



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

発行人:村上 正治 編集:機関紙編集委員会 組合員数 17,409人 出資金額 527,513,000円 平均出資額 30,301円 2021.4.21現在

おうちで描いて届けよう！描いた作品を写真に撮ってメールで提出もできるよ

第5回 こども禁煙ポスターコンクール

WHO世界禁煙デー：5月31日

こどもの視点から「喫煙・たばこ」を考え、大人へのメッセージとしてぜひご応募ください。

締切 6月10日(木)

対象 幼児、小学生、中学生

内容 禁煙を広く社会啓発することを目的とした内容

表彰 参加賞を全員に。優秀賞は若干名に素敵な景品をさし上げます。

応募方法 所定の応募用紙、もしくはA4サイズの手紙を
ご使用の上、医療生協本部、最寄りの診療所へ
ご応募ください。(Eメール、FAX、郵送も可)

禁煙はひとりひとりの
心がけだと思います。



2019年応募作品



- ご応募いただいた作品は、ろっこう医療生協の機関紙や診療所、ホームページなどで掲示、紹介させていただきます。
- 所定用紙以外を使用の場合、名前、年齢、学年、住所、電話番号をご記入ください。
- 所定用紙はホームページよりダウンロードができます。また、生協本部、最寄りの診療所にあります。

お問い合わせ、お申し込みは

ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 兵庫県神戸市灘区水道筋6-7-11

Eメール nakama@rokko-mcoop.or.jp

☎078-802-3424 FAX078-802-1649

六甲道診療所で禁煙外来が受診できます

新型コロナの感染率は喫煙者は非喫煙者より8割高まります。さらに電子タバコを吸う若者は5倍感染しやすい。入院患者の死亡率も喫煙者で2倍高い。今このときこそ禁煙しましょう。加熱式タバコもNOです！ワクチンも大事ですが、それ以上に禁煙です。禁煙外来でお待ちしております。

六甲道診療所 所長 谷口 敏光



1面 特集1 こども禁煙ポスターコンクール

4面 特集2 コロナ禍でも健康診断に行きましょう！

2面 介護相談室 Q&A、お知らせ

3面 四季のカルテ「あらためて『タバコ』について考えてみます」

5面 高齢者へのワクチン接種が始まりました

6面 組合員のつどい開催一覧、パズル

7面 みんなの体操、連絡先

8面 虹のギャラリー、からだ想いメニュー、だいすき絵本コーナー

私たちの4つの理念
法人ポリシー

1. 組合員による組合員のための医療・介護・福祉をめざします
2. 健康と笑顔のあふれるまちづくりをすすめます

3. 信頼ある仕事を常に追求する職員育成に努めます
4. 共同の力で平和と暮らしを守り抜きます

介護相談室

Q

&

A

Q

どのようなことが通所リハ(デイケア)ではできるの?

A

利用者の身体機能の維持や回復、認知機能の改善、日常生活の回復を目的とします。医師の指導のもとに、理学療法や作業療法、言語療法などをグループで行います。主にリハビリ目的です。その他に、送迎や食事、入浴介助などをオプションで利用することができます。みんなが元気になってお家に帰っていく場所です。

Q

通所リハ(デイケア)と通所介護(デイサービス)との違いは何?

A

医療機関や老健、病院等で行っている通いでリハビリを受けられる介護保険サービスです。通所リハ(デイケア)はデイサービスに比べて、医療やリハビリという点において強化している施設です。つどいでは理学療法士、作業療法士、スポーツトレーナー等が運動、体操をサポートしています。みんなで楽しく笑顔で過ごし、楽しい気持ちでおうちに帰れる場所を目指しています。



身体的距離を確保してリハビリしています

お気軽にご相談ください。

通所リハビリテーション つどい(一日型・短時間)

灘診療所4階・5階 ☎078-801-6711

※東雲診療所2階でも通所リハ(デイケア)を実施しています。

☎078-262-7236

公 示

第37回 通常総代会について

ろっこう医療生活協同組合
理事長 村上正治

と き 6月26日(土)13時～

ところ 神戸市立灘区民ホール・5階大ホール

議 題 2020年度活動報告と決算
2021年度方針と予算 ほか

※新型コロナウイルスの感染状況などによっては規模を縮小して開催いたします。

通院困難な方に
無料送迎サービス

※ご利用にはお申し込みが必要です
お気軽に職員にお尋ねください

灘診療所
TEL.078-801-6665
六甲道診療所
TEL.078-811-0555



四季のカルテ

あらためて「タバコ」について 考えてみます

にじいろクリニック

片山 茂明 医師



みなさま、こんにちは。今回はたばこについてのお話です。

たばこの起源、それは新大陸（アメリカ大陸）の発見にさかのぼります。元々、ヨーロッパには喫煙の習慣はありませんでした。1492年にコロンブスがカリブ海の島へ上陸しますが、その際、先住民がおこなっていた習慣が喫煙だったようです。日本への伝来については諸説ありますが、1500年代に鉄砲など南蛮文化とともに伝わったという

