

3つの診療所で健康診断が受診できます

# 年に一度は健診を受けましょう

健康診断

大阪きづがわ医療福祉生協では病気を治療することだけにとどまらず、病気を予防する健康づくり活動に力をいれています。

大正区・西成区・港区にある診療所で健康診断を行っています。お近くの診療所でぜひご受診ください。

健診実施診療所	
※健診内容・料金・健診時に必要なものについては、各診療所にお問い合わせください。	
<b>西成民主診療所</b> お問合せ・ご予約 06-6659-1010	
平日健診	午前 月～金 9:00～12:00 午後 月・水・金 18:00～20:00
日曜健診	第2もしくは第3日曜(月1回) 午前9:00～12:00まで
<b>みなと生協診療所</b> お問合せ・ご予約 06-6571-5594	
平日健診	午前 月～土 9:00～ 午後 水・金 18:00～
日曜健診	月1回(実施日はお問い合わせください) 午前8:15～11:30まで

<b>大正民主診療所</b> お問合せ・ご予約 06-6554-1197	
平日健診	午前 月～土 8:30～(月・火がおすすめ) 午後 月・火・金 17:30～
日曜健診	第3もしくは第4日曜(月1回) 午前8:15～11:30まで

無料 高齢者・障がい者のための 電話相談・出張相談

まずは、お気軽にお電話ください

きづがわ共同法律事務所

受付専用 ☎ 06-6633-7624

受付時間/月～金 9:30～17:00

# 7月から 無料低額診療に取り組めます

**無料低額診療とは?**

社会福祉法に基づいて、経済的理由により診療費の支払いが困難で適切な医療を受けられない方々に、無料または低額で診療を行う事業です。

医療費のほか、当面の生活などについても相談をお受けします。他の公的な制度の利用や、その手続きのお手伝いもします。無料低額診療は、生活が改善するまでの一定期間(原則3カ月)の措置です。



診察代が高いから診療所へ行ってない

生活が苦しい

国保料の支払いだけで手一杯

**なぜ無料低額診療に取り組むのか?**

長引く不景気や相次ぐ社会保障改悪で、必要な治療が受けられない事態が拡大しています。全日本民医連が調査した2012年度国保手遅れ死亡調査では、58件の方が経済的事由で治療が遅れ、死亡に至った事例を公表しています。

無料低額診療は、「お金の有る無しで医療から遠ざけられ

ることなく治療が受けられる。治療後の生活再建を一緒に考える。」ということができます。

私たち、大阪きづがわ医療福祉生協は、社会保障改善の運動と共に、「いつでもどこでも誰もが安心できる医療を」の「いのちの平等」の理念の具体化として取り組めます。

申請から承認までのくわしい流れは2面をご覧ください

- 減免対象者、減免基準**
- 生活保護を受給されている方
  - 世帯所得を生活保護基準に照らして概ね150%未満の方に窓口負担金(病院代)を減額もしくは免除
  - 所長が、減免が必要であると判断した方(緊急対応等)

支部や班会で無料低額診療の出張学習会を行います。ぜひ声をおかけください。

子どもと教育を守る西成連絡会の結成総会を先日行いました。今の大阪の教育の実態を共有し、こどもたちを守っていくために、教育の専門家や地域団体、地域住民、親等と一緒に「何ができるか?」を考え、ともに行動していきます。活動をすすめていくために、フェイスブックでホームページを立ち上げました。手探りの状態ですが、皆さんと交流しながら、活動を前進させていきます。秋には、講演会なんかできたらと模索しています。どうぞよろしくお祈りします。

竹中 朗

facebook アクセスはコチラ!

<https://www.facebook.com/nishinari.children>

016 今月のいちまい

小さな心づかいがイイネ!

