそうで、この日に梅花祭が催されます。数年前のその日、梅を見に行くと言いながら、私は上七軒の芸者さんを見ようと下心いっばいで、妻は長五郎餅や老松の和菓子を食べようと食意地いっばいで出かけました。その数年前に行っておりま

はなごさん
高校生になり鼻炎がでてきました。しばしば鼻閉のために思考回路が停滞していました。受診しようとは思っていましたが、当時受診していたとしてもポララミンという眠くなる飲み薬しかなかったと思います。成人すると私のアレルギー症状は悪化し、友人の引越を手伝ってひどくホコリを吸うと目はかゆく、鼻水が噴水のようにでて、ゼイゼイと喘息様の発作まででした。ハウスダスト、ダニによる通年型鼻炎およびアトピー咳嗽です。その後の経験から仕事部屋（つまり診察室）と寝室の二部屋の掃除が大切ということに気づきました。ホコリ（ハウスダスト、ダニ）という原因を減らせば楽にすごせます。自分もいつかスギ花粉

「ア」ではじまる内服薬をひいきにしていますが、人それぞれと申し上げておきましょう。四〇歳ころに内服薬のみではおさまらなくなり、点鼻薬をまじめに使ったところ、一週間で劇的に楽になりました。昨年からは、シーズンになると私は、シーズンになるとネットで環境省花粉観測システム（はなごさん）を見ながら楽しみにしてしまっていました。リアルタイムで花粉量がわかるので外出するときの参考にしてください。

梅咲けば
おもしろいおこせよ花粉症
財布なくとも
マスク忘るな
最後に、道真公をまねて一句
梅咲けば
おもしろいおこせよ花粉症
財布なくとも
マスク忘るな



『いきいき虹の人～私と医療生協～』では、毎月一人一人の組合員さんにスポットをあてて、その人の魅力やユニークなエピソードをご紹介します。ご期待ください。

めしました。一昨年からは新たな競技のジャベリックスロー（やり投げ）ができました。二〇〇九年の全国大会にはこの二種目で参加して二つの金メダルをいただきました。九六歳の母が喜んでくれるのが嬉しくて頑張っています。



に治りました。小学生低学年にして、四日市喘息や水俣病など「公」害のニュースには敏感にならざるを得ませんでした。なお、花粉症といいながら実は、「デューセル排気ガス+花粉」でアレルギー症状がおこることは今や常識。だからスギが多くても空気のきれいな田舎の人はそれほど花粉症にならず、大気汚染の激しい大都市で患者（被害者）が多いのです。

はなごさん
高校生になり鼻炎がでてきました。しばしば鼻閉のために思考回路が停滞していました。受診しようとは思っていましたが、当時受診していたとしてもポララミンという眠くなる飲み薬しかなかったと思います。成人すると私のアレルギー症状は悪化し、友人の引越を手伝ってひどくホコリを吸うと目はかゆく、鼻水が噴水のようにでて、ゼイゼイと喘息様の発作まででした。ハウスダスト、ダニによる通年型鼻炎およびアトピー咳嗽です。その後の経験から仕事部屋（つまり診察室）と寝室の二部屋の掃除が大切ということに気づきました。ホコリ（ハウスダスト、ダニ）という原因を減らせば楽にすごせます。自分もいつかスギ花粉

「ア」ではじまる内服薬をひいきにしていますが、人それぞれと申し上げておきましょう。四〇歳ころに内服薬のみではおさまらなくなり、点鼻薬をまじめに使ったところ、一週間で劇的に楽になりました。昨年からは、シーズンになると私は、シーズンになるとネットで環境省花粉観測システム（はなごさん）を見ながら楽しみにしてしまっていました。リアルタイムで花粉量がわかるので外出するときの参考にしてください。

梅咲けば
おもしろいおこせよ花粉症
財布なくとも
マスク忘るな
最後に、道真公をまねて一句
梅咲けば
おもしろいおこせよ花粉症
財布なくとも
マスク忘るな

40歳～74歳のみなさまへ

特定健診を受けましょう

神戸市国民健康保険にご加入の方

(ろっこう医療生協の診療所で受診できます)
必要な物：神戸市国保発行の受診券。受診券は誕生日ごとに分けて発送されます。
費用：600円または300円、65歳以上は無料

