阪神医療生協 NEWS

VOL.212
2019.12

発　行
阪神医療生活協同組合
理事長：中村大蔵
兵庫県尼崎市小中島2-8-8
TEL 06-6494-8394
FAX 06-6494-8395
メール：info@hansiniseikyo.or.jp
ホームページ：hansiniseikyo.or.jp
組合員数：15,836人
出資金：219,104,000円
1人平均出資金：13,835円
（2019年10月31日現在）

阪神医療生協テーマソング “みらいへひかる虹”

2019年11月9日（土）14時～15時30分　小田南生涯学習プラザにて、参加者151名

INDEX

【2面】
あなたの声にお応えします
「外来アンケートを実施しました」
【3面】
冬の感染症と予防対策
【4面】
阪神医療生協相談窓口のご案内
【5～9面】
支部活動の紹介コーナー
【10面】
・医療介護の「ちょっといいはなし」
・50周年に向けて⑪
【11面】
・クイズ
・求人情報
【12面】
・大腸がん検診
・簡単レシピ
・事業所紹介

あなたのご近所の組合員10名くらいにこのニュースをお届けしてもらえませんか？
お問い合わせは、地域活動サポートセンターまでお電話ください。☎06-6491-8822

行雲流水（こううんりゅうすい）

6年前、私の父親の葬儀に参列していた愚息がポツリと私につぶやいた。『おじいちゃん、いつも俺の顔を見るたびに言うとった。「お前のお父さん（私）にはほんまに手を焼いた。お前は絶対にお父さんみたいになるなよ」と。

『胸にグサリときた愚息の一言』

親父、ちゃんとおじいちゃんに謝っときな！』、愚息の言葉に昔の父親との出来事（親不孝）が思い出され思わず胸が苦しくなってしまった私。そして、極めつけの一言『親（私）の不始末、子（愚息）の難儀やからな！』“どういうこっちゃ！”

（わかくさ支部　平出 正人）

このニュースは　　がお届けしました

あなたの声にお応えします

「外来アンケートを実施しました」

昨年度、各診療所で外来アンケートを実施しました。
結果のほとんどは概ね満足して頂いている内容でしたが、ご不満の意見も頂きました。
受付や看護師の対応への不満や、待ち時間が長いなどの仕組みに不満。様々ありましたが、
それぞれの外来において、どのように活かして対応してきたかをまとめさせて頂きました。
医療生協は組合員との協同で成り立つ組織です。耳の痛い意見もしっかりと受け止めて、
よりよいサービスを実現させていくことが、生協の方針でもあります。
よりよい地域医療を一緒に築くためにも、今後ともご意見頂けるようお願い申し上げます。

阪神医療生活協同組合
専務理事　蓮見 克也

第一診療所

1. 小児科の外来や予防接種の要望をいただき、安水所長の診察時3歳以上の小児受診、インフルエンザ予防接種が可能になりました。（他枠は問合せ要）
2. 合併時の説明不足があり申し訳ございませんでした。今後はより一層丁寧な説明に心がけます。
3. もっと早くアンケートをしてほしかったとの意見があり、一定期間ごとの実施を目指します。

— その他、盆正月の体制、駐車場、の改善に取り組みました。職員への励ましの声もいただき有難うございました。

第三診療所

接遇面では受付や看護師の対応は90%良いと答えてくださっているものの、話し声が大きいなど若干の不満を感じました。そこで職員で接遇委員会を結成し、年2回接遇研修をすることとなりました。1回目は6月15日に行い、丁寧な対応とはどのようなものかをテーマとして研修した結果、職員からも勉強になったと評判でした。次回2月15日は「電話応対とクレーム対応」というテーマで外部講師を招く予定になっています。

