



受けて安心 毎年かならず 健康診断

- Q** そもそも健康診断って何のためにするのですか？
- A** 健康診断の目的は、健康状態を調べ、病気を予防し、生活習慣の改善に生かしていくことです。また、病気の早期発見・早期治療につながることもあります。
- Q** 持病があつて定期的に通院をしているのですが健康診断は必要ですか？
- A** 例えば高血圧や糖尿病などで定期的な通院をされている方も多いと思いますが、病気に応じてできる検査内容は決まっております、十分に検査はできません。しかし健康診断ならば幅広く検査を行うことができますので、健康状態を確認する意味も含めて受けることをおすすめします。
- Q** 健康診断以外にもがん検診がありますが受けたほうが良いのですか？
- A** 受けることをおすすめします。一般的に40歳を過ぎるとがんのリスクが増えてきますので、各種がん検診は受けた方が安心でしょう。
- Q** 今まで大きな病気をしたことなく健康なので健康診断は必要ないと思つているのですが…
- A** 健康で素晴らしいのですが、健康診断で病気の芽が見つかることもあります。また、食べ過ぎ、運動不足の現代人ですから、メタボリック症候群あるいはその予備軍であることがわかり、生活習慣の見直しにつながることもあります。ですから、健康な時こそ健康診断は受けた方が良いでしょう。
- Q** 病気が見つかったら怖いので受けたくないのですが
- A** 気持ちにはよくわかった私の経験では、みなさんが恐れるような重大な病気が見つかることは実はさほど多くはありません。最も多く見つかるのは生活習慣の乱れからくる生活習慣病です。また、重大な病気でも早期発見をすることにより早期治療につながります。ですから怖がらずに健康診断を受けて、健康保持に役立ててください。
- Q** 医療生協の健康診断は、他の医療機関で受けるものと違いますか？
- A** 基本的には特定健診などを用いて、

独自に「組合員健診」として行つていきますので違いはありません。しかし、通常であれば一定の基準を満たさないと心電図や眼底検査は受けることができないのですが、医療生協の組合員健診であれば項目に含まれ、受けることができます。また、自費にはなりませんがフォロム検査(動脈硬化検査)や骨密度測定(診療所により実施していない場合もあります)も組合員料金で検査が行えます。

日常生活に生かすことが重要

健康診断は、受けた結果を日常生活に生かすことが重要です。かかりつけ医で毎年健康診断を受けることにより、過去のデータから小さな体の変化に気づき、適切なアドバイスを受けることもできます。誕生日や記念日など日程を決めて行事のひとつとして受けるように工夫をしましょう。そして、いつまでも健康で住み慣れたまちで暮らし続けましょう。

(監修)
逗子診療所 所長
芹澤 豊次

健康診断のご予約は医療生協へ

<p>衣笠診療所 横須賀市平作 7-10-27 ☎ 046-851-1062</p>	<p>葉山クリニック 三浦郡葉山町上山口 3182 046-878-8200</p>	<p>三浦診療所 三浦市南下浦町上宮田 3263-1 046-889-3388</p>	<p>逗子診療所 逗子市逗子 4-1-7 046-872-3530</p>

班 会 で
楽 し く
元 気 に

班会マップ

生き生き班のご紹介!
近くの班会に参加してみませんか?

2018年度

(2018年度5月1日現在)

横須賀市

横須賀市

■ 追浜支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
健康体操(月)	毎週月曜日 10:30~11:45	追浜コミュニティセンター		岡田 865-1608
ハイキングクラブ	年4回【不定期】	—		長谷川 865-0105
やさしい小物づくり班	【不定期】	追浜コミュニティセンター		布川 090-5554-8721
カラオケを楽しむ会	第2・第4水曜日	個人宅		布川 090-5554-8721

■ 浦賀支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
さざんか班	第3or第4木曜日 13:30~	浦賀コミュニティセンター		木村 843-3079
あざみ班	【不定期】	浦賀コミュニティセンター		木村 843-3079
かもめ班	第3土曜日 10:00~	かもめ団地集会所		安田 843-4610
旅楽	【不定期】	野外		岸上 841-7654

■ 北下浦支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
大町谷班	第1・第3月曜日 午後	大町谷町内会館		桜庭 849-2212
日生セラバンド班	第1・第3木曜日 午後	日生自治会館		喜々津 849-2297

■ 横須賀西支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
小物づくり	第2・第4水曜日 午前	武山プラザ		医療生協本部(組織) 853-8105
お楽しみ会	不定期	個人宅		
TEKUTEKU	不定期	野外		