神戸市国保以外、社会保険の方

(ろっこう医療生協の診療所で受診できない場合がございます)
ご加入の健保発行の受診券をご確認ください。医療機関が指定されている場合があります。
受診券の発行、費用等についてはお勤め先やご加入の健康保険組合等にお問い合わせください。

特定健診の内容

問診、診察、血圧、身長、体重、腹囲、検尿、血液検査（脂質、代謝系、肝機能、腎機能）
必要な方は心電図、貧血、眼底検査

「インフルエンザ予防接種の全世代への費用助成をもとめる署名」を兵庫県・神戸市に提出しました。

昨年から取り組んでいた「インフルエンザ予防接種の全世代への費用助成をもとめる署名」は、ろっこう医療生協が集めた署名では過去最高の10,043筆を集約し、兵庫県と神戸市に提出しました。それぞれで来年度の予算審議において検討されることになります。ご協力ありがとうございました。



新型インフルエンザ 予防接種について

1月25日（月）より一般成人も含む全世代（1歳未満の乳児は除く）への新型インフルエンザの予防接種が開始されました。接種を希望される方は最寄の診療所までお問い合わせください。

新型インフルエンザ 予防接種料金

- 1回目 3,600円
- 2回目 2,550円

※2回目は小学生以下が対象、1回目と同じ医療機関で接種した場合の料金です。
所得により接種料金が免除になる方があります。詳しくはお問い合わせください。

AEDで命拾い ぜひAED講習を受けましょう！

昨年の十一月に六甲道診療所の前で倒れて、谷口所長以下診療所スタッフの対応で命拾いした坂井さんにお話を伺いました。緊急蘇生にはAEDが活躍しました。



坂井敬弘さん
(鶴甲在住)

その日は、六甲道勤労市民センターの囲基教室に行ったあと、買い物をして帰るところだったんです。昔から足には自信があつて、週三回は鶴甲の自宅から六甲道や住吉まで歩いて降りていたんですが、その日はちょっと朝から体調が悪くて、おかしいなとは思っていたんです、バスで

生のお話では心臓の冠動脈が三本とも全部つまつていて、「よくこれでもちこたえていたなあ」といわれました。もともと狭心症があつたのにほうつておいたのがいけなかつたんですね。

あつて聞くとバス停の前で倒れて、近くにいた人が目の前の六甲道診療所にお医者さん呼びにいってくれたらしいですね、谷口先生が来てくれて、バス停の前でAEDをつかつて蘇生してくださつたと聞きました。AEDで蘇生したあとはずいぶん暴れていたらしいのですが、そのときは、バスに乗っているのに警官にバスから引きずり降され、ホツとしました。

ろされるのに必死に抵抗している夢を見ていました。妻からは自宅で倒れていたから絶対助からなかつた、日赤の先生からも六甲道診療所での処置がなければ助かつていなかったですよと言われて本当に命拾いしたと感謝しています。

この数年間に、AEDが設置されている場所は増えています。手遅れにならずに使える環境は整つてきています。目の前で起こるとだれでも慌てます。慌てながらも、AEDは使えます。診療所前でもと救われる「ろっこう」の街になるように、一人でも多くの人が、講習を受ける取り組みを医療生協でもすすめていものです。

AEDとは…？

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。2004年7月より医療従事者ではない一般市民でも使用できるようになり、病院や診療所、救急車はもちろんのこと、空港、駅、スポーツクラブ、学校、公共施設、企業等人が多く集まる所を中心に設置されています。最近では、一般市民の方がAEDを使用して救命した事例も増えてきました。ろっこう医療生協でも各診療所にAEDを設置しています。また、消防署の協力により組合員向けのAED講習会なども開催しています。



谷口敏光（六甲道診療所所長）



知っておこう 医療費控除の仕組み

「医療費控除」をご存知ですか？医療費控除とは本人や家族の分を含めて、1年間に払った医療費が一定額を超えるとき、所得控除を受けられることをいいます。税務署に確定申告で医療費控除を申請すると税金の一部が戻ってきます。

医療費控除の計算方法

$$\text{一年間に支払った医療費（※）} - \text{給付金・保険金等} - \text{10万円または所得総額の5\%（いずれか少ないほう）} = \text{医療費控除額（最高200万円）}$$