阪神漢方クリニック

1. PR 不足については、キャッチフレーズ・イメージキャラクターの作成を検討。キャッチフレーズは「整活しませんか」に決定。地域グループや地域イベントなどに積極的に出向き、健康チェックや薬膳の講演などを行いました。
2. 診察室等からの話し声が聞こえているについては、防音シートなどの購入を検討。患者のプライバシーが守られるよう配慮しました。

— その他に、待合室の温度設定、スリッパが小さい、椅子の不快音、患者さん同士の話し声、についてのご意見をいただき、改善しました。

小中島診療所

接遇面の若干の不満と待ち時間、リハビリの人員補充、駐車場が満車の時がある、という声がありました。

1. 接遇は、改めて挨拶に気を付けることと、電話が鳴っている時間が長い時があるため、看護師も電話を積極的にとるように指示しました。
2. リハビリは産休明けの理学療法士が2名復帰したため多い時は3人体制で、土曜も開始しました。
3. 駐車場は東側が2台しか停められず、改修して縦に4台駐車できるように11月に工事完了しました。

阪神医生協診療所

1. リハビリ室の位置がわかりにくいとの意見があり、周知のため看板に“7”の番号表示を加え、案内の際に番号も添えて伝えるように改善しました。
2. 診察待ちにおける快適性としては、待合室が狭く、血圧計の配置の要望があったため場所を変更しました。

— 不満の声は少ないものの、回答数が少なかったことをふまえ、より多くの方に支持される診療所となるよう努めます。

冬の感染症と予防対策

第一診療所　所長　安水　清

冬場になってインフルエンザ、ノロウイルス感染症が一気に増加してきます。他にかぜ症候群、肺炎球菌性肺炎、マイコプラズマ、RS ウイルス感染症などの呼吸器感染症の他、ノロウイルス以外にロタウイルスなどの感染性胃腸炎なども増加して来る可能性があります。一人が感染すると周囲に拡げる可能性があります。

基本的予防

①混雑した閉鎖空間に行かない。
②こまめにうがい、手洗い
③適度な湿度を保持して、咽頭粘膜の乾燥を防ぐ
④充分な休養と栄養摂取で免疫機能を維持

冬に流行する理由

①体外の問題：空気が乾燥して、ウイルスが浮遊し、感染し易くなる。また低温、低湿度ではウイルスが体外で長く安定して生存することが可能になる。
②体内の問題：気温が下がって人間の体温が下がると基礎代謝が低下し、免疫の力も低下するため、ウイルスに対する抵抗力が下がってしまう。また乾燥により、喉、鼻腔、気管支粘膜も粘液が減って乾燥するため、痛み易くなり、ウイルスが体内に侵入し易くなる。