説が最も有力なようです。世界での発見から日本に伝わるまで、そんなに時間がかからなかったようです。江戸幕府では何度か禁止されたたばこですが、庶民のあいだには急速に広まったようです。たばこが人体に悪い影響を及ぼすことは、ほぼ常識になっていえると思います。肺がんになるリスクは非喫煙者と比べ男性で約4倍、女性で約3倍。COPD（進行すると在宅酸素を要する）をはじめとする呼吸器疾患への悪影響は

明らかですが、呼吸器以外、狭心症などの循環器疾患や脳梗塞など脳卒中の危険性も高まります。歯周病や妊娠・出産への影響もあります。がんに関与していえば、肺がん以外、口腔・咽頭がん、食道がん、膀胱がんなど、多くのがんの発症のリスクを高めるとされています。また、喫煙者の周囲の人への影響（受動喫煙）も明らかにされており、たばこの害をすべて挙げれば今回の原稿が埋まってしまうそうです。

たばこがなかなか止められないのは、たばこに含まれるニコチンへの依存状態になっているからです。たばこを吸うことで気分爽快になる、イライラが解消するといいます。それがまさに依存の状態です。もともと人はそのような依存状態ではないのです。が、たばこによって依存が形成されてしまいます。依存のためになかなか止められないという点は、法律で所持や使

用が禁止されているいろいろな薬物と似ています。

近年、加熱式たばこというものが発売されており、とくに若年者での使用が多いようです。加熱式たばこの主流煙にもニコチンや発がん性物質が含まれています。製造・販売している企業は、加熱式たばこは健康への影響を少なくできると宣伝していますが、発売されて日が短いため、健康への長期的な影響はまだ不明です。

新型コロナウイルスの重症化のリスクも明らかといわれています。新型コロナウイルスに感染し肺炎を発症した場合、高齢・糖尿病の方などとならび、慢性呼吸器疾患の方は重症化する危険が高いといわれています。マスク姿が一般的になった現在ですが、マスクをずらして喫煙されている人を見ることがあります。個人的には、マスクを着用することよりも禁煙の方が先なの

ではないかと思っています。ワクチンも急速に開始になりましたが、ワクチンと禁煙など含め総括的に、様々なリスク（感染リスク、重症化リスク、死亡リスクなど）にどう影響するのか、科学的な検討も必要ではないでしょうか。

がんで亡くなる方のうち、以前は胃がんが最多でしたが現在は肺がんが最多です。肺がんの最大のリスクがたばこです。国の定める、がん対策推進基本計画の数値目標が達成できない最大の原因は、たばこといっても過言ではないでしょう。胃がん対策でピロリ菌の除菌が、肝がん対策で肝炎ウイルス除去がおこなわれているようですが、喫煙率を下げることは、これら以上に全がん死亡を減少させることが期待できます。そういう意味では、国・医療界は禁煙にもっと積極的に関与してもよいのではないかと思っています。

コロナ禍でも健康診断に行きましょう!

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で検診の受診が激減しています。

一般的に、早期発見ほど治癒し、発見が遅くなると治療が困難になります。「コロナにはかからなかったけれども、病気が進行してしまった」では本末転倒です。

今年度は神戸市の特定健診が無料になったり、健康診断や予防接種など昨年度の対象者が今年度に受診できるように受診期間の延長が行われるなど、受診しやすくなっています。この機会にぜひ積極的な受診をお願いします。

神戸市国保特定健康診査

対象者:実施年度の4月1日に神戸市国民保険に加入している方で、当該実施年度に40歳から75歳となる方(75歳未満の方に限ります)。対象となる方には個別に受診券が送付されます。

検査内容:問診、身体計測、血圧測定、脂質、肝機能検査、血糖、尿検査、腎機能(必要な方は貧血検査、心電図、眼底検査)

自己負担金:無料(今年度より)

申し込み:受診券が届きましたら、ろっこう医療生協の医療機関へお問い合わせください。

胃がん検診(胃内視鏡)

対象者:当年度に50歳以上の偶数歳の誕生日を迎える方(2年度に1回)

検査内容:問診、内視鏡検査

自己負担金:2,000円(注)