1年間に実際にしはらった医療費から健保からの給付金（高額療養費や出産育児一時金）や生命保険からの医療費の補填を目的として支払われた保険金を除いてください、その差し引き額が10万円または総所得の5%を超えるようなら、税金の還付が受けられます。

医療費控除の対象となるもの

- 病院・診療所・歯科医院などに支払った診療費、治療費（歯科の保険外治療も可）
- 治療のために購入した医薬品の費用
- 通院費用（病院までのタクシー代なども可）、入院の部屋代や食事代の費用
- 治療のための鍼灸や整骨院などに支払った施術費

控除の対象とならないもの

- 美容目的の整形手術の費用
- 健康診断の費用
- 自家用車で通院する際の、ガソリン代や駐車場代

詳しくは国税庁のホームページをご覧ください▶ <http://www.nta.go.jp/>

暮らしの相談室

知って得する
医療福祉の
ミニ知識

●ご注意●

申請には領収書やレシートが必要です。医療機関を受診したときや医療費控除の対象となる費用を支払ったときの領収書は大切に保管しておきましょう！

「コミュニティハウス花たば」だより

コミュニティハウス花たば1周年をみなでお祝いしました。ろっこう医療生協理事長村上先生をはじめ、入居者、スタッフ、会員、花たばを応援してくださる皆さん方の総勢70名の出席で盛り上がりしました。三線、詩吟、フラメンコ、サクソフォーン演奏や当日サプライズもあって、なごやかな楽しい一日でした。

また、入居者の方は、初めてのお正月を皆さんコミュニティハウスで過ごされ、暖かいし便利で、とても快適だったそうです。毎月の夕食会や、お茶処の利用でみなさん仲良くなり、お隣同士の声掛けや、ちょっとした助け合いが、始まっています。



入居者募集中！

お問い合わせは NPO花たばまで Tel.078-801-6632

NPO花たばのホームページができました。
<http://www6.ocn.ne.jp/~hanataba/>

写真館



「梅の花」

田中 久子（六甲北支部）

須磨の綱敷天神は夢が叶うとの「波乗り祈願」でも有名と聞いています。満開の花に夢を託してシャッターを切りました。



「海鼠池」

中島 和美（六甲北支部）

上甕（こしき）島の全長4キロ「長目の浜」の美しさに弾かれて写しました。海との境が磯（つぶて）のために淡水に海水が混ざり、おいしい海鼠がとれるのでこの名があります。黒鯛やキスも泳いでいます。

写真館募集

健康いちばんの写真館コーナーに掲載する写真を募集しています。我が家のアイドル（子供・孫・ペット…）、旅の思い出、風景、絵、作品などどんな写真でも結構ですのでぜひ応募ください。

必要事項を記載のうえ事務局まで送付ください。

・お名前 ・ご住所 ・電話番号 ・タイトル（風景等は撮影場所も記載してください）

宛 先*〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11 ろっこう医療生活協同組合
健康いちばん 写真館係 デジカメデータは nijj@rokko-mcoop.or.jp

職場訪問 灘診療所 外来

灘診療所は、現在一日平均約一八〇名の方の外来診療を行っています。三名の常勤医師と四名の非常勤医師で診療を行っており、風邪や怪我といった急性の病気の診察や、糖尿病や高血圧・高脂血症など慢性疾患の方の療養援助をはじめとして、近隣の病院・医院との連携を含め幅広い疾患に対応しております。



所長 高野 修一

また、レントゲン検査、CT・超音波検査、内視鏡検査など診療所で出来る検査のラインナップも充実し、以前は他の病院に紹介して行っていた検査の多くも、現在では灘診療所で行うことが可能となりました。



三階には十二床の入院ベッドもあり、入院治療も含めた質の高い医療を提供するべく、病棟との連携にも力を入れています。診療所スペースの関係で混雑時は色々迷惑をおかけしておりますが、今年は受付と処置室のレイアウトを一部変更してみました。その他、限られた空間で皆様に少しでも快適な空間を作り上げようと試行錯誤しているところで、今後とも皆様の健康づくりに役立てる診療所でありたいと思っています。宜しくお願い申し上げます。