代表的な感染症

①かぜ症候群：一般的なウイルス感染で発生する上気道の炎症。くしゃみ、鼻水、咽頭痛、発熱、咳などの症状が出る。マスク、うがい、手洗いで予防。
②インフルエンザ：「かぜ」の1種だが原因がインフルエンザウイルスなので区別して考える。発熱、頭痛、筋肉痛、関節痛、倦怠感などの全身症状が強い。予防はワクチンの他に風邪と同じ対応。
③ RS ウイルス感染症：これも「かぜ」の1種だが、乳幼児では症状が強く、大人は軽症で済むが、乳幼児は下気道やさらに奥の細気管支に及ぶことがあり、特徴的なゼイゼイいう呼吸や多呼吸が出現し、重症化することがある。毎年患者数が増加している。大人が罹患して、乳幼児に感染させることがあるので要注意。ワクチンはなく、風邪と同じ予防を行う。
④肺炎：高齢者の肺炎の多くは肺炎球菌が原因であり、肺炎球菌ワクチンの接種が有効。
⑤マイコプラズマ：秋から冬にピーク。一度かかると1カ月近くも咳が続くことがあるので、予防が重要。予防にはワクチンはなく、風邪と同様に、うがい、手洗い、マスク。以前は4年周期の流行が見られたが、最近は毎年10～11月頃に注意が必要。感染で抗体が出来るが、長期間継続しない場合も多く、大人も感染し（家族内感染が多い）、年齢が高くなるほど肺炎を発症するケースが増えると言われている。登校停止、出務停止期間は決められていない。出務の目安は「症状の改善」。
⑥ノロウイルス感染症：24～48時間の潜伏後、突然の嘔吐、腹痛、下痢などで発症。通常3日程度で回復する。乳幼児、高齢者は嘔吐物による窒息、肺炎に注意。牡蠣などの汚染食物からの感染や患者の嘔吐物、下痢便を介してのヒトからヒトへの感染も多い。感染力は強力で、保育所や病院、高齢者施設等で集団発生が起こる。予防にはワクチンはなく、流水と石鹸での手洗いの励行と食品の十分な加熱、嘔吐物や下痢便の適切な処理が極めて重要。嘔吐物や下痢便の処理は必ず手袋だけではなくマスクの着用が必要。
⑦ロタウイルス：冬季乳幼児下痢の代表的ウイルス。他のウイルス性胃腸炎と比べて症状が強く、48～72時間の潜伏期の後、嘔吐、下痢、発熱が出現する。米のとぎ汁のような白色の下痢便が特徴。脱水を起こし易く、時々合併症として肝炎、腎炎、脳症、腸重積などが起こる。成人にも感染するが、軽症のことが多い。感染力はノロウイルスほど強力ではないが、予防はワクチンと、流水による手洗いの励行、嘔吐物や下痢便の塩素系漂白剤による適切な処置。

～阪神医療生協・相談窓口のご案内～

組合員の皆さんの相談にものります

各診療所や事業所、地域からの“くらしの困りごと”を地域の中で一緒に考えていきます。どんな些細なことでも大丈夫です。一度ご相談ください。

主な相談内容

- ●治療費や生活費など経済的な心配ごと
- ●介護保険制度など社会福祉や社会保障制度に関すること
- ●その他、くらしの困りごとや誰に相談してよいかわからないこと

（ご相談の内容によっては、担当部署や適切な機関につなぐことも行います）　※相談は無料、守秘義務です。

☆一人で抱え込まず、まずは話してみませんか。阪神医療生協の事業所・組合員のつながりで、くらしの安心を一緒につくっていきましょう。

（連絡先）
070-2309-6973
担当：是澤（これさわ）

○相談時間は基本的に
月曜日～土曜日9時～17時半となります。
○訪問・来所の場合も一度お電話下さい。

無料低額診療事業をご存知ですか？？

各診療所にパンフレットを置いています

無料低額診療事業は、医療費の支払いが困難な方に対して、医療費の減額や免除を行う制度です。阪神医療生協では、2012年7月から事業スタートさせました。

必要な医療を受けて体調安定させ、生活を立て直していくきっかけをつくります。

誰もが安心して住み続けられる地域を目指すために、組合員の皆さんの周りに困っている人がいたら、阪神医療生協の職員に声をかけてください。無料低額診療事業だけではなく、その他の必要な支援につなぐこともできます。組合員になって良かったと実感してもらえるような、地域支えあいの取り組みを一緒に広げていきましょう。

▶申請手続き

受　付
阪神医療生協のお近くの診療所までお申し出ください。

↓

相　談
相談員がお話を伺い、当面の生活について一緒に考えていきます。

↓

適　用
適用になれば、医療費の自己負担金を免除または減免します。（院外薬局の薬代は対象外です）

↓

その後のサポート
医療をきちんと受けながら、公的制度や社会資源を活用し、今後の生活について一緒に考えていきます。

事例①
診療所に健診に来た際、パンフレットを見て相談。母子家庭で体調崩しながら働いてきたが持病あり、受診もできておらず、就労がままならなかった。相談員に話しを聞いてもらい、無低診適用。適用後も、親子の生活安定のため、公的制度へのつなぎや必要なサポートを行った。

