

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2024年6月1日〉
 港・西エリアニュース Vol.145



現役世代も、高齢者も！ **あなたが主役！の”組合員健診”**
組合員なら ぜったい お得 **健康生活を応援します！**

みなと生協診療所 健康診断のご案内

	特定健診	ヘルスチェック健診 (標準コース)	ヘルスチェックDX健診 (胃がん検査コース)	人間ドック (メタボリック予防検査コース)	婦人科健診	企業健診 (労働安全衛生法)	協会けんぽ 生活習慣病予防健診	
	食事	食事	食事 水分	食事 水分		食事	食事 水分	
身長・体重・腹囲測定	○	○	○	○		○	○	
問診・血圧・診察	○	○	○	○		○	○	
尿検査	○	○	○	○		○	○	
視力・聴力		○	○	○		○	○	
採血	肝機能	○	○	○		○	○	
	脂質	○	○	○		○	○	
	血糖	○	○	○		○	○	
	HbA1c	○	○	○			○	
	腎機能	○	○	○			○	
	腎機能		○	○			□	
	尿酸	○	○	○			○	
	貧血	□	○	○			○	
		9項目	25項目	25項目	25項目		12項目	16項目
	CEA				○			
CA19-9								
PSA				※男性のみ追加				
心電図	□	○	○	○		○	○	
胸部X線		○	○	○		○	○	
大腸がん検査		○	○	○			○	
胃がん検査(バリウム)			○	●			●	
胃がん検査(胃カメラ)				●			●	
骨密度検査				※女性のみ追加				
眼底検査	□			○				
腹部エコー				○				
CT	内臓脂肪検査			○				
	頭部							
	低線量肺がん							
	子宮がん検診				○		□	
	乳がん検診(エコー)				○		□	
自己負担金	組合員価格	受診券に記載された金額	[40歳未満の方] 5,000円 [40歳以上の方] 無料	[40歳以上の方] 2,500円 [50歳以上の方] 無料	[40歳以上の方] バリウム: 14,500円 胃カメラ: 22,000円 [50歳以上の方] バリウム: 12,000円 胃カメラ: 22,000円	[30歳代の方] 1,500円 [30歳代以外の方] 3,000円	5,500円 一般: 5,282円 ※胃カメラへ変更の場合: 15,282円 【オプション】 付加健診: 2,689円 肝炎: 582円 【婦人科】 乳がん検診 子宮がん検診: 970円	
	一般価格		15,000円	25,000円	バリウム: 50,000円 胃カメラ: 5,500円	10,000円	15,000円	

※ ○…実施項目。●いづれかを実施。□…オプション検査。

＊すべての健診は事前予約制です。電話でご予約できます＊
 (特定健康診査受診券と保険証をセットでご持参ください)

【実施時間】

月～土：8:45～11:45、水曜日夜：18:00～19:45

日曜日 (月1回)：8:30～11:45 (実施日はお問い合わせください)

作成：みなと生協診療所 事務長 松永史織
 岡澤憲幸

「家族の会 つなぐ」 念願のお花見を楽しみました♪



“家族の会つなぐ”発足のきっかけは2022年の秋ごろ、機関紙みらいに載ったご主人を看取った方の取材記事でした。それを見た在宅介護をされている方が、会って話を聞きたいと希望され実現、会の発足へとつながりました。はじめはお互いの近況や故人の思い出を話す交流会でした。それが回を重ね、クリスマス会など季節の行事を共に楽しむ機会となり、6回目はお弁当を持ち寄り、念願のお花見ができました。皆さん、毎回集まりを楽しみにしてくださっています。訪問看護 山口 泉

各種委員会のご紹介 Vol.4

健康づくり委員会

健康づくり委員会は、医療生協の「地域まるごと健康づくり」の合言葉で組合員さんの健康づくりのお手伝いをしています。毎年、春・秋の健康チャレンジウォーキング企画、すこしお（減塩）活動など組合員さんと一緒に楽しく元気になる取り組みを行なっています。今年も4月から「春の健康チャレンジ2024」を行います。今年は「歩いてみよう東海道コース」で東京（江戸）を出発して最長京都までの仮想ウォーキングです。ぜひ、たくさんの方のご参加をお待ちしております。また、1年1回ご自身の身体の評価として、「組合員健診」の受診も薦めています。ぜひ、「組合員健診」も受けていただき、ご自身の健康づくりにお役立てください。



