



健康づくりを地域に広げる。まずは健診受診を！年に1回は必ず！
特典 塩分チェックが無料で受けられる！

健診は、他の病院でかかっている場合でも受けることができます。ご相談ください。

組合員だけの特典 健康づくり健診＝問診・身体測定・診療・血圧測定・血液検査・検尿・心電図・胸部レントゲン・胃がん検診・大腸がん検診・など（胃がん検診は別日で予約となります）
※特定健康診査受診券があれば無料・受診券が無い場合はご相談を・・・

日曜健診のご案内：3月11日(日)担当：南津守支部

時間：9時～12時 空き情報→10時台・11時台(お好きな時間で予約可能)

2017年4月から一度も受けていない方は、この3月31日までに**受けましょう！**

西成民主診療所 06-6659-1010 まで

【フレイル】って知っていますか？医療生協の健康づくりで元気に過ごしましょう！

フレイルとは、加齢により筋力や精神面が衰える状態をさします。年をとると運動をしない⇒食べなくなる⇒筋力が減る⇒筋力が減るから食べる力が落ちる⇒さらに運動をしないという悪循環を繰り返しながらフレイルは進行します。（日本医療福祉生活協同組合連合会より）。大阪きづがわ医療福祉生協では、医療や介護事業を行っております。また生協の組合員活動の中でも様々な健康づくり（フレイル予防）に取り組んでいます。機関紙と一緒に挟んでいる班会予定表をご覧ください。また、地域の中でも町会などを中心に体操などの取組も行われています。是非とも、積極的に参加し、いつまでも健康でいれるようにとがんばって行きましょう！詳細は組合員活動部 06-6658-7400 まで。



東ブロック百歳体操（無料）

毎週月曜日 午前11時～11時30分

つれづれの里（西成区聖天下 1-10-26）



西ブロック百歳体操（無料）

毎週金曜日 午後1時30分～2時

こつまの里（西成区松 2-1-35）

★あ・い・う・べ体操など口腔トレーニングなどの実践もはじめています。

スポーツ吹矢は2018年の新しい取り組みとして、実践していきます。

スポーツ吹矢体験会

スポーツ吹矢は、1998年に日本で生まれたスポーツです。高い運動能力や筋力はありません。壁式呼吸をベースとした運動です。高齢者にも最適です。

開催場所=こつまの里
大阪市西成区松2-1-35

2018.3.27 火曜日
午後2時～3時30分

この体験会は、一般社団法人日本スポーツ吹矢協会大阪あべの支部の指導のもとに行います。当日の持参物はありません。
参加定員=15名程度
(下記のとおり、お申込みください)

参加費=300円

大阪きづがわ医療福祉生協
西成エリア 健康づくり委員会
☎06-6658-7400(竹中)

肺がん検診を西成民主診療所で受けましょう！

肺がんってどんな病気？

・日本では、肺がんで死亡する人が増えている。

・正常な細胞がなぜがんになるのか、まだわかっていないことも多いですが、喫煙が特に大きな影響を及ぼすことはわかっています。日本人を対象とした研究では、たばこを吸わない人に比べ、たばこを吸う人の肺がんのリスクは、男性**4.8倍**・女性**3.9倍**とされています。また、アスベストなどの有害な粉塵を吸入することによっても肺がんのリスクが高まります。

・がんのできる場所にもよりますが、初期は症状がほとんどなく、あっても、せき・たん・胸痛・息切れなどで、症状からは風邪やほかの肺の病気と見分けることが困難です。したがって、検診による早期発見と治療が重要なポイントとなります。

★特に**タバコを吸っている人は要注意**です！症状がなくても**40歳以上の方は肺がん検診を受けましょう！**

肺がん検診のご案内 実施対象者は、満40歳以上の大阪市民で、4月以降、受けられていない方(無料)。検診内容は、問診、胸部エックス線撮影(条件によりかく痰検査(有料))です。アスベストによる健康不安をお持ちの40歳以上の市民の方も肺がん検診を受診しましょう。

詳細やご予約は、06-6659-1010(西成民主診療所)まで

○西成民主診療所デイケア澤井のツボで健康



血海(けっかい) 膝の痛みに効果あり。足の血行をよくして膝の痛みをやわらげます。

(位置) 膝蓋骨(お皿)の内へりを指幅3本分ほど上がったところにあります。膝の上をつかむようにして親指でツボを強く押しもみます。左右の膝を押しましょう！

○生活・介護・何でも相談実施中

お困り事などありましたら、

お気軽にご相談ください！



例=ヘルパーさん来てほしい。デイでお風呂に入りたいなど

ケアプランセンターさくら 06-6659-3633 まで

無料法律相談のご案内 3月14日(水)午後2時~4時

場所は西成民主診療所 3階いづれも**予約制**です。

ご予約は組合員活動部まで **06-6658-7400**

この日程以外の相談は、**06-6633-7621(法律事務所)**

西成民主診療所 診療案内

	月	火	水	木	金	土
9:00~	内科・小児科	内科・小児科	内科	内科	内科・小児科	内科
12:00	(大里)	(大里・横川)		(横川)	(大里・横川)	
14:00~	訪問診療	訪問診療	×	訪問診療	訪問診療	内科・小児科
16:00	(午前)	(午前)		(午後)	(午後)	
18:00~	内科・小児科	内科・小児科	内科	内科	内科・小児科	×
20:00	(NEW)	(横川)		整形外科	(横川)	

★ご来診が困難な方へ、車での無料送迎行っています。

○整形外科は、木曜日(夜)を基本に診察を行いますが、変更になることもありますので、お電話でご確認ください。06-6659-1010

○胃カメラ、腹部エコー、心エコー、睡眠時無呼吸検査は予約が必要です。ご相談ください。

○糖尿病、呼吸器、循環器などの専門外来を実施しています。予約診療となりますので、お問い合わせください。

○無料低額診療の実施医療機関です。医療費一部負担にお困りの方はご相談ください。

○予防接種のスケジュール管理はなかなか大変です。お気軽にご相談ください。

毎月第2・4土曜日午後3時~4時⇒乳幼児健診(小学校入学するまで無料で行っています。ご予約ください)

○病児保育も行っています。病気で保育所などに預けられない子供の保育をします。「病児保育室まつぼっくり」06-6656-6105まで

○西成民主診療所では、特定健診、組合員健診、生活習慣病予防健診、事業所健診、簡易健診を行っています。

※組合員に入ってください、大変お得な健康づくり健診を受けることができます。

お気軽にご相談ください。

*その他、お問い合わせは西成民主診療所(松2-1-7) 06-6659-1010までお願いします。