事例②
夫婦年金暮らし。同居している子どもがひきこもりで定職につけず、医療費が支払えない。主治医が相談にのってくれ、無低診につながった。相談員が、ひきこもりの子どもの自立を一緒に考えてくれ、その間、無低診により安心して医療受診できるようになった。おかげで、持病を悪化させ入院となることもなくなった。

憲法第25条　すべての国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。

わかくさ支部コーナー

わかくさ診療所の思い出

わかくさ支部　**木村 アイ子**

平成18年頃、西川に診療所ができると聞き、私は不安でした。それは、近くに医院があるからです。

平成19年10月31日、新中先生からお話しがあるということで、西川会館で約50名が集まりました。参加者の皆さんは先生のお話が良かったと、今後を楽しみにされていました。それから私はボランティアとして、組合員加入を呼掛けて地域を回りました。気持ちよく組合員加入、出資をしていただいた時のうれしさを今も忘れる事はできません。

診療所の名を決める時は懸賞金付きで募集をかけ、たくさんの応募から「わかくさ」と決まり看板が上がり、12月1日に開業となりました。たくさんの方でにぎわい、私も感動したことを覚えています。

平成20年に支部研修旅行があり、新中先生が「えらい所に来た！医療生協のやり方とか組合員とかがよくわからない」。その言葉に看護師の米田主任が医療生協の源となり、「私が頑張っていきます。」と言われたのがとても印象に残っています。

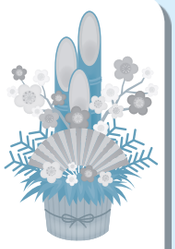
その後、地域担当者と相談をし、地域の方々の為にとお茶会を始めました。たくさんの方に来ていただき、日々楽しく話もはずみ、安堵な気持ちでした。仲間も増え、次に食事会もして欲しいと要望があり、お茶会から食事会に変更となりました。参加者は40人程いて、とてもやりがいがありました。今は30人とやや減りましたが、正月、お盆以外は1回も休まず現在に至っています。現在では支部のサークルも増え、ボランティアの皆さんのやさしさに感謝しております。これからも、わかくさのシンボルを守り、楽しく頑張りましょう。

もちづくり大会

日　時：12月22日（日）9：30開始
場　所：わかくさふれ愛ひろば

★正午から2個100円で販売します
★今回はきねつきではありません
★来場者にはきな粉もちを振る舞います
★自転車を置く場所はありません

新年会



日　時：2020年1月12日（日）11：00〜14：00
場　所：地域総合センター神崎（スマイルひろば）にて
参加費：1500円

★抽選会を行います。お楽しみに！
★別紙のチラシで支部へお申込下さい
★申込〆切は2019年12月28日です

常光寺支部コーナー

ふれあい支えあいグループ紹介　喫茶「ふれあい」

常光寺支部　**福満 洋子**

2018年7月3日常光寺支部の1階組合員集会室で組合員の皆さんのたまり場として喫茶を始めて早1年と5か月になりました。

月、水、金曜日の10時～12時まで開いております。1日15～20人程の方が50円のコーヒーを飲みおしゃべりをして帰られます。第一診療所がわかくさ診療所と一緒になり、わかくさの組合員さんも時々来られるようになり、先日は以前医療生協におられた中専務や藤原専務と懐かしい方も来られました。これからも皆さんの寄り合いの場として力を合わせて頑張っていきたいと思っています。

