

年1回は大腸がん検診を

こんな人は要注意



太り気味



喫煙者



運動不足



食物繊維不足

大腸がんとは

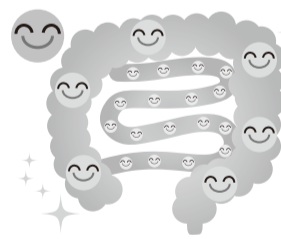
大腸がんは食生活の欧米化に伴って徐々に増加傾向が続いており、女性では罹患率、死亡率ともにながんの中では上位です。また、男性は罹患率が2位、死亡率が4位です。大腸がんは各種のがんの中では治療率、延命率の高いがんで、早期がんはもちろん進行がんでも治療できるものも多くあります。また、治療で

早期発見が大事

さて、そんな大腸がんですが何といても早期発見が1番であり、大腸がん検診として便潜血検査が行われています。便潜血検査はあくまでスク

リーニング検査であり、がんだけではなくポリープや大腸粘膜の炎症性病変でも陽性となります。陽性の人を精密検査してがんが見つかるのは1割以下ですが、ポリープや他の疾患が見つかるのは4〜5割位あります。また、大腸ポリープは良性のポリープの中にも徐々に大きくなった時に一部がんに化してくるものがあるので、良性のポリープでも内視鏡で切除できる

捨てるりんごで拾う「いのち」

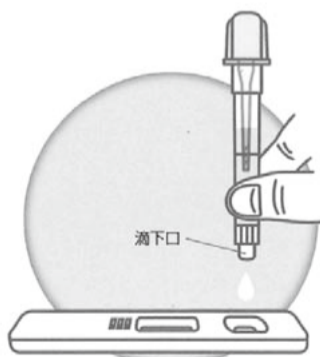


ものは切除したほうが安心です。

自覚症状のない人もぜひ年1回は大腸がん検診を受けましょう。

衣笠診療所
所長 岡田哲郎

ヘモキャッチの紹介



測定をするための容器です。



採便をして検査ができるようになるための容器です。

※詳しくはヘモキャッチに同封している説明書をご覧ください

2月・3月は大腸がんチェック強化月間

ヘモキャッチ〈便潜血チェック〉

医療生協では年2回の大腸がんチェックをおすすめしています。(1回目は健診で、2回目は自宅でできる「ヘモキャッチ」)

ヘモキャッチは、目には見えない便潜血があるか検査をします。結果が陽性(+)の場合は血便をキャッチしている判定となり、医師に相談していただくことをおすすめしています。

ヘモキャッチは1個350円。5分程度でチェックできます。希望される人は医療生協本部(組織部)・お近くの診療所・地域の支部役員までご連絡ください。

◆ お問い合わせ ◆

神奈川みなみ医療生協
本部 組織部
☎046-853-8105



はまゆうだより

薬局コラム

知っていますか？
セルフメディケーション税制

セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）が始まって1年が経ちました。みなさんはセルフメディケーション税制をご存知でしょうか？今回改めてご説明したいと思います。

－どんな制度？

自己、自己と生計を共にする配偶者・親族が特定の市販薬を購入し、年内に支払った金額の合計額が12,000円を超えると、超えた金額に応じて、その1年分の所得から控除する新制度です。

－実施期間は？

平成29年1月1日～平成33年12月31日

－なぜ創設されたの？

セルフメディケーションとは、WHOが「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しています。健康管理の促進や医療費の適正化につながることを目的としています。

－具体的な条件は？

◎対象となる市販薬の購入額が12,000円以上

◎所得税、住民税を納めている

◎勤務先での定期健康診

断など、健康管理する取り組みを行っている（特定健康診査、定期健康診断、がん検診、健康診査、予防接種も含まれます）

対象医薬品や申請方法など、ご不明な点はお近くの薬局か税務署にご確認ください。

セルフメディケーション



対象となる市販薬についているマーク

(記事提供：はまゆう薬局)

