

お元気ですか

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

港エリア事務局

〒552-0003 大阪市港区磯路3-3-4

TEL 06-6571-0606

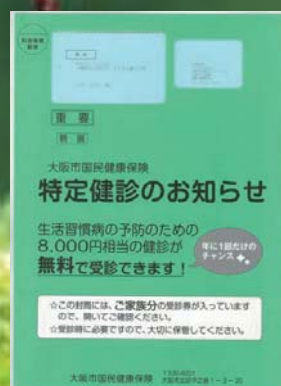
〈発行日2019年2月1日〉

港・西エリアニュース Vol.082

特定健診・後期高齢者医療健診

特定健診受診券・後期高齢者医療健康診査受診券が昨年5月ごろにご自宅に届いています。生活習慣病の早期発見のための健診を受けることができます。40歳以上75歳未満の国保の方または、75歳以上の方が対象です。

受診券をお持ちの方で組合員になられている方は
Aコース・Bコースが無料です！
お電話での予約も可能です。



受診券が眠っていませんか？

特定健診

2008年より生活習慣病の予防のため実施している健診です。主な内容は①身体測定②血圧③尿検査④採血⑤問診となっています(市町村によって内容に違いがあります)。

対象者には、大阪市より「特定健診受診券」がご自宅に送られてきます。万が一、紛失した場合でも再発行は可能で、費用は基本的には無料です。

※お持ちの保険証によっては受診券の発行を申請する必要があります。

特定健診受診券の有効期限は基本的には年度末(3月31日まで)です。1年に1度は必ず健診を受けましょう。

方法を伝授します！

お悩み解決

背筋ピン！でいつまでも若々しく♪

Q だんだん背中が丸くなってきてしまって…

背中をすっきりさせるにはどうしたらいいですか？



エイジレスバレエ・ストレッチ
講師・西脇綾乃



A 椅子に座って、まず自分のまっすぐを確認しましょう！

鏡で確認しながら、まずは椅子に座って上半身の正しい姿勢を探してみましょう！
①背もたれから拳一つ分ほどお尻を離して座る
②骨盤が立っているか確認(足の付け根が直角に近づくように)
③背骨、首の骨を上積み上げていく
④腹筋、背筋を意識し、呼吸を続けながらその状態で15秒キープ!!

エイジレスバレエ・ストレッチでは、ひとりひとりに合った正しい姿勢をお伝えしています！
「自分の姿勢はどうか？」と思ったらぜひ体験レッスンへお越しください^^

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合でも体づくりのために、エイジレスバレエ・ストレッチのレッスンを実施しています。

☆弁天町クラス / 水曜日10:00~11:00 みなと生協診療所「組合員ルーム」
☆大正クラス / 火曜日 ①10:00~11:00 ②11:30~12:30 大正晴ればれ「4階ホール」
☆朝潮橋クラス / 火曜日13:00~14:00 八幡屋公園「大阪プール内」 ※どのクラスも月謝4千円



お問合せ
一般社団法人
日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会
☎06-7502-9785

キリトリ

大腸がんキャンペーンシールラリー台紙&抽選会申込書

名前：

住所：

電話番号：

組合員（家族組合員も含む）の方でヘルシーポイントシールを「3枚」集めた方に抽選で1名にフットネス回数券（3000円相当）、10名に500円分の図書カードが当たります。ぜひキャンペーン期間中に挑戦しましょう！ヘルシーポイントシールは下記を実施した際にお渡しします。

申込方法；ヘルシーポイントシールの申込書にご記入頂いたものを港エリア事務所に郵送、または診療所窓口にお持ちください。

申込期間：平成31年1月1日～平成31年3月31日

申込先：大阪市港区磯路3-3-4 みなと生協診療所 大腸がん係

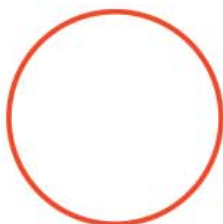
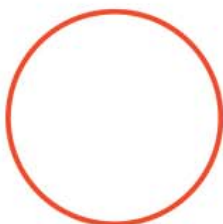
大腸がん検診受診

特定健診
(人間ドッグなど)