囲碁してみませんか？

囲碁サークル

毎週木曜日、午後1時から4時まで常光寺支部1階集会室で開催しています。通りがかりにのぞいてみてください。

会費は無料。組合員加入をお願いしています（一口500円、寄付ではありませんので退会時にお返しします）

餅つき大会のお知らせ

日　時：12月22日（日）10時より
場　所：第一診療所 駐車場にて

餅つき体験と2個100円で販売をします。
どなたでもご参加ください。

新年会のお知らせ

日　時：1月12日（日）11時～14時
場　所：第一診療所 3階にて
参加費：1500円（お弁当・飲み物など）

お申込用紙を常光寺支部組合員集会室に設置していますので代金を添えてお申し込み下さい。先着70名

小中島支部コーナー

文化祭を終えて

小中島支部　**山﨑 洋子**

11月1日、2日に第6回小中島支部文化祭を開催しました。200名を超える方が見に来てくださり、大盛況の2日間となりました。

今回お声をかけていただき、私は初めて実行委員として参加しました。驚いたことは、実行委員のチームワークの素晴らしさです。前日準備では、作品がより映えるように試行錯誤しながらレイアウトや飾り方を考え、作品の背景が寂しく感じた箇所は、当日には素敵な飾りが付けられているなど、随所に工夫が施されていました。文化祭当日は実行委員手作りのお茶菓子でおもてなしし、最後の片づけも手慣れたもので、出品者もお手伝いくださって1時間ほどで終了。これまでの文化祭も素晴らしい作品たちと実行委員によって支えられてきたんだなぁと改めて感じ、今まで見えなかった文化祭の一面が見られて、今回実行委員として関われて嬉しかったです。

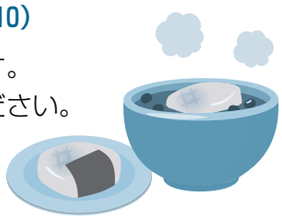
2日間共、実行委員手作りのお茶菓子でおもてなししました

来年はぜひ、小中島支部の特徴であり私も関わっている子どもの活動紹介や自分でも何か出品したいなと構想中です。

小中島支部・愛逢合同 餅つき大会のお知らせ

日　時：12月8日（日）11時頃より
場　所：虹のふれあいセンターにて
（小中島1-5-10）

餅つき体験ができます。
どなたでもご参加ください。



小中島支部 新年会のお知らせ

日　時：1月13日（祝）11時～14時
場　所：きらめきセンターにて
参加費：1500円（お弁当・飲み物など）

お申込用紙をきらめきセンターに設置していますので代金を添えてお申し込み下さい。
先着45名

園田支部コーナー

文化祭を開催しました

園田支部委員　**山下 道子**

11月4、5日に虹の郷3階にて文化祭を行いました。昨年は「少し作品が少なかった」との声も聞かれましたが、「全部飾れるかな？」と心配する程、力作が集まりました。2日間で122名の参加者がありました。「大勢の方との会話が楽しかった」、「4月に引っ越して来て、楽しく見せてもらいました」との声もありました。また来年も元気で開催しましょう。