ろっこう笑和会のごあんない

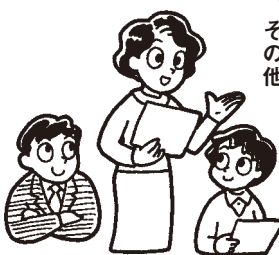
日時：3月10日（水） 午後2時より
場所：なだ組合員集會室
会費：茶菓代 200円
内容：茶話会
お申込みは、医療生協本部まで。
でんわ 078-802-3424



第九回理事会報告

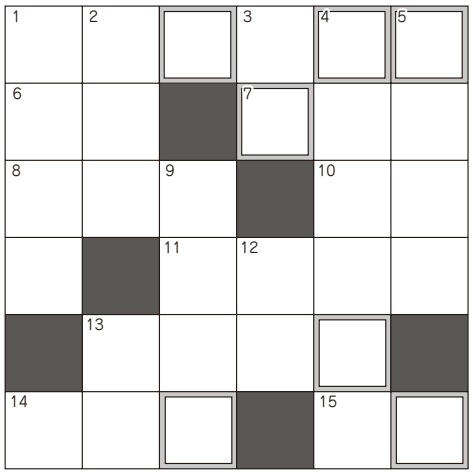
「二〇一〇年一月二三日」

- 臨時総代会の件
議案について
進行・運営の役割分担
総代への対応について
理事会専門委員会の今後
のあり方の件
- 二〇一〇年度方針（案）の件
- 年度末までの課題の件
インフルエンザワクチン署名の提出について
小規模多機能型居宅介護事業の準備について
三〇周年記念事業の事前の運動について
大腸がんチェック
バレンタイン行動
歩くスキーツアー
- 経営・人事・労務の課題の件
- その他



クロスワードパズル

カギを解き、二重ワクに入る文字を並べ替えてできる言葉は何？



【タテのキー】①抜き足、忍び足
③〇〇と表 ④で正確に重さを量る ⑤この目が目に入らぬか ⑨一人で演ずる。―会 ⑫思い慕うこと ⑬寸法を〇〇単位で表示

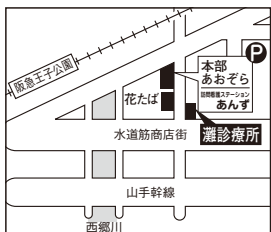
【ヨコのキー】①無風流。―な部屋。 ⑥春夏秋冬 ⑦線。スタート― ⑧夏の通風に重宝な戸 ⑩〇〇整然と話す ⑪あまりの愚問に思わず― ⑬見栄っ張り ⑭首の長い動物 ⑮〇〇の勢い

前回の答え

裁判官又は関西版又は晩餐会

灘診療所

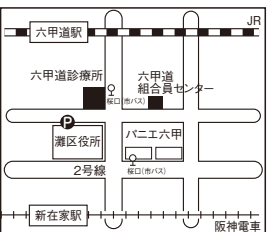
通所リハビリテーション「つどい」
電話078-801-6665
神戸市灘区水道筋6-6-3
http://www.nada-cl.jp



入院随時（12床） ※日曜日と祝日は休診							
受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:30～ 4:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:30～ 7:30	○	○	○	○	○	○	○

六甲道診療所

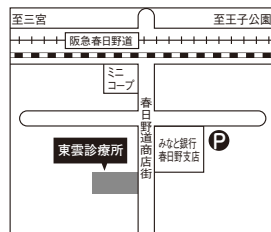
電話078-811-0555
神戸市灘区桜口町4-5-12
http://www.cl-rokkomichi.com/
9ヵ月乳児健診〈予約制〉



受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:00～ 7:00	○	○	○	○	○	○	○

東雲診療所

電話078-262-7236
神戸市中央区東雲通1-4-24
http://shinonome-cl.jp/



〈介護保険事業〉ケアプラン・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーションなど

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:00～ 6:30	○	○	○	○	○	○	○

ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
TEL 078-802-3424 FAX 078-802-1649
URL: http://www.rokko-mcoop.or.jp/
e-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

お引越時は住所変更届をお願いします。出資金についてのお問合せや医療生協へのご意見、ご要望はこちらまで。

通所リハビリテーション
訪問看護ステーション
ホームヘルプサービス
ケアプラン

つどい
あんず
あおぞら
医療福祉相談室
TEL.078-801-6711
TEL.078-802-3661
TEL.078-805-1023
TEL.078-805-6877