西成民主診療所で行われた阿倍野民商健診にて。事務局の方が用意した健診後のキャラメルプレゼント。

理事会報告

第12回理事会

日時 2013年5月18日[土] 午後3時～5時

場所 本部事務局 会議室

出席 理事 26/32名中 監事 1/3名中 オブザーバー 1名

協議事項

- 第11回理事会議事録の件
- 無料低額診療事業周知徹底に向けて内容を補強する意見が出されましたので、必要な修正を行う

承認事項

- 1号議案 2012年度決算について
- 2号議案 4月度の結果について
- 3号議案 第2回通常総代会に関する件
- 4号議案 1件100万以上の設備・備品購入の件
- 5号議案 前進座公演の実行委員会結成の件

各報告承認事項

- ①事業に関する報告
- ②大正エリア 建設実行委員会報告
- ③健康づくりチャレンジ
- ④就業規則関連 職員研修の実施、職員確保と育成に向けて
- ⑤社会保障・原発・震災支援の取り組み
- ⑥各エリアの報告と計画

次回理事会 6月8日[土] 午後3時～、6月23日[日] 午後1時～

大阪きづがわ医療福祉生協のすべての診療所・歯科診療所で無料低額診療を実施します

実施事業所 ● みなと生協診療所 ● 医療生協ながほり通り診療所 ● 西成民主診療所 ● 大正民主診療所 ● わかば歯科

— この活動を通じて、きづがわ共同法律事務所など様々な連携で地域のネットワークを作ります —

# 健康チャレンジ

8つの生活習慣を守る  
パーチャル西国33ヶ所巡り(ウォーキング)

210名の方が  
チャレンジされています。

●歩こうが、走ろうが、腹回りは  
まるでへこまず。へこむわ～

●12月に入っても、歩こうとい  
う意識づけが、ウォーキングに  
取り組んだおかげで出来まし  
た。健康づくりにとてもいいの  
でやって良かったです!

●自転車で移動から、歩く様にし  
ている。いつもの道も変化があり  
楽しい、これからも続けます。

●この企画のおかげで歩くことを意  
識し、エレベーターを使わず階段で、  
自転車に乗らず、徒歩で頑張りました。  
毎日の集計のおかげで中山道の  
到達度もやる気upに繋がりました。  
いい機会を与えて頂き感謝。少し夏休  
みにして秋から「歩く」を楽しみます。



以前、大正エリアでウォーキングコースにチャレンジした方々のご意見です。

健康チャレンジに応募された方、日々いかがお過ごしですか。  
2カ月間続けることは大変ですが、健康は自ら作っていくものです。  
これが健康づくりのきっかけになればと思います。

●毎日の心がけしだいで頑張って  
歩くことの楽しみが出来、元気に  
過ごすことが出来て幸せです。こ  
れから先も少しずつ自分の健康の  
ために歩く様に心がけて、一日一  
日を大切に生きていきたいです。

●チャレンジ中の二カ月間、大変体調  
もよく、一日一万歩をクリア出来たこと  
は今後の励みになりました。タイミング  
よく土井先生のセーフティーウォーキ  
ングの講演で習った事を生かされたと思  
います。体重も目標より1kg減。2カ月  
で終わらず続けたいと思います。

●毎日歩数計の記録を日記につ  
ける習慣ができました。雨の日と  
かはあまり歩く気がしなかったり  
しましたが、出来るだけ毎日無理  
なく歩きたいと思います。

## がもう健 きづがわ往来



阿倍野  
神社の雰  
囲気は皇  
国史観ま  
るだして、  
いつ来ても  
抵抗を感じる。

### 阿倍野神社

でやりながら河内へ到着した  
が、ついに堺石津で戦死しまし  
た。天皇中心の政治を復活させ  
て、再び甘い汁を吸おうとした  
貴族たちの犠牲となったとし  
かいようなない、二十一年の  
短い人生でした。

頭家も正成も諫言して戦死

「大日本は神国なり」と刻ま  
れているが、戦後の昭和四十八年  
の建造で、時代錯誤もはなはだし  
い。

正門の鳥居近くに北畠頭家の等  
身大の銅像が立っている。私は史  
跡めぐりのガイドをするときに  
は、いつもこの前で次のように説  
明をする。

#### 貴族の犠牲となった頭家

この神社の祭神は南朝の重臣、  
北畠親房と頭家の父子です。二十  
一才で戦死した頭家は、十六才で  
陸奥守兼鎮守府大將軍に任ぜられ  
るほどの秀才で、奥州を平定し、足  
利尊氏が叛いたのではるばる奥州  
から出動してこれを追撃し撃退。  
あと再び東下するも、留守の間に  
尊氏が勢いを盛り返して反撃、楠  
木正成が湊川で戦死し、吉野に逃  
げた後醍醐天皇が再度頭家を呼び  
返した。頭家は不利な戦いを各地