ちょこっと講座のご案内

第13回「不眠のツボ」

講　師：渡邊清剛（中医研鍼灸　院長）
日　時：1月25日（土）午後2時～3時
場　所：第三診療所 3階にて

※今回は、患者サロン～心が元気を作る～人生100年時代を元気に楽しく生きる集いの皆さんと共催で行います。

第28回 ふるさと雪まつりのご案内

2020年2月11日11時 から、
丸橋公園にて開催予定！！

お手伝いを募集中！！

7時から9時まで屋台の設営、
15時から雪山崩しなどの片づけを
お手伝いいただける方を募っています。
ご協力お願いします。

雪まつり実行委員会
（連絡先：小城 080-6220-3173）

長洲支部コーナー

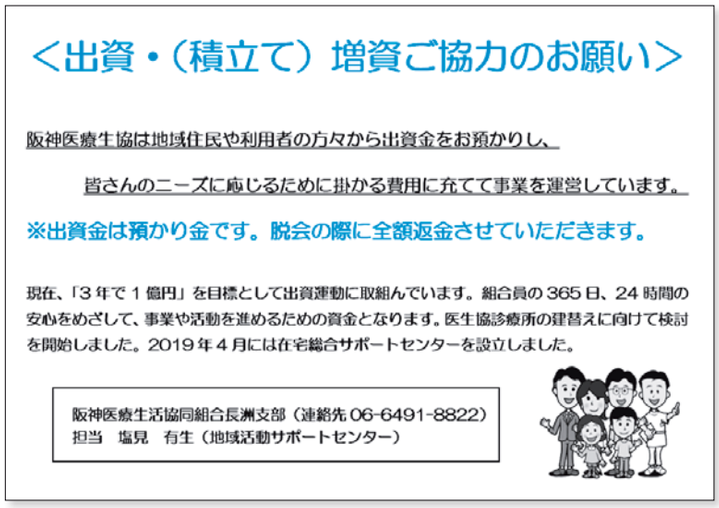
「出資の日」と名付けて取組んでいます

長洲支部　**木下 陽子**

偶数月の18、19、20日を長洲支部では「出資の日」と名付け、医生協診療所受付の横で出資の呼掛けを行っています。3年間で1億円の目標を掲げた増資運動が始まったことで、この取組みが始まりました。2018年12月から開始してもうすぐ1年になります。少しずつ積立ての協力者も増えてきています。

365日24時間の安心づくりのために、医生協診療所の老朽化問題を解決しなければなりません。その診療所にある組合員集会室ではサークル、地域グループ、お茶をしながら食べ物や健康の話、たわいもない話が行われています。私たちの診療所、居場所を守り育てていくためにも多くの組合員さんに増資を呼掛けたいと思います。

新しい診療所は“いつもそこに行けば誰かがいる地域住民にとっての居場所”となることが大切だと思います。1人では何も出来ないけれど多くの人の力は大きな木（1億円の木）となり、地域での助け合いのつながりを育むものとなることを信じています。



＜出資・（積立て）増資ご協力のお願い＞

阪神医療生協は地域住民や利用者の方々から出資金をお預かりし、
皆さんのニーズに応じるために掛かる費用に充てて事業を運営しています。

※出資金は預かり金です。脱会の際に全額返金させていただきます。

現在、「3年で1億円」を目標として出資運動に取組んでいます。組合員の365日、24時間の安心をめざして、事業や活動を進めるための資金となります。医生協診療所の建替えに向けて検討を開始しました。2019年4月には在宅総合サポートセンターを設立しました。

阪神医療生活協同組合長洲支部（連絡先 06-6491-8822）
担当　塩見　有生（地域活動サポートセンター）

＜出資の日に配布しているチラシ＞

もちつき大会

日　時：12月21日（土）9:30開始
場　所：にじの家（長洲本通2-2-1）

★今年は販売なしになりました
★来場者にはぜんざい、きな粉もち等が振る舞われます
★お手伝いさん（特に男性のつき手）大募集中！

新年会

日　時：2020年1月7日（火）11:00～14:00
場　所：小田南生涯学習プラザ（旧小田地区会館）3階大ホールにて
参加費：1500円

★演芸出演者募集中！
★別紙のチラシで支部か診療所へお申込下さい
★申込〆切は2019年12月28日

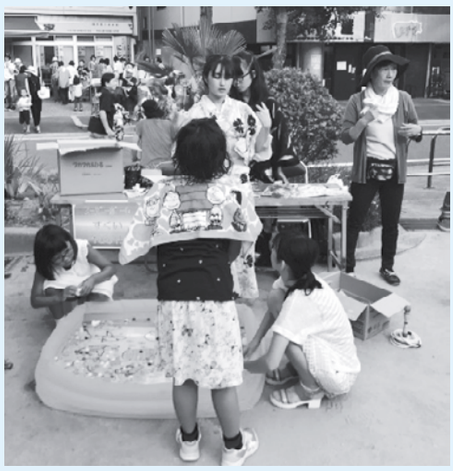
医療・介護の
ちょっといい話
コーナー

～あんなに小さかった子が！？～

長洲支部　片山 治代

8月に外来リハビリ室に組合員さんのお孫さんが実習生として来ていました。

そのお孫さんは小さい頃、おばあちゃんと一緒に食事会や色々な支部行事にはいつも参加しており、人なつっこい子どもさんでしたので、皆からかわいがられて、知らない人はいなかったと思います。一昨年の長洲の夏祭りには浴衣を着てお手伝いをしてくれました。