2017年12月 理事会報告

1. 医療生協強化月間のまとめについて話し合いました。

事業所は8・9月、支部・地域は10・11月で強化月間に取り組みました。11月末時点で加入359件・出資金額は1882万4千円となり、昨年比では増加しましたが、年間目標に対しては60%台の到達にとどまったため2月・3月にやりきろう月間を実施します。

2. 第76回通常総代会に向けた日程を確認しました。

第76回通常総代会を2018年6月17日に行います。4月号の機関紙に総代会議案をダイジェストで掲載しますので、各支部・地域でも討議をお願いします。

3. 健康チャレンジ2017の取り組みについて話し合われました。

12月末日でチャレンジ期間が終了しました。

また、神奈川県生協連の「神奈川まるごと健康づくり」の取り組みの進捗状況についても報告を受けました。

4. 2017年11月度の患者利用者状況が報告されました。

外来患者：4,664人、訪問看護：124人

訪問ヘルパー：106人、デイサービス：149人

ショートステイ：61人、ケアプラン：315人

5. 2017年11月度の経営状況が報告されました。

11月度経常利益：805万5千円

累計経常利益：452万円

6. 2017年11月度の組織活動統計が報告されました。

11月は仲間ふやし78人、出資金増資額180万1千円でした。4月からの累計では、仲間ふやし359人、出資金増資額1,882万4千円です。

2017年12月末現在

組合員数：15,708人／出資金額：426,467,000円



福と上手におつきあい
すこしお
はじめませんか？

すこしお
レシピのご紹介

合い挽き豆腐入りハンバーグ

野菜と豆腐で食べごたえ充分



〈材料〉2人分

- ・合ひき肉…150g
- ・豆腐（木綿）…1／2丁
- ・玉ねぎ（きざむ）…1／4個
- ・人参（きざむ）…30g
- ・片栗粉…小さじ2

(A)

- ・酒…大さじ1
- ・塩こしょう…少々
- ・オリーブオイル…適量
- ・大根（おろす）…50g
- ・人参（おろす）…20g
- ・万能ねぎ…適量

(B)

- ・酢…大さじ1
- ・砂糖…小さじ2
- ・塩…少々

ハンバーグはオレンジ色の綺麗な甘酢おろし大根でさっぱりといただきます。市販のソースより、グッと塩分を抑えられます。

1人分あたり（甘酢おろし大根含む） エネルギー 282kcal 塩分量 0.8g

レシピ引用元 「塩分控えて素材が活きる!ワザありレシピ」(トーコーコーポレーション株式会社)

〈添え野菜〉

ブロッコリー、じゃがいもなどお好みで

〈作り方〉

①豆腐はキッチンペーパーなどで水分を切る。ボウルにひき肉、水切り豆腐、玉ねぎ、人参、片栗粉、(A)調味料を入れ、こねる。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、成形した豆腐ハンバーグを両面焼く。

③大根と人参はおろし、水分をザルで切り、(B)甘酢で和える。万能ねぎも加える。

専門部会だより

健康づくり委員会

- 2018年度の主催行事について、内容と時期について話し合いました。
- 2018年度も継続して三浦診療所で「介護カフェ」を催すことを確認し、内容等を検討しました。

社保・平和部会

- 署名の取り組みについて報告、検討をしました。
- 核兵器廃絶国際署名は、1月15日時点で7,419筆の到達です。
- 「安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名」の取り組みについて協議しました。
- 活動総括・次年度活動方針について協議しました。

組織活動部会

- 強化月間について振り返りをおこない、やりきろう月間について協議しました。
やりきろう月間の取り組み期間：2月～3月
- 法人支部長会議の内容について協議しました。
- 活動総括・次年度活動方針について協議しました。

教育学習部会

- 組合員と職員の活動交流集会
2018年3月14日(水)14:00～16:30
於：ウェルシティ5階 大学習室
講演：フレイル予防とまちづくり
講師：神谷哲郎氏（東京大学高齢社会総合研究機構特任研究員）

シリーズ 手をつなごう

介護の現場から ②

住み慣れた地域で暮らし続ける ～身寄りのない独居高齢者の支援を通じて～

漁業関係者が多く住む地域で生活をしてきたOさん。10代の頃に他県から移り住み、マグロ船員やドック作業員として働いてきましたが、50歳の頃にアルコール依存や原因不明の体調不良により退職。独身で退職後は頼れる家族や親族もなく、知人やアパートの大家さんの協力を得ながら生活をしてきました。しかし自身や知人も高齢になり、協力を得ることが困

難になったため介護保険サービスの利用を開始しましたが、次第に物忘れや服薬・金銭管理などに支障がでてきました。それでも医療関係者を中心とする支援や権利擁護制度を利用し生活を続けてきました。が、昼夜逆転や失禁がひどくなり衛生環境の悪化から床ずれを発生。緊急的にショートステイを利用し、併せて本人や行政、施設やその他の関係者と話し合い、住

み慣れた地域の施設に入所することができました。現在では床ずれも改善され穏やかに過ごされています。地域には、介護保険制度だけでは解決が難しい問題を抱えながら暮らしている人も多く、社会保障制度の現状や課題について、私たちひとりひとりが身近な問題として考えていく必要があるのではないかと強く感じています。医療生協在宅福祉センター ケアマネージャー 内藤 淳

70歳代男性の事例

こんにちは



ショートステイ 安楽楽



鍋を囲みながら楽しむ利用者

2017年最後のイベント「安楽楽 大忘年会」は、「忘年会をする機会がなくなった利用者だっ」て忘年会を楽しみたいはず」との考えから企画、日頃お世話になっているボランティアさんにも呼びかけ37名の参加者がありました。メニューの鍋・餃子は朝からみんなで頑張っ

て作ったので美味しさも倍増。テーブルの鍋を囲みながら、お酒が好きだった人はノンアルコールビールでビールの味を思い出していただきました。食後は、みなさんが写っている1年間のイベント写真を集めて作ったスライド上映とインタビュ―を交えながら楽しい時間を過ごしました。余興ではスタッフ全員で「花は咲く」を合唱。各自で担当パートを練習し、リハーサルは直前の1度でしたが感謝を込めて歌いました。忘年会の最後は、「巣鴨の赤パンツ」「マスクとホッカイロのセット」など、持ち寄った景品でビンゴゲームです。あと1つが揃わない人、何度も「ビンゴ！」とコールしてしま

編路 孝

「花が咲いた」大忘年会

い時間を過ごしました。余興ではスタッフ全員で「花は咲く」を合唱。各自で担当パートを練習し、リハーサルは直前の1度でしたが感謝を込めて歌いました。忘年会の最後は、「巣鴨の赤パンツ」「マスクとホッカイロのセット」など、持ち寄った景品でビンゴゲームです。あと1つが揃わない人、何度も「ビンゴ！」とコールしてしま

う人など大きな声で盛り上がりました。これからも安楽楽に來れば「また頑張ろう」と前向きな気持ちになれる施設を目指します。

男の料理教室 「キッチンランパ」 葉山北支部

地域まるごと健康づくり みなみのわ

『いつでも元気』を 運営委員一同で 初声支部



100回記念のスペシャルメニュー

100回目はおめでたくお赤飯にぶりのちり蒸し、天ぷら、菜の花の吸い物、そしてデザートに奥様の手作りケーキ(こちらプロ級)と

100回目を迎えて 1月22日葉山北支部の男の料理教室「キッチンランパ」が100回目を迎えられるということで取材に伺いました。「キッチンランパ」の誕生は2009年1月18日。月1回第3日曜日開催で丸9年続いています。発足当初は男性のみだったメンバーも今は男女半々

で、最年長の方は88歳とのこと。男の料理とおおざっぱなイメージですが、こちらは一味もふた味も違います。先生の吉田さん(男性です)は7年も料理学校に通われた本格派。味はもちろん見た目の美しさも大事にされています。厳しくも