しかしわずかに救いとしてい  
るのは、頭家が戦死する一週間前  
に後醍醐天皇に、戦争で疲弊した  
民の租税を減免すること。誤った  
中央集権を改めること。みだりに  
行幸や宴会をつつしめ、愚劣な輩  
に政道へのさしでぐちをさせない  
こと、などの堂々とした諫言を  
行っていることです。これは頭家  
が決して天皇や父親のロボットで  
はなかったという立派な証ではな  
いでしょうか。

#### つくられた「忠臣」や哀れ

政権の腐敗を知り、激しくそれ  
を批判しながらも、結局は人心の  
離れた朝廷を保持するために、負  
け戦と知りつつはるばる奥州から  
再度出陣せざるを得なかった「忠  
臣」頭家の哀れさが、後世の人々の  
心を打つのだろうか。楠木正成の  
場合も同様である。

## 無料低額診療の申請から承認までの流れ

医療費の  
支払いが困難な方…  
相談を受けた方は

診療所受付へ  
面接日時を決め、収入等を確認できる  
書類の持参をお願いする

相談員と面談。収入等を確認する

他の制度を活用しても無料低額診療が必要、もしくは  
他の制度を利用できない時は、無料低額診療の申請を行う

必要があれば公的機関や協力団体の  
生活サポート相談へつなげる

他の公的制度・社会資源の活用をすすめる  
(国保法44条、国保加入、生活保護申請等)

無料低額診療判定委員会を経て  
所長名で減免の承認・不承認決済を行う

承認まで概ね1週間かかります。

無料低額診療券を発行し、ご本人にお渡しする

承認後、医療費はさかのぼって減免になります。  
3カ月後を目安に、減免適用更新が必要かどうか、  
面談(収入確認等)を行い、必要であれば更新する

## 「原発はいらない!」「再稼働反対!」

### ●6.2 NO NUKES DAY - 東京・明治公園



東京で行われた「6.2 NO NUKES DAY」には  
大阪きづがわから12人、大阪民医連から259人、  
全国から1万8000人が参加しました。

## 「死の灰の商人」は ただちにやめよ!

衝撃的な言葉でした。  
明治公園の集會に参加し、連帯  
のあいさつをした日本共産党・志  
位和夫さんの発言の一部です。

福島や宮城で多くの人が被災  
し、原発事故によってふるさとを  
奪われ、いまなお仮設住宅で生活  
するなかで日本の原発を世界一  
安全だといって世界に輸出しようとす  
る安部首相の姿をマスコミはこぞって  
トップセールス!といつてもはやし  
ました。

「死の灰の商人はただちにやめよ!」  
といって首相を鋭く批判したその言葉  
には迫力があり、何度も「そうだ!」と  
思いました。6・2 NO NUKES



DAYに参加したということがどうい  
う意味を持っているのかをあらためて  
確認できたように思います。

デモ行進では西成から参加された矢  
崎さんは「なくそう原発!」をアピール  
する傘を最後まで持って歩かれまし  
た。大正から参加された栗尾さんは現  
地でメガホンを購入して「原発はいら  
ない!」「再稼働反対!」と力強くシュ  
プレヒコールをされておられました。  
原発をなくしたい組合員さんの気持ち  
や力強さに圧倒されるばかりでした。

世界や未来の子どもたちから恨まれ  
るような国や人には誰もなりたくはあ  
りません。日本の原発を世界一安全だ  
といって輸出しようとする「死の  
灰の商人」を誰がいつ止められるの  
か?それは「いまでしょ!」「私たちが  
止めさせるしかないでしょ!」と参  
加したみんながそう感じてくれていた  
らしいなと思います。