申し込み:灘診療所、六甲道診療所、東雲診療所へお問い合わせください。

※受診機会確保のため、令和2年度に偶数歳の方が受診対象年齢となっているがん検診の受診期限を、6カ月延長します。(受診期限を令和3年9月末日まで延長)

風しん抗体検査

対象者:1962年4月2日から1979年4月1日の間に生まれた男性

検査内容:血液検査(抗体検査を受けていただき、抗体が十分でない方は、続けて予防接種を受けられます)

自己負担金:無料

申し込み:自治体からクーポン券が届きましたら、ろっこう医療生協の医療機関へお問い合わせください。

※令和元年度、令和2年度に発行したクーポン券の有効期限を令和4年3月まで延長します。また、抗体検査の受診歴などを確認できなかった方には個別にお知らせはがきを送付します。

肺炎球菌予防接種

対象者:今年度に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳又は100歳の誕生日をむかえる方(過去に予防接種を受けたことがある方は対象外)

自己負担金:4,000円(注)

※定期接種の対象者の方は、接種費用の一部を助成します。

※令和元年度及び2年度高齢肺炎球菌対象者は、対象年度までに接種ができなかった場合は、定期の対象期間外でも接種していただけます。

(注) 神戸市胃がん検診(胃内視鏡検査)および肺炎球菌予防接種の無料対象者
当年度70歳以上の方、市民税が非課税または均等割のみ課税の世帯、生活保護受給者、
特定中国残留邦人など支援給付受給者。

出資金で睡眠時無呼吸症候群の検査機器を更新しました。 昼間の眠気、いびきが気になる方は一度検査を受けましょう。

灘診療所 所長 高野 修一



みなさまからの出資金で
購入しました

「最近、夜何度も息苦しくて目が覚め、昼間眠くて仕方がない」という自覚症状のある方、「一緒に寝ている家族から、いびきがひどく、それに時々呼吸が止まっていると言われた」という経験をお持ちの方、その症状、睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

睡眠時無呼吸症候群を放置しておくと、高血圧・心筋梗塞・突然死などの原因になる事もあり、また昼間の眠気による居眠り事故、仕事の能率低下や抑うつ気分にもつながります。上記の症状に思い当たる方は、ぜひお気軽に灘診療所の診察でご相談下さい。

新型コロナウイルスの 高齢者への接種が始まりました

神戸市では、集団接種会場のほか、身近な病院や診療所でも新型コロナウイルスワクチンを接種できます。神戸市から接種券が届いたら、内容をご確認の上、記載の手順に従って接種の予約をしてください。

灘診療所
並木 雅行 医師



神戸市のワクチン接種スケジュール

接種券	(4/19) 75歳以上の方への発送 (5/17) 65歳以上75歳未満の方への発送
予約受付	(4/20～) 神戸市新型コロナウイルス接種コールセンター 神戸市特設WEB予約サイト
接種	(5/10～) 集団接種会場(12会場) (5/17～) 診療所・病院(順次)

神戸市の集団接種会場について

接種会場はお住いの区にかかわらず、自由にお選びいただけます。

1	東灘区	御影公会堂 1階
2	灘区	JR灘駅 駅舎 3階(6月以降開設予定)
3	中央区	三宮OPA2 3階
4	兵庫区	兵庫区役所 2階
5	北区	北区文化センター本館 1階
6		エコール・リラショッピングセンター本館 5階
7	長田区	長田区文化センター
8	須磨区	須磨区役所 4階
9	垂水区	垂水区文化センター
10	西区	西神中央駅ビル 2階北側
11		西公会堂(4・5月)→ 西水環境センター玉津処理場 3階(6・7月)

車でのお来場(広域アクセス)が便利な接種会場

12	兵庫区	イオンモール神戸南店 3階
----	-----	---------------

ろっこう医療生協の診療所とクリニックは、接種医療機関です。

ご予約・
ご相談は
こちら

灘診療所 ☎078-801-6665
六甲道診療所 ☎078-811-0555
東雲診療所 ☎078-262-7236

うはらクリニック ☎078-452-6666
にじいろクリニック ☎078-413-3333

新型コロナウイルスの接種に関する相談窓口

神戸市新型コロナウイルス接種コールセンター
☎078-277-3320
受付時間:8:30～20:00(平日)
8:30～17:30(土日祝)

芦屋市新型コロナウイルスコールセンター
☎0797-31-0655
受付時間:9:00～17:30(平日)
10:00～16:00
(土日祝・第3日曜日は除く)

兵庫県新型コロナウイルス専門相談窓口
☎078-361-1779
FAX☎078-361-1814
受付時間:9:00～17:30(土日祝含む)

2021年 組合員のつどい(支部総会)開催一覧

日 時	支 部	会 場	日 時	支 部	会 場
5月1日(土)10時～	上 野	上野会館	5月18日(火)14時～	葺 合	春日野地域福祉センター
5月6日(木)11時～	甲 南	東灘組合員センター甲南	5月19日(水)14時～	六甲南	六甲道組合員センター
5月6日(木)14時～	原 田	原田資料館	5月20日(木)15時～	鶴 甲	コープ鶴甲集会室
5月10日(月)13時～	灘中央	なだ組合員集会室	5月21日(金)14時～	西 灘	岩屋青年会館
5月11日(火)10時～	摩 耶	摩耶地域福祉センター	5月21日(金)14時～	河 原	河原自治会館
5月12日(水)10時～	筒 井	熊内集会所	5月27日(木)10時～	篠 原	篠原会館本館2階中会議室
5月12日(水)13時～	本 山	横屋会館 1 階	5月27日(木)14時～	六甲北	灘文化センター会議室E
5月12日(水)14時～	中 央	二宮地域福祉センター	5月28日(金)14時～	ポートアイランド	UR67号棟集会所
5月12日(水)15時～	御影住吉	御影公会堂303			

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、規模を縮小して開催いたします。

なお、新型コロナウイルスの感染状況などによっては、

開催が中止となりますのでご了承ください。

完全予約制のため、必ず事前に連絡をお願いします。

読者のみなさんへ

- ◆ 毎号「身体想いメニュー」を楽しみにしています。今月のメニューもさっそく料理しました。美味しかったです。(S・Tさん)
- ◆ 新型コロナワクチンの接種の概要を把握することができました。(O・Tさん)
- ◆ 四季のカルテを何時も読ませていただいております。身体のことはもちろんですが、いろいろと勉強になることがたくさんあり、楽しみに読んでおります。(F・Yさん)
- ◆ コロナ禍でいろんな活動が休止されて1年以上になります。コロナが再拡大し、ますます不安が募ります。(S・Mさん)
- ◆ 四文字熟語の本を常時携帯し暇を見て読んでいます。「漢字パズル」のおかげですね。(K・Tさん)
- ◆ 毎回 絵本コーナーを楽しみにしております。今回も心がほのほのしますね。(M・Mさん)
- ◆ ろっこう医療生活協同組合の医療や介護は、他の機関と比較してどのような特徴があるか、知りたいと思います。(I・Nさん)
- ◆ コロナが身近で流行し新聞もテレビも井戸端会議も毎日コロナで嫌になります。(M・Mさん)

答え
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G) (H) (I) (J) (K) (L) (M) (N) (O) (P) (Q) (R) (S) (T) (U) (V) (W) (X) (Y) (Z)

4		8					9	
			7		6			3
				4		2		
	3		2			③	5	
5			①	3				2
	7	②			1		4	
		6		1				
1			3		9			
	5					7		6

数独パズル

に挑戦!

応募方法

ハガキ、FAX、メールにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みにになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を送ってください。
※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。

応募先

〒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
「健康いちばん係」
FAX.078-802-1649
nakama@rokko-mcoop.or.jp



締切日/5月末日

4月号の「漢字パズル」の答え

自業自得	古今東西
質実剛健	才気煥発
大逆無道	終始一貫
中途半端	疾風怒涛
適材適所	純情可憐

師			
	反		
		面	
	教		

反面教師

みんなの体操

ひざ関節痛をスクワットで防ぎましょう

①正面を見て、下腹部を締め、まっすぐに立ちます。



必ず
正面を向き
ましょう

②ひざを軽く曲げる
ゆっくりと椅子に座るつもりでやや前傾し、軽くひざを曲げます。顔は正面、腕を前に出してバランスをとります。息を吐きながら5カウント。ゆっくり戻って鼻から息を吸います。



手を
伸ばした際、
お腹を引っ込め
ましょう

③ひざを深く曲げる
腕を後ろに回し、お尻を下げゆっくり深くひざを曲げます。



④腕を上げる
お腹を引き上げ、背伸びをするように手をしっかり伸ばす。



Point ①～④をゆっくり5セット繰り返します

あなたの健康を守る 医療生協のネットワーク

健康診断、予防接種、訪問診療、介護保険のご相談など、お気軽に最寄りの事業所まで

灘診療所 [入院12床] [P有]

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-6-3
内科・消化器内科・循環器内科・糖尿病内科
放射線科・リハビリテーション科

☎078-801-6665

<http://www.nada-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:30~ 7:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

六甲道診療所 [P有]

〒657-0036 神戸市灘区桜口町4-5-12
内科・小児科

☎078-811-0555

<http://www.cl-rokkomichi.com/>

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

※日曜日と祝日は休診

東雲診療所 [P有]

〒651-0079 神戸市中央区東雲通1-4-24
内科・糖尿病内科・リハビリテーション科

☎078-262-7236

<http://shinonome-cl.jp/>

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

※日曜日と祝日は休診

うはらクリニック [P有]

〒658-0082 神戸市東灘区魚崎北町5-6-12
内科・老年内科・呼吸器内科

☎078-452-6666

<http://uhara-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 5:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

にじいろクリニック [P有]

〒658-0081 神戸市東灘区田中町2-9-10
コープは〜とらんどハイム本山1階
内科・糖尿病内科

☎078-413-3333

<http://nijiir-clinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 4:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

訪問介護

● ホームヘルプサービスあおぞら ☎078-805-1023

訪問看護

● 訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661

● 東灘ステーション ☎078-413-3633

通所リハビリテーション(デイケア)

● つどい(灘診療所4階) ☎078-801-6711

● 東雲診療所 ☎078-262-7236

居宅介護支援(ケアプラン)

● 医療福祉相談室 ☎078-805-6877

小規模多機能型居宅介護(通い・訪問・泊り)

● 小規模多機能とががわ ☎078-414-7014

● うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

訪問リハビリテーション

● リハビリテーション部 ☎078-802-6031

介護事業所のご案内

うはらハウス ☎078-452-6688 <http://uhara-care.jp/>

「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支えるサービスを
提供するバリアフリー構造の住宅

だいすき
絵本
コーナー

こびとといもむし

原作：肥塚彰 文・絵：黒崎義介
フレーベル館



今、世界中が「コロナ」と戦っている中、子ども達もつらい毎日ですが、こんな時だからこそ、「絵本」を通して心の「癒し」の時間を設けましょう。

この絵本は、どの頁にも高山植物が美しく描かれ、目を楽ませてください。お話は、高い山に囲まれたこびとの村から始まります。この村に住む一人の若者は、貧乏でしたが、いつもニコニコと花の蜜を集めてよく働いていました。年に一度の十五夜に、お月さまがたくさんの餅をまいてくれます。その中に一つだけ「しあわせの餅」があるのです。集まったこびとたちは、かかえきれない程の餅を拾って帰っていきました。若いこびとは、たった一つしか拾えませんでした。道端におなかをすかせて苦しんでいる「いもむし」がいましたが、誰も知らん顔、若いこびとは、大切な餅をいもむしに食べさせてやりました。最後にこのいもむしが、きれいな蝶になって、こびとに恩返しをするのです。(茸合支部 H・K)

虹の

ギャラリー

「かるがもの散策」

佐藤忠義さん（灘カメラサークル）



作品募集

写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品をご応募ください。
絵画や彫刻などは、できるだけ作品を撮影した写真をご用意ください。
(むずかしい場合はご相談ください)

必要事項を記載のうえ、事務局まで郵送かメールでお送りください。

●お名前 ●ご住所 ●電話番号 ●タイトルとコメント(風景などは撮影場所も)
※掲載月は事務局にご一任ください。

【送付先】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 健康いちばん虹のギャラリー係

鶏肉とごぼうの味噌煮

エネルギー(1人分)
286kcal

ポイント：お好みで糸唐辛子を加えると、彩りがよくなります。

材料(1人分)



鶏モモ皮なし……70g 料理酒……小さじ1/2
小麦粉……大さじ3/5 濃口醤油……小さじ3/5
ごま油……小さじ3/5 赤味噌……小さじ1
ごぼう……約15cm 水……1/2カップ
大根……約1.5cm インゲン……1本
人参……約1.5cm **調味料**
砂糖……小さじ1 料理酒……小さじ1/5
ほんだし……小さじ3/5 濃口醤油……小さじ1/5

作り方

〈下処理〉

●鶏肉は洗って皮をむき、水気を切っておく。

①鶏肉を【調味料】で下味をつけ、小麦粉をまぶし、表面を焼く。



②鍋に油をいれ、ごぼう・人参・大根も加え、さっと炒め合わせる。

③ひたひたよりやや少なめの水を加え、煮立てば、ほんだし、砂糖、酒を加え煮る。

④少し煮えたら、醤油を加え、鶏肉をいれ、火を弱めて煮る。根菜、鶏肉が柔らかくなってから、味噌を加えて煮汁を全体に絡める。

⑤器に盛り、彩りに茹でたインゲンを飾れば出来上がり。



からだ
想い
メニュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
(灘診療所の給食業務等を委託しています)