「その子がリハビリの実習生として医生協診療所に来ている」、そんなうわさを聞いて一目見たくてリハビリ室を覗きながら通る人が何人もいると聞きました。みんなが卒業したらここに勤めて欲しいなぁ、と願っています。

50周年にむけて
シリーズ11

「私と阪神医療生協」

常光寺支部　杉本 昭典

私が医療生協に関わったのは1962年の第一診療所の開設からです。

阪神医療生協発足後、7年ほど役員として活動しましたがその後、労働運動、社会運動に関係し医療生協の活動から離れましたが、亡き両親をはじめ、兄、妻と、医療生協の皆さんの献身的なお世話になり大変感謝しております。

私も、高齢者となり現在は医療生協の皆さんのご援助を受ける立場で活動できませんが、医療生協のより一層の発展を願っています。

50周年、おめでとうございます。感謝、感謝です。よろしくお願いします。

クイズに答えて…本を読もう！

図書カード500円分が正解者に当たります！
（２問両方正解者２名に）

ナンプレ チャレンジ!!

＜ナンプレのルール＞

①タテ９列どの行にも１～９の数字が１個ずつ入る。
②ヨコ９列どの列にも１～９の数字が１個ずつ入る。
③３×３のブロックにも１～９の数字が１個ずつ入る。
④どの数字もタテとヨコで重ならない。

7		8						
3			7		9	4		1
1	2	A	3			7		
8	7		4				9	6
9	3		1	7	8		4	2
4	5		B		2		7	8
		7			3		6	4
5		4	8		7			3
						8	C	7

解答欄：ABC に入る数字の合計を答えて下さい。

A □ ＋ B □ ＋ C □ ＝ 答 □

応募方法
○名前　○住所　○電話番号　○解答
をご記入のうえ、各支部や事業所へお届け下さい。
FAX や郵送でも可です。締切は2019年12月27日㈮。
★ニュースの感想や生協へのご要望もお書きください

並列三字熟語

2つずつならぶ虫食い三字熟語は、それぞれ虫食い部分を合わせると１つの言葉になります。前後の文字から推理して虫食いを埋め、二文字の言葉にしてください。
（ヒント）お金に関する事

① 普□車 ／ 裏□簿 → □□
② □産館 ／ □千金 → □□
③ 不得□ ／ 菊人□ → □□
④ 殺風□ ／ 無邪□ → □□
⑤ 私□説 ／ 裁□所 → □□
⑥ □気扇 ／ □輪際 → □□

前回の答えと当選者

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

A 4 ＋ B 7 ＋ C 3 ＝ **14**

① さっちさふ ＝ エチケット
② ふまさめ仏 ＝ カメラマン
③ ふりはハ彩 ＝ バイオリン
④ ふ彩さふ仏 ＝ レントゲン
⑤ ゞ一彩ふ彩 ＝ ハンバーグ

クイズ応募総数は18人、正解は18人です。

211号の当選者2名は、
わかくさ支部
　藤原 雅美さん
小中島支部
　大田 千津子さん

210号に読者から寄せられた声

・夏バテについて参考になりました。
・いつも健康の事、料理など参考にしています。
・カンタンレシピ（サバ缶とトマトの煮込み）を作ってみました。本当に簡単で美味しく役立ちました。料理のレシピはありがたいです。
・第一診療所もリニューアルして職員・院内も変わり、これからも患者に来院し好まれる診療所に。よろしくね。
・台風10号のため外出できず、久方ぶりにナンプレにチャレンジできました。
・ボケ防止にクイズにチャレンジしました。