組合員活動部 石村直志

港エリア ● 田路耕平が聞きました

みなとに響く合唱の輪 市岡支部

市岡支部で行われた支部総会を見学させていただきました。市岡支部は人数も多くとても活動的なところが特徴です。柿狩りやお花見など、外での活動も積極的にを行っています。支部総会では活動報告などの他にも、ロコモティブシンドロームなどの健康に関する勉強会を行ったりもしています。総会の後半で行われた懇親会では、手作りの豚汁をみんなで食べたり、最後には市岡支部恒例のみんなで手をつないで輪になっての合唱も行われ、とても仲の良い印象が伺えました。



みなとの頼れる師長さん

姉川紀代美 さん(みなと生協診療所)

姉川師長は九州出身のこの道40年の大ベテランです。高校卒業当時は看護師になりたかったわけではなく、色々なことを勉強したいと考えた上で看護学校に進むことを決めました。その後、学校を卒業し病院で10年ほど勤めた後、自分ももっと地域に根ざした医療がしたいと考え、今のみなと生協診療所に来られました。仕事で一番大切にしていることを聞くと、「やっぱり、安全ね。」と言われていたのがとても印象的でした。休日は患者さんや組合員の方々と畑を耕すことが多いそうで楽しそうに話してくれました。私にとってとても尊敬する先輩の一人です。

私たち 新入職員です！ よろしくお願ひします

4月から事務職員としてお世話になってます。それぞれ港・大正・西成エリアに配属されました。今回、職場の先輩と組合員さんにインタビューしました。

切磋琢磨しながらがんばります！！

①生年月日 ②出身地 ③趣味



田路 耕平 (みなと生協診療所・事務)

- ① 1989年9月26日
- ② 吹田市 (太陽の塔の近くです)
- ③ カメラ、料理



梶本 理紗 (わかば歯科・事務)

- ① 1990年5月21日
- ② 大阪府貝塚市 (二色の浜の近くです)
- ③ 買物、映画鑑賞



浅見 洋子 (西成民主診療所・事務)

- ① 1982年6月24日
- ② 和歌山市 (淡島神社で有名な加太の近くです)
- ③ 手紙や文章を書くこと、愛犬キウとコロ(雑種です)と遊ぶこと



西成エリア ● 浅見洋子が聞きました

やさしさあふれる笑顔

小田 芳人さん(西成民主診療所)



笑顔が素敵な方です。在宅訪問にご一緒させていただいたとき、「いざというときに頼ってもらえるよう、日頃からの信頼関係づくりが大切」と教えていただきました。患者さんや組合員さんとの交流を大切にされていて、たくさんの方がかわいがってくれたり、一人暮らしだからとご飯をつくってくれたりするそうです。私が大失敗をして患者さんや職場に迷惑をかけたときは、小田さんをはじめ職場のみなさまが全力でサポートしてくださいました。私にとっては身近な頼りになる先輩です。



日々の努力で仲間ふやし

平田 定美さん(潮路支部長)

仲間ふやしで大活躍されている潮路の支部長です。ご出身は港区で、西成区に来たのは8年ほど前、組合員になったのは5年前だそうです。生協に入って1年足らずで支部長になられたとのこと。地域の方々に慕われていて、地元出身ではないと伺って驚きました。発展の秘訣は、いい意味でのライバル心を持つこと、人に好かれることだそうです。組合員交流集会では、参加者が「平田さんにラブレターもらったら来んわけにいかんわー」とおっしゃっていたのが印象的でした。

新入職員が突撃インタビュー!! 職員としてのアドバイスやさまざまな取り組みをお聞きしました。記事は、それぞれの所属エリアを分担しました。

すてきな笑顔をお届けします!

北浦 豊啓さん(大正民主診療所)



仕事では有難うと言ってもらえた時が一番嬉しいと話されていました。患者さん方にそう思ってもらえるようにいつも心がけておられるとの事。事務職は治療には関わらないけれど、受付や会計という、患者さんに最初と最後に接する仕事なので診療所のイメージや、後の治療に影響を与える立場にあたる、だから患者さんに対しては治療だけでなく、その背景にある社会的困難なども意識していきたいとの事。患者さんにこの診療所を選んでよかった、この職員さんで良かったと思ってほしいという言葉には私も大きく共感しました。最後に新入職員の皆へ、一人前になるには沢山の経験が必要、共に患者さん組合員さんから学び成長していきましようと呼びかけて頂きました。

大正エリア ● 梶本理紗が聞きました

笑顔が絶えない大正エリア 三泉支部

三泉支部運営委員会に参加をさせていただきました。組合員の方の家でこのような場を設けていただき、驚きました。ありがとうございました。健康作りにも力強く取り組まれておられ、さらに街頭での健康チェックやお元気ですか訪問など、地域の繋がりの大切さを学びました。また、建設運動を成功させるために訪問活動を随時行うなど、様々な活動を行われておられます。組合員の方を増やすためのアドバイスも頂き、働きながら私自身も仲間増やしを元気に頑張っていきたいです。いつも支えて頂き、本当にありがとうございます。



# 食中毒×熱中症にならないために!!

## 食中毒・熱中症予防のための3原則

声かけあつて  
 予防しましょう

冬から春の訪れも寒暖の差が激しく体調を崩された方が多くありました。そして、梅雨を飛び越して、一気に夏が来たような気温ですが、みなさん体調はいかがですか？

今回は食中毒と熱中症の予防対策を紹介いたします。

### 食中毒

食中毒にはいろいろな菌が関与して発症しますが、食中毒予防3原則はすべての細菌性中毒予防の基本です。

- ① 清潔・食品に細菌をつけない。  
 まな板、包丁、ふきんなどはアルコールや塩素系の消毒剤が有効です。手洗いは洗い残しがないように、石鹸と流水でしっかりと洗いましょう。



② 食中毒菌を繁殖させない。  
 調理してから食べるまでの時間を出来る限り短くする。調理後2時間以内がよいとされています。



③ 菌をやっつける。  
 十分な加熱や冷却。加熱は75℃以上で1分以上と言われています。

### 熱中症

熱中症の症状は倦怠感や耳鳴り、ふらつき、眼がまわる、頭痛、手足のけいれんなどです。重症になると意識を失います。



高齢者ほど重症になりやすいので、予防が大切です。

熱中症を疑ったときは、身体を冷やすこと。救急車が来るまでに、涼しいところに移して、扇風機やうちわで扇いだり、脇や足の付け根を水のうなどで冷やしてください。

① こまめに水分補給をする。  
 水分補給はできていますか？飲んでいるといっても、どの程度か把握しにくいものです。体重1kgにつき20ml〜25mlぐらい、50kgの方で1ℓ〜1.5ℓ、500mlのペットボトルで2本〜3本程度、冷蔵庫にその日必要な量をいれておくと飲んだ量がわかります。



② 温度計で室温管理をする。  
 部屋には温度計を置いてください。高齢者では、暑さを感じなくなっていることもあり、無理をしないで外出は涼しい時間を選びましょう。



③ クーラーを使う。  
 室内での熱中症も多くなっています。28℃を超えたら、クーラーを使いましょう。クーラーがない方や苦手な方には、公共の場所や診療所待合室などへの避難を呼びかけましょう。



### おたよりコーナー



■ まちがいさがし、最後の1つがどうしても見つからず、二日がかりでした。一人で考えて、子供と巻き込んでやっと7つ見つかりました。難しかったです。今年は何年かぶりに桜の昭和山に登りました。桜の下ではみんなのどかで、ゆったりと時間が流れていました。名もない小さな花もきれいで春を実感する一時でした。 **大正区 伊原 真琴さん**

■ 聴覚障害者です。病気になるって一番困るのは病院(生協も)に手話の出来るスタッフがいない事、筆談でのやり取りは面倒も多く、文字の読めない方もあります。手話の出来るスタッフをぜひ配置して下さい。 **大正区・モトやんさん**

■ 大正区から蒲生町へ引越しましたので、最初で最後のまちがいさがし、機関紙を楽しみに見ていましたがこれからは残念です。 **大正区・匿名さん**

■ 輸転機をフルに回しお札を刷って市中に回せば景気は良くなる? 一体この人たちは何を言っているのでしょうか? それをやった軍部のお陰でどれだけ苦労しましたか。お札の価値はなくなり物々交換、銀行貯金は凍結、新円発行、安倍さん、少しは勉強しなさいよ! **港区・正木 ツヤさん**

■ 時々当たるパズルの図書カードが年金外の収入です。これ以上安倍、橋下の暴走政治を許さない! 国民的団結を広げて、真の平和と自由な日本を築きましょう。 **西区・かわさき ゆたかさん**

西区・かわさき ゆたかさん

■ 健康チャレンジ「8つの健康習慣を守る」に申し込みます。特にねる前の歯磨き、すっきり落としきると朝、目がさめた時に気分が良いのです。 **西成区・伊藤 紀子さん**

■ 初めてクイズに応募し、図書カードいただきました。主人の百か日に届き、子供の日に孫へ絵本をプレゼント出来ました。ありがとうございます。少しずつ前向きに元気を出して歩いていこうと思います。 **大正区・東田 弘子さん**

■ 初めて応募しました。医生協にお世話になって「うん十年」になります。進歩しつつける生協に期待しています。西成エリアのセラバンド体操に参加させていただいています。サボってばかりですが。 **西成区・おかんさん**

■ 初めて応募します。「おたよりコーナー」を読んでいて、私と同じように最近、主人を亡くしている人がいる事を知り、私もがんばらねばと思いました。 **港区・藤原 栄子さん**

■ いつも「おたよりコーナー」に載せて頂きまして有難うございます。先日、中学時代の友人と逢って来ました。昔話に花が咲き夢のような一時でした。 **西成区・中泉 ヨシ子さん**

■ 桜の花は散り、すっかり葉桜になりました。藤の花に続きつつじがもう満開です。今春、近くにいた孫たちが転勤の為、遠く広島へ行ってしまう、さびしい春になりました。元気な声が耳の奥に残っています。 **浪速区・平田 淑子さん**

■ 小4の娘がバトミントン部に入部し、娘と一緒にバトミントンをしています。ラケットを握るのが30年ぶりくらいで、今、右腕がパンパンにはれあがっています。 **住吉区・Hiyohinaさん**

住吉区・Hiyohinaさん

### まちがいさがし

下の絵は上と7ヶ所のまちがいがあります。どこでしょう?



正解者の中から抽選で15名の方に図書カード(500円)を進呈します。

【応募方法】  
 解答はイラストを切り取って、ハガキに貼ってお送りください。  
 \*なおハガキの余白に解答と合わせて今号の感想やご意見、近況などもお書き添え下さい。

5月号の応募総数46名で全員正解でした。



5月号の当選者 15名  
 城東区・匿名、港区・さち、西区・廣瀬清美、西成区・板東忠則、港区・山岡晴美、守口市・くれお、住吉区・Hiyohina、港区・田中さだ子、大正区・きなこ、大正区・チャミーグリーン、大正区・中島みどり、大正区・ヤッシー、港区・小原重信、大正区・モトやん、大正区・伊原真琴 (敬称略)

■ まちがいさがし毎回楽しみにしています。当たらば良いが、少し物足りなく思います。当たれば良い

■ いつも楽しみにしています。「まちがいさがし」は5歳の娘と競争しながら間違いを見つけ合っています。楽しそうな行楽地の絵柄に娘もウキウキ。気候も良くなりお出掛けしなくなりしました。 **西区・広瀬 清美さん**

■ おばあちゃんと一緒に考えました、イラストを描いている人、上手で感心します! **港区・ゆりっぺさん**

■ おたよりコーナーに載せて頂きありがとうございます。波除に住んでいる4年生の孫娘は、いつもバーアちゃんの名前が出ていていいなあと思んでいます。 **港区・花原 美穂子さん**

■ 今年はまだなかなか気候が安定せず、体調がなかなか定まりませんが、この頃やっとなつていけそうになりました。わかば歯科と新施設、楽しみです。 **大正区・小阪 三恵子さん**

■ 毎号楽しみにしています。特に「がもう健康」さんのきづが往來が待ち遠しいです。今回初めてまちがいさがしに応募しました。 **西区・大今 雅裕さん**

■ 今年はまだなかなか気候が安定せず、体調がなかなか定まりませんが、この頃やっとなつていけそうになりました。わかば歯科と新施設、楽しみです。 **大正区・小阪 三恵子さん**

■ 毎号楽しみにしています。特に「がもう健康」さんのきづが往來が待ち遠しいです。今回初めてまちがいさがしに応募しました。 **西区・大今 雅裕さん**