■ 逸見地域

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
キッチンマミー	第2水曜日 午前	逸見東部町内会館		瀬野 825-4531
ひばり(カラオケ)	第3水曜日 12:00~	特定なし		
写るんです(写真)	【不定期】 土曜日・日曜日	特定なし		

■ 久里浜地域

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
たんぼぼの会	【不定期】	久里浜コミュニティセンター		医療生協本部(組織) 853-8105

■ 佐野支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
金子班	月3回	個人宅		金子 852-3708
五月会	第4火曜日 午後	南佐野町内会館		医療生協本部(組織) 853-8105
カラオケ班	第1金曜日	カラオケ店		塚田 852-6146

■ 平作・阿部倉支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
さくら班	毎週月・火曜日 午前	組合員ルーム		医療生協本部(組織) 853-8105
ころばん体操	土曜日(月3回) 午前	組合員ルーム		山本 853-0608
ひまわり班	火曜日(月2回) 午後	組合員ルームまたは個人宅		角井 851-5540
すすむし班	第3土曜日	—		山本 853-0608
なのはな食事会	第4水曜日	組合員ルーム		川澄 852-5160
あじさい班	第1・第3 午前	組合員ルーム		松本 851-5870
おしゃべり班会	不定期	組合員ルーム		荷見 090-3439-4795
新聞仕分け班	第1土曜日 13:00~	組合員ルーム	機関紙仕分け	松本 851-5870

■ 平作・城北支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
バザー班	第2金曜日 10:00~12:00	衣笠診療所前庭	バザー	医療生協本部(組織) 853-8105
あむあむ	第1・第3木曜日 10:00~14:00	組合員ルーム		
手芸班	第1・第3木曜日 14:00~16:00	組合員ルーム		
セラバンド	第2・第4火曜日 14:00~16:00	組合員ルーム		
食事会	第3水曜日 11:30~13:00	組合員ルーム		
脳トレ班	第4月曜日 13:30~15:30	組合員ルーム		
山下班	毎月最終水曜日 13:00~15:00	個人宅		

■ 岩戸支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
レッド・アイランド	第1月曜日 10:00~12:00	COOP岩戸店 コミュニティルーム		赤島 849-7226
ストレッチ	木曜日(月3回) 13:00~15:00	岩戸コミュニティセンター		木名瀬 858-6377
天の岩戸	第1水曜日 10:00~12:00	「ひだまり」		中山 848-1478
夏つばき	第4火曜日 10:00~12:00	個人宅		伏見 849-7541
むらさき	第1or2月曜日 18:00~20:00	「ひだまり」		中山 848-1478
ほたるこい	第4月曜日 18:00~20:00	「ひだまり」		中山 848-1478
こものづくり	第4土曜日 10:00~12:00	「こんにちわ」		木名瀬 858-6377
筋トレ	第4木曜日 10:00~12:00	個人宅	適宜	中山 848-1478

■ 森崎支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
体操教室	第1・第3金曜日 午前	森崎 みんなの家		医療生協本部(組織) 853-8105

■ 小矢部支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
あるこう会	年2~3回	—		医療生協本部(組織) 853-8105
おしゃべり会	不定期	第1衣笠町内会館		

三浦市

■三浦行政区

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
ちどり会	第1・第3木曜日 13:30~15:00	勤労市民センター	コーラス 14:30~16:00	医療生協本部(組織) 853-8105
原うらら	第4火曜日 10:00~11:30	COOP原町店		
ひまわり班	第3水曜日 10:00~11:30	COOP原町店		

■三崎東支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
諏訪班	毎月15日 (土日の場合は変更)	諏訪会館		木村 881-2515

■三崎西支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
パラソル班	月1回 10:00~14:00	個人宅		中島 881-5140
さわやか班	毎週木曜日 10:00~12:00	若草区自治会館		末吉 881-3732
そよかぜ班	第2第4金曜日 午後	勤労市民センター		原 882-4737
メープル班	6ヶ月に1回 午前中	個人宅	食と運動ほか	品川 882-1462
東岡班	3ヶ月に1回 13:00~	個人宅	健康チェック 懇談	佐藤 881-4379
べに花班	4ヶ月に1回	勤労市民センター	1人暮らし 食事会	石井 881-7685
荒井班	4ヶ月に1回 午前中	個人宅		深瀬 881-4457
みなづき班	3ヶ月に1回 午前中	個人宅		原 882-4737

■初声支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
やまこ荘班	第2木曜日 10:00~	やまこ荘	セラバンド・ ストレッチ	医療生協本部(組織) 853-8105
桜班	第3火曜日 9:30~	京急ニュータウン 三浦海岸自治会館	セラバンド・ ストレッチ	
絲班	第2・第4火曜日 13:00~	個人宅	小物作り	
お宮さん	第4水曜日 10:00~	初声市民センター	セラバンド・ ストレッチ	

■南下浦支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
ひなの会	第4月曜日 9:30~16:00	三浦診療所 2階	小物づくり	医療生協本部(組織) 853-8105
菊名 セラバンド	第4月曜日 10:00~12:00	菊名区民会館		
すみれ班	毎週火曜日 10:00~11:30	ウインザーハイム 集会所		
ハッスル レディ班	第1水曜日 10:00~11:30	三浦診療所 2階		
お江戸班	第2水曜日 9:30~11:30	金田区民会館		
山もも班	第1月曜日 10:00~11:30	サンコートマホロバ 自治会室		
わかば班	第3火曜日 10:00~11:30	シーアイマシジョン 集会所		

逗子市

■逗子東支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
はがき絵班	第2・第4木曜日 10:00~	ふれあいルー ム	はがき絵	医療生協本部(組織) 853-8105
ウォーキング の会すみれ	月1回	—	ハイキング	

■逗子中央支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
韓国語班	不定期 14:00~16:00	ふれあい ルーム	韓国語教室	藤原 722-7255
手作り班	第4火曜日	ふれあい ルーム	布ぞうり 作り手芸	小阪 724-7838
あすなろ	第1・第3月曜日	個人宅	健康麻雀	岸本 724-7079
手芸班	第2金曜日	ふれあい ルーム	手芸	須田 873-6780
ゆう	第3火曜日	個人宅	手芸	土井 725-1760
グランド ゴルフ	毎週月・水曜日	池子 第一運動公園	グランド ゴルフ	上田 872-3217
ヨガ サークル	毎週水曜日(月3回)	ふれあい ルーム	ヨガ体操	岩田 872-0338
おしゃべり ソーイング	第1木曜日	ふれあい ルーム	洋裁	茂木 873-8095
ハートの会	第3金曜日	ふれあい ルーム	料理	木村 871-0518
ビタミンE	第1金曜日	ふれあい ルーム	エクササイズ	大川 873-7811
マルチ班	第4水曜日	ふれあい ルーム	手芸	松坂 871-0683
ちぎり絵班	第2月曜日	ふれあい ルーム	新聞ちぎり 絵	梅川 873-2589

葉山町

■葉山南支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
水源地班	毎週金曜日 午前	ふれあいサロン 「なかま」		清田 878-6755
筋トレ班	毎週火・木・土 午前	葉山クリニック	筋トレ教室	岩澤 046-803-3741
上山口セラ バンド班	毎週火曜日 午前	上山口会館	セラバンド・ ストレッチ	仁科 878-6966
脳トレ班	第1、第3土曜日 午後	葉山クリニック 組合員ルーム	マージャン	祖父江 878-7393
新聞ちぎり 絵班	毎月1回 10:00~12:00	葉山クリニック 組合員ルーム	新聞ちぎり 絵	富塚 878-6044

■葉山北支部

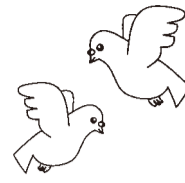
班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
堀内 セラバンド	第2金曜日 10:00~12:00	堀内会館		医療生協本部(組織) 853-8105
イトーピア セラバンド	第2金曜日13:30~15:30 第4金曜日9:30~10:50	長柄イトーピア会館		
キッチン グランパ	第3日曜日 9:15~13:00	池上コミュニティ センター	料理	
ウェス作り	第2水曜日 10:00~12:00	あすま会館	ウェスづく り	
布ぞうり 作り会	第3水曜日 13:30~	個人宅	布ぞうり	川村・松岡 875-4472・875-2118
葉山ウォーク 「パンダナ」	隔月1回	葉山とその周辺	ウォーキング	星野 875-7425
				窪田 875-8952

■葉山一色支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容	問い合わせ先
ひかげ班	第2月曜日 午後	個人宅	手芸	榎田 875-3014
しおさい班	最終火曜日 午前	一色岡会館		榎田 875-3014
何かをつくり ましょう班	第3月曜日 午後	個人宅	手芸	榎田 875-3014



組合員のひろば



機関紙の感想、日頃のエピソードや文芸、俳句、和歌などもお待ちしております。

孫の成長が楽しