

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2020年7月1日〉
 港・西エリアニュース Vol.099

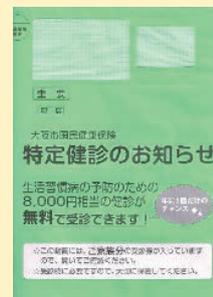
今年の健診はお早めに！！

緊急事態宣言が解除され、自粛とされてた健康診断も実施することが可能となりました。ですが、いまだ新型コロナウイルスの第2波、第3波が予想されていて、冬場には健診を受けることができなくなるかもしれません。

そのため、今年度の健診は早めに受けましょう。今年度はCTの機械も新調し、「低線量肺がん検診」もキャンペーン中です（詳細次ページ）！ご予約お待ちしております。

特定健診・後期高齢者医療健診の受診券もご活用ください

特定健診・後期高齢者医療健診の受診権が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。



保険証・特定健診受診券を必ずお持ちください。 健診時間8:30-12:00

Aコース 健康づくり健診	身長・体重・腹囲・検尿・血液検査（肝機能・腎機能・瞬昨日・脂質・糖尿・尿酸・低栄養・貧血などの充実の25項目）・心電図・胸部レントゲン・便潜血検査2回法（大腸がん検診）	組合員価格： 40歳以上で受診券をお持ちの方： 無料 40歳未満の医療生協組合員：5,000円
Bコース 生協の半日ドック	上記健診項目（Aコース）にプラス 視力検査・バリウム検査（胃がん検診）・骨密度	組合員価格： 40歳以上で受診券をお持ちの方： 無料 40歳以上で受診券がない方：5,000円
Cコース 人間ドック	上記健診項目（Bコース）にプラス 腹部エコー・メタボCT・眼底カメラ・前立腺がん（男性）・腫瘍マーカー（CEA）・バリウム検査もしくは胃カメラ	組合員価格： 40歳以上、受診券○（バリウム）：12,000円 40歳以上、受診券○（胃カメラ）：22,000円 40歳未満の組合員（バリウム）：15,000円 40歳未満の組合員（胃カメラ）：25,000円
婦人科健診	乳がん検診（乳腺エコー、触診）・子宮がん検診 30歳代の組合員さんのみ乳がん検診500円、乳がん+子宮がん検診：1,500円	組合員 乳がん検診：2,000円 組合員 子宮がん検診：1,250円 組合員 乳がん子宮がん検診：3,000円

オプションで頭部CTも追加できます。
 組合員価格：5,000円

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合 みなと生協診療所

港区磯路3-3-4 06-6571-5594

「低線量肺がんCT検診」実施中！

・料金

組合員：¥10,000

・割引キャンペーン

組合員健診（A B Cのいずれかのコース）とセット
で受けると¥10,000→¥9,000



低線量肺がんCT検診とは？

「肺がん」は自覚症状が比較的少なく、進行・転移が速いため、発見・治療が難しく治りにくい「難治がん」の1つとされています。しかし、早期に発見することで治療の可能性が高くなります。そして早期発見には鮮明な画像での撮影が可能なCTによる検査が有効です。また低線量での撮影のため被ばく量も通常のCTより低く抑えることが可能です。検査時間も従来に比べ短時間で行うことができます。

組合員の皆さんへ

班会などの支部活動を行う際に注意してください

運営委員会：開催の際には感染拡大防止のために、体調管理、検温、手指消毒、マスクの着用、人と人の距離の確保、3密を避ける取り組みを行いながら開催してください。

食事班会：エリアだけで判断をせずに、法人内での開催に向けた足並みを揃えて開催してください。開催の際には感染拡大防止策の取り組みを行ってください。

体操系班会：感染拡大防止策に取り組みながら開催します。ただし事業所での班会を行う場合は職員が1名参会して開催するようにしてください。どの班会を再開するかは支部と職員で協議して決めてください。

文化系班会：感染拡大防止策に取り組みながら開催します。カラオケ等の可否については大阪府の要項を精査してそれに則った形にしてください。

あおぞら健康チェック：アクリル板の設置や、マスクの着用、健康状態の把握、消毒などの特別な対応が必要となるので、ご希望の支部は組合員活動部と相談してください。

地域訪問：訪問される側に考慮して、インターホンでの対話にとどめたり、長時間の対話は避ける、少人数（2～3人程度）など、工夫して訪問してください。

健康診断：6月より開催します。

7 ながほりタイムス

24号

この季節、この病気に気をつけよう！

- ・手足口病
- ・水ぼうそう
- ・おたふくかぜ
- ・プール熱（咽頭結膜熱）

※水ぼうそうは空気感染もするので、より注意が必要です。いずれもうがい・手洗いが大切です。水ぼうそう・おたふくかぜについてはワクチン接種が完了しているか確認しましょう。受診されるときには、まず、お電話にてご相談ください。時間や受診方法などご案内させていただきます。

✓ MRワクチンすすんでますか？ 同時期に三種混合や不活化ポリオも！

MRワクチン2期は、来年度小学生になるお子さん（H26年4月2日～H27年4月1日 生まれ）が対象です。

他に任意接種ですが、「おたふくかぜワクチン」2期を同じときに受けられるのをおすすめしています。

0歳～1歳のときに三種または、四種混合ワクチンを受けると百日咳の抗体がつけられます。しかし、近年「百日咳」の抗体が、小学校入学前にはすくなくなっていることがわかってきました。そこで、日本小児科学会では、（四種混合ワクチンでの5回目の接種はできませんが）、三種混合ワクチンを接種することで抗体をあげようと提案しています。

さらに、学童期以降のポリオ予防目的で、5歳以上7歳未満でポリオに対する抗体価が低下する前に、就学前の不活化ポリオワクチンも推奨されるようになりました。いずれも任意接種ですが、ご検討いただければと思います。

★費用・ご質問などお問い合わせはお気軽に診療所まで！

（公費）MRワクチン
H26.4.2～H27.4.1 生まれ

（自費ワクチン）
・おたふくかぜ
・百日咳
（三種混合にて）
・不活化ポリオ

 新型コロナウイルスによる影響で、いろいろなご家族の目に見えないストレスは少なからずあると思います。きっかけは電話や受診だけでなくメールもあります。お気軽に！

☎06-6533-0106 メール：nagahori.st@osaka-kizugawa.coop

♪ 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

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合 みなとエリア 建設委員会ニュース

発行責任者：杉浦

2020年6月20日 第19号

元気で長生き夢ぷらん

“認知症になってもひとりで暮らせる”を展望して

コロナ自粛が解除され、6月11日（木）3か月ぶりに建設委員会を開催しました。2019年度の増資の到達や大阪市の公募状況などを共有し、「認知症になってもひとりで暮らせる」をテキストに学習を行いました。テキストの著者は、「生協10の基本ケア」以下参照を実践している社会福祉法人協同福祉会です。生協が母体のこの法人は、「安心して地域（在宅）で暮らせるまちづくりとはこういった環境や条件が整っていれば可能となるのか」を問い続け、「人と交わる力」に価値をおき、地域の人を「ほっとかない」「ことわらない」ケアを貫いています。

その実践が「看護多機能型ケアホーム」「あすなら安心支援システム」であり、夢ぷらんに参加する学びでした。委員会では1年間、学習に重点を置き、みんなの要求を取り入れて事業計画を策定します。

建設に向けての目標

- ①2019年度中に山本モーターズを解体し、跡地にする。
 - ②グループホームに付属する介護施設を決定する。「であいふれあい ささえあい」けあを実践する。
 - ③建設増資1億円を達成し、建設着工計画を作成する。
- 以上を目標に議論を進めています。

増資メーター（2020年6月20日
894万円の増資、目標の30%の到達。）

894万円 増資目標 3000万円

2020年度 建設増資の計画 3000万円

+2000万円（CT増資）

☆6月20日現在、港エリアでは
894万円の増資を頂きました。目標の30%（CT増資を含めると18%）の到達です。

新型コロナで生活が大変な中でも短期間で多額の増資を頂きとても感謝しています。引き続きのご協力よろしくお願い致します。

次回建設委員会

7月9日（木）15時～16時
みなと生協診療所 3F

生協10の基本ケア
ふだんの暮らし、そのままに。

生協がたいせつにしている介護
その1 物陰を守る その2 自立を支援 その3 自立を支援

<p>1 換気をする</p>  <p>病気予防には換気が大切。新鮮な空気を取り入れ、衛生的な環境を守り、感染症を予防します。</p>	<p>2 床に足を付けて座る</p>  <p>日常生活がハビリティという考えの下、足を使って立ち上がる習慣を身につける中で、トイレやお食事など自分でできることを増やします。</p>	<p>3 トイレに座る</p>  <p>トイレで排泄する事は人間が暮るべき尊厳の基本と考えます。布パンツでの暮らしをサポートします。</p>	
<p>4 あたがい食事をする</p>  <p>ご自分で調理して盛りつけたり、親しい方と楽しく食べたり。誤嚥(ごえん)防止のために、食事前には口の体操も行います。</p>	<p>5 家庭浴に入る</p>  <p>湯船にゆったりつかれる習慣は日本のすばらしい文化。生活ハビリティの効果を生かして家庭浴への入浴を大切にしています。</p>	<p>6 座って会話をする</p>  <p>安心感を与えられるように座って会話をします。共に時間を過ごし、日々の見守りを行います。</p>	
<p>7 町内におでかけをする</p>  <p>慣れ親しんだ地域に出かけることは社会性や精神的な豊かさを保つためにも大切なこと。これまでの生活リズムを維持できるようにします。</p>	<p>8 夢中になれることをする</p>  <p>自分らしく、好きなことに夢中になれる機会や、居場所づくりに取り組みます。</p>	<p>9 ケア会議をする</p>  <p>ご自分の街で住み続けられるように、社会性と暮らしを守るケアプランをつくります。職員はチームでケアに取り組み、ご家族を含めサポートします。</p>	
<p>10 ターミナルケアをする</p>  <p>元気な時から人生の最後まで、地域との連携でご自宅でのターミナルケアをサポートします。</p>			<p>「生協10の基本ケア」は、全国の生協で学び合いを通して広がっています。</p>

以上の「生協10の基本ケア」を1から10まで順番に行うことで、ご利用者を様だきりへとさせず、その人らしい生活を取り戻すことを目指していきます。私たちは皆様に応じたいサポートいたします。

 コープみらい