「食」を中心に仲間とふれあう楽しさが長く続いている理由でしょうか。150回、200回とこれからも「キッチンランパ」が記念日を迎えられますよう願いながら、美味しい料理で重くなったお腹を抱え帰途に着きました。(下)



先生(右)が天ぷら手ほどき中



初声支部の担当理事と運営委員一同

初声支部では『いつでも元気』を運営委員一同が購読することになりました。『いつでも元気』という言葉は、わかれてピンとこない人もいるかもしれませんが、民医連が発行している月刊誌のことです。きっかけは購読を始めた1人の運営委員に、職員が運営委員会で渡した際、他の人から「それは何？」と質問があり、担当理事より「医療や介護の話題などが掲載されていて活動のヒントや情勢を知ること

とができる雑誌」と説明をうけました。以前に購読していた人もまた購読することになり、気がつけば全員で購読することに決まりました。あわせて初声支部で販売所をすることになりました。販売所を持つことで還元金もありますので有意義に活用していきたいと思えます。これからも購読を続け、元気な初声支部をさらに『いつでも元気』にしていきたいです。

薬剤師さん募集!

組合員紹介制度
お薬の知識を
生かして、みな
さんの健康を
守りたいです。

募集

・はまゆう薬局・
衣笠診療所前 横須賀市平作1-12-7
☎046-850-3113

・なぎさ薬局・
三浦診療所前 三浦市南下浦町上宮田3262-4
☎046-889-2421

問い合わせ
一般社団法人 **メディホープかながわ**
はまゆう薬局・なぎさ薬局は、神奈川みなみ医療生協とともに、地域の方々に密着した事業をすすめています。
045-624-8704 (人事担当)

組合員のひろば

健康な1年に
迎春を飾ってくれた玄
関の白梅がとても可愛く
咲いています。
今日は逗子駅伝大会。
良い天候に恵まれ、走る
人も応援する人も力が入
りました。
今年も健康チャレンジ
を続行し、健康な1年に
したいと思えます。
逗子市/佐藤君江

心のもった
お餅で健康に
新年を迎えてから10日
が過ぎようとしています。
今年も都合によりお
んべ焼きに参加できま
せんでしたが、友人が1
年間力ぜをひかないよう
と、おんべで焼いたお餅
を持ってきてくれました
た。温かい心のもった
お餅でした。
今年もよろしくお願
いします。パズル楽しみに
しています。
三浦市/K・O

毎日の運動を目標に
数独は苦手です。最後
まで解くことができない
ので、早くできるよ
うになりたいものです。
今年も筋力トレーニング
とウォーキングを毎日
することが目標です。
横須賀市/斉藤恵子

パズルの答えで
思い出した
1月号のお楽しみパズ
ルのタテ4「キドウ」で
した。数年前に市消防局
の救命講習を受講し、気

道確保を習ったことを思
い出しました。
横須賀市/中島恵美子

核兵器・原発をなく
せとこれからも主張
します。
横須賀市/松島径子

パズルが楽し
みです。
横須賀市/橋本達喜

気分もスッキリします。
本年も頑張る挑戦して
いきます。
よろしくお願いたし
ます。

パズルが解けると頭も
文芸コーナー
天才も凡夫も仰ぐ雪の富士
葉山町/高梨民雄

摘み採り夕餉に添える春の草
横須賀市/いさ子

成人式振り袖姿の孫に見とれ
横須賀市/佐々木美江子

道確保を習ったことを思
い出しました。
横須賀市/中島恵美子

核兵器・原発をなく
せとこれからも主張
します。
横須賀市/松島径子

パズルが楽し
みです。
横須賀市/橋本達喜

気分もスッキリします。
本年も頑張る挑戦して
いきます。
よろしくお願いたし
ます。

看護師を目指すみなさまへ 奨学生募集

奨学金のご案内

月額 40,000 円

- 資格取得後一定期間勤務で免除。
- 学生途中からの貸付けも可能。

奨学金説明 随時受付中

気になる事は何でも聞いてください。
【問い合わせ】
神奈川みなみ医療生協 本部
TEL: 046-853-8105
看護学生担当まで

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062 2018年2月1日現在

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	岡田中村 (第3 9:00~10:30)	安藤長谷部 (糖尿)	岡田小野村 (漢方) 立壁	岡田中村 (~10:00)	平野雄 (糖尿) 新井中村 (第1,2,3)	岡田平野雄 (第2,4)
午後 2:00~4:30	平野恵造	岡田塩田 (神経内科 第2,4)	休診	濱田堀内 (整形外科) (14:30~第1,2,4,5)	岡田 2:30から	休診
夜診 5:00~7:00	休診	岡田	休診	休診	岡田	休診

※小野村先生(漢方)・塩田先生(神経内科)・堀内先生(整形外科)・長谷部先生、新井先生(糖尿病)は事前予約制となっています。

葉山クリニック 診療体制表 ☎046-878-8200 2018年2月1日現在

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	平野 (第1,3,4,5) 中村 (第2)	平野	佐久間 (市大)	平野	小宮 (市大) 平野	平野 (第1,2,3,5) 中村 (第4)
午後 1:30~	中村 3:00まで	休診	中村 3:00まで	休診	平野 3:00まで	休診

※偶数月の第1火曜日は中村先生となります。

三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388 2018年2月1日現在

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	藁谷立壁 (第1,3,5週) 藁谷石井 (第2週)	藁谷石井	中村	藁谷徳永 (胃カメラ)	岡田	藁谷中村立壁 (第4週)
午後 診療 3:00~6:00	藁谷石井 2:00~5:00	藁谷石井 3:00~6:00	休診	中村 2:30~5:00	石井 2:00~5:00 森 (整形外科) 2:30~5:00 [予約] (第1,3,5週)	休診

逗子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530 2018年2月1日現在

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~11:45	芹澤石井 (市大) 倉井 (宏) (胃カメラ)	芹澤高橋	小宮 (市大)	芹澤清水高橋	倉井 芹澤	倉井 芹澤
午後 受付時間 2:00~4:30	芹澤 倉井 (宏) (胃カメラ)	芹澤	休診	根来 (市大)	倉井 芹澤	休診

※都合により変更になる場合もあります。

1月号の正解

ト	シ	ホ	ン	キン
オ	ハ	ヨ	ウ	ド
カ	ツ	ジ	ク	ウ
ド	ド	ロ	ユ	ネ
コ	ウ	ヨ	ウ	ジュ
ウ	キ	キ	ミ	キ
ヤ	ジ	ヨ	イ	ン

正解 (ドンドヤキ)
当選者(敬称略) 応募総数82通

横須賀市/板倉洋子・原健治・湯本直美
三浦市/籠倉延子・石渡勝雄・宇津木和子
逗子市/城後久子・今津秀子
葉山町/鈴木ミヤ子・吉田政子

2月号 おたのしみパズル

◆問題◆
二重マスに入った数字の合計はいくつになるでしょう?
◆ルール◆
①空いているマスに、1~9までの数字のどれかを入れます。
②縦9列、横9列のそれぞれに1~9までの数字が1個ずつ入ります。
③太線で囲まれた3x3の枠内(マスは9個)にも1~9までの数字が1個ずつ入ります。
④縦列、横列、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。
答・ご住所・お名前を下記までお送り下さい。
正解者の中から抽選で10名様に図書券を送ります。(2月末日必着。発表は3月号) 抽選に間に合わなかったお便りは、次号で抽選をします。パズルの問題も募集しています。未発表のものに限りません。採用の場合は図書券をお送りします。

あて先 〒238-0031 横須賀市衣笠栄町2-19
神奈川みなみ医療生協 しんぶん係
FAX:046-852-8238 E-mail:h-sosiki2@k-minami.or.jp

4			2	3		
	9	5	3	2	8	
8		6				
6						
5	3		4	9	1	
			1			
	2		7			
		8		6	4	1
9			1	5		

出題：機関紙編集委員会