阪神医療生活協同組合の職員求人情報
～私たちと一緒に働きませんか～

●阪神医生協：診療所　病棟 看護師（常勤）、訪問リハビリテーション 理学療法士等（常勤・パート）、介護職員（パート）、清掃員（パート）
●やすらぎ訪問看護ステーション：　看護師（常勤・パート）
●勤務地：尼崎市長洲本通 1-16-17　●お問合せ：06-6488-8684（事務長：川久保）

大腸がん検診について

健康づくりサイクルチーム

何故すすめるのか？

生活習慣に関わる大腸がんのリスク要因として、運動不足、野菜や果物の摂取不足、肥満、飲酒などが挙げられています。大腸がんになる確率として男性はおよそ11人にひとり、女性はおよそ14人にひとりが、一生のうちに大腸がんと診断されています。この20年間で死亡率は1.5倍、女性の死亡数は第一位で22,881人、男性では三位で26,818人の方が大腸がんで亡くなっています。（2015年現在）

だからこそ大腸がん検診を受けましょう！

大腸がんの検査（便潜血法）とは？

便潜血検査（べんせんけつ けんさ）

①便の表面を上下左右にこすりとる

②キャップをしめて提出まで冷暗所に保管する

この検査は国が推奨する方法で早期の大腸がんの約80%が発見されている検査です。早期の大腸がんは治療すれば90%以上が治癒します。その為にも毎年検査を受けましょう。

お問合せは下記の阪神医療生活協同組合の各診療所へ

カンタンレシピ

油揚げと野菜の巾着煮

作：長洲支部 女子会

【材料】

すしあげ	7枚
千切り（もどす）	30g
ひじき（もどす）	少々
鳥ミンチ	200g
出汁	（水、めんつゆ、酒少々、みりん、砂糖少々）

●作り方

①すしあげを広げて混ぜた材料をつめ、口をつまようじで止める。

②巾着の八分目位まで出汁を入れ、20分程煮る。

── 組合員ご本人の住所、電話番号などの変更がございましたらお近くの事業所までお知らせください。──

阪神医療生協の事業所紹介

【第一診療所】☎06-6481-5504　尼崎市常光寺1-27-21

- デイケア ☎06-6481-5534
- 阪神第一訪問介護センターさわやか ☎06-6483-6080
- 在宅総合サポートセンター ☎06-7220-3612

【第三診療所】☎06-6492-0122　尼崎市食満7-7-11

ケアサポートセンター第三 ☎06-6492-2627

- デイサービスセンターゆうゆう ☎06-6492-2235
- ヘルパーステーションほほえみ ☎06-6492-2623
- 訪問看護ステーションふれあい ☎06-6492-2262

【小中島診療所】☎06-6491-5138　尼崎市小中島2-8-8

小中島診療所居宅介護支援事業所 ☎06-6491-9696

- 訪問リハビリテーション ☎06-6491-8778
- サポートセンターゆんたく ☎06-6491-8030
  （通所介護・高齢者賃貸住宅・福祉用具販売貸与）
- 病児保育室キッズケアハウス ☎06-6491-7711
- 小中島診療所わかくさ通所リハビリセンター ☎06-6494-8335

【阪神医生協診療所】☎06-6488-8648　尼崎市長洲本通1-16-17

やすらぎ居宅介護支援事業所 ☎06-6488-9060

- やすらぎ訪問看護ステーション ☎06-6481-5541
- デイサービスセンターにじの家 ☎06-6483-5155
- 阪神医生協診療所訪問リハビリテーション ☎06-6481-5545
- ふれあい住まいる館和喜会逢 ☎06-6498-6300
- 阪神中国医学研究所附属鍼灸治療院 ☎06-6488-8149

【阪神漢方研究所附属クリニック】☎06-6487-2506　尼崎市長洲本通1-13-15

組合員活動を共に支える地域活動サポートセンター　☎06-6491-8822　FAX:06-7711-8866
尼崎市小中島3-13-16 きらめきセンター2階