担当職員：松永（委員長）、杉浦、潮田、板垣、沼田、船田、勇都

支部担当：奥澤（三先）、新（池島）、中原（築港）、山岡（八幡屋）、高田（田中夕凧）、堀内（弁天）、木下（磯路）、西原（波除市元）、姉川（ながほり）

① 気を付けたい病気【手足口病（てあしくちびょう）】

【どんな病気？】

手足口病は、口の中や、手足等に水泡性(水ぶくれのような)発しんがでる、ウイルスの感染によって起こる感染症です。子どもを中心に主に夏に流行します。

感染症発生動向調査によると、例年報告数の90%前後を5歳以下の乳幼児が占める病気です。集団生活などで、原因となるウイルスに感染した経験のない者の割合が高いのも理由の一つです。



【症状について】

感染してから3日から5日後に、口の中、手のひら足の裏や足の甲などに2mmから3mmの水ぶくれのような発しんが出ます。発熱はかかった方の約3分の1にみられますが、あまり高熱にならないことがほとんどであり、高熱が続くことは通常はありません。ほとんどの発病者は、数日間のうちに治る病気です。しかし、まれに、熱性けいれん、髄膜炎などのさまざまな症状が出る事があるため、治癒するまでは注意が必要です。

【予防について】

手足口病には有効なワクチンはなく、また手足口病の発病を予防できる薬もありません。感染経路は、飛沫・接触・糞口感染(便の中に排泄されたウイルスが口に入って感染すること)が知られています。一般的な感染対策は接触感染を予防するために手洗いをしっかりとすること、排泄物を適切に処理することです。特におむつを交換する時には、排泄物を適切に処理し、しっかりと手洗いしてください。手洗いは流水と石けんで十分におこなってください。また、タオルの共用はしてはいけません。

【登園しても大丈夫？】

保育園等は、症状があるうちは休ませてあげるのが良いでしょう。登園再開はお熱が下がって、食事が取れていて元気があることが目安です。園によっては登園に「登園許可証」が必要な場合がありますので登園前に事前に確認しておきましょう。

② 機関紙配布者さん募集中!!



組合員さんにお配りしている機関誌『みらい』『お元気ですか』の配布者さんを募集しています。配布地域は主に西区、配布回数は月に1回です。「自分のマンションの所だけ」「ご近所さん数軒」などでも大丈夫です。ご協力いただける方は下記までご連絡をお待ちしています。

- ・ながほり通り診療所 06-6533-0106
- ・港・西エリア本部 06-6571-0606



地震発生！！その時に命を守るために

みなと生協診療所デイケア 理学療法士逢坂智

阪神・淡路大震災や新潟県中越沖地震など過去に発生した大規模な地震では、3～5割の人が家具の転倒や落下でけがを負いました。家具の転倒や落下は、直接あたってけがをするだけでなく、つまづいて転んだり、割れた食器やガラスを踏んだり、避難経路を塞いだりと、様々な危険をもたらします。地震が発生したその時に、命を守るため、家具の固定を考えましょう。

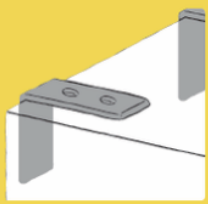
参考資料 「大阪北区ジシン本」 大阪市北区役所

「地震を正しく恐れる」 文部科学省 地震・防災研究課

「自宅での家具類の転倒・落下・指導防止策」 東京都防災HP

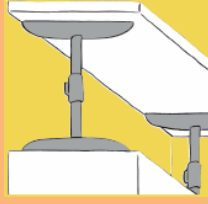
6つの家具固定方法

①L字金具



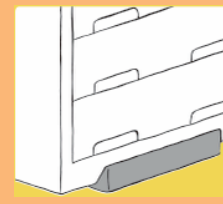
家具と壁を固定。右図の方法が一番強い。

②つっぱり棒



天井と家具の隙間に設置。

③ストッパー式



家具の前下部にくさび状に挟み込む。

④着脱式移動防止ベルト



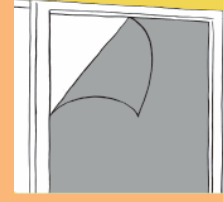
家具と壁をつなげて、転倒を防止。

⑤チェーン式



吊り下げ式照明器具と天井をチェーンで結ぶ。

⑥ガラス飛散防止フィルム



ガラスに貼って、割れた際の飛散を防ぐ。

防災の疑問・質問募中！！

ポイント！ 複数の方法を併用するとより安全に！

診療所受付前に「防災質問箱」を設置しています。お寄せいただいた質問と一緒に考えていこうと思っています。

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

	6/16	7月
健康診断	○	未定
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：6月18日（火）15:00-16:00 場所：みなと生協診療所
*要予約 TEL 06-6571-5594



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
配食サービスしおかぜ TEL06(4395)3335
小規模多機能 しおさいの家 TEL06(4395)4031
デイサービス医療生協ながほり通り TEL06(6533)0661

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
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



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