各種学習会参加

地域支部会参加

フィットネス参加
火・木15時~17時30分



実施（参加）したらここにシールを貼ってください。**3枚**以上で抽選会に申し込みます。

2 ながほりタイムス

2019.02

📅 MRワクチンお済みですか？

お正月も終わり、そろそろ本格的に入学準備をされてることだと思います。あわただしい中ですが、ちょっと足を止めて母子手帳の確認をお願いします。

○小学校入学前(平成24年4月2日～平成25年4月1日生ま)れのお子さん
は、麻疹風疹混合ワクチン(MRワクチン)の2回目があります。

ハガキが届いているご家庭もあるかと存じますが、今一度確認をよろしくお願いします。

※関東地方での風疹の流行のあおりをうけて、MRワクチンが入荷しにくくなってきております。早め早めの対応をお願い申し上げます。日本脳炎も忘れてないかチェックを♪

✓ 気をつけておきたい病気

【田窪翔子先生より】



首都圏で伝染性紅斑(りんご病)の流行がみられています。両頬がリンゴのように紅くなることから、「りんご(ほっぺ)病」とよばれることもあります。今回は、その伝染性紅斑という病気についてです。

💬 「伝染性紅斑（りんご病）」について

- 0～9歳くらいにかかりやすいですが、成人にも発症する場合があります。
- 潜伏期は10日～20日間で、頬に境界鮮明な紅い発疹(蝶の羽のようなもの-りんご頬)が現れ(頬に現れる前に微熱やカゼのような症状などが見られる事が多いです)、続いて手・足に網目状・レース状・環状など表現される発疹がみられます。このレース状紅斑が出現した時点でウイルス血症は終息し、感染性はなくなるといわれています。これらの発疹は1週間前後で消失します。
- 特異的な治療法はなく、対症療法のみです。現在のところワクチンもなく、基礎疾患のない方は軽症で治癒することがほとんどです。
- ただし妊婦さんが罹患した場合は、胎児に対する影響はいずれの時期にも起こりえるとされ(胎児水腫、流産・死産)、みなさまの周囲に妊婦さんがおられた場合は、胎児への影響を考慮し、念のためかかりつけの産婦人科へ相談してください。

♪ カゼやインフルエンザ流行の季節です。ご来院の際は、お電話いただくと、待ち時間短縮につながります。その他、医療・介護についてもご相談を受け付けております。

お気軽にご相談ください。☎ 06-6533-0106

『75歳以上の医療費負担の原則2割化に反対する請願署名』

へのご協力をお願い

75歳以上の医療費負担の 原則2割化に反対する請願署名

2019年から、後期高齢者医療（75歳以上）の医療費窓口負担を現行1割から2割にする論議が、経済財政諮問会議（内閣府）や財政制度審議会（財務省）ですすめられ、社会保障制度審議会（厚労省）でも議論が開始されました。2割化となる負担増の計画に対して、老人クラブや医療関係団体から慎重な意見が相次いでいます。

戦前、戦後を体験してきた高齢者は日本経済の発展に寄与し、医療に安心してかかる制度に支えられ世界一の長寿国をつくりあげてきました。しかし、この間、公的年金の受給額が毎年減少するなどの影響もあり、一人暮らしの高齢者の約半数は生活保護基準を下回り高齢世帯の27%が貧困状態に陥っています。

高齢者は健康で長生きするために、わずかな貯蓄を取り崩し日々の生活を送っています。このような厳しい実態に追い打ちをかける75歳以上の医療費自己負担の2割化は、高齢者の生活と健康に大きな影響を及ぼし大変困ります。

大阪きづがわ医療福祉生協では現在この署名集めを行なっています。
ご協力よろしく願いいたします。

健康診断のご案内【*要予約】ご予約・お問い合わせは みなと生協診療所 06-6571-5594まで

みなと生協診療所では、健診受診の当日だけでなく、健診後の結果説明も行っております。医師・看護師が疑問や不安にお答えします。

日
曜
健
診

	2/17	3月未定
健康診断	○	○
婦人科健診	-	○

両日とも午前8:30-11:30

平
日
健
診

	時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00-	○	○	○	○	○	○
午後	18:00-			○			

無料法律相談のご案内

日 時： 2月19日(火) 15:00-16:00 場 所：みなと生協診療所
*要予約 TEL 06-6571-5594



みなとみんなの食堂・ながほりこども食堂

ボランティア募集中！



麻雀

毎月第2・4土曜日 13時半～
みなと生協診療所1階 サロン

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

港区・西区エリア

みなと生協診療所 TEL06(6571)5594
コープみなと介護よろず相談所 TEL06(6571)7880
みなと生協診療所デイケアセンター TEL06(6575)9163
グループホームしおかぜ TEL06(4395)3311
高齢者住宅ふきのとう TEL06(6571)0606
医療生協ながほり通り診療所 TEL06(6533)0106

訪問看護ステーションさくら通り TEL06(6571)8585
ヘルパーステーションみなと TEL06(4395)3300
デイサービスしおかぜ TEL06(4395)3700
配食サービスしおかぜ TEL06(4395)3335

デイサービス医療生協ながほり通り TEL06(6533)0661



やっています

みなと生協診療所

or

医療生協ながほり通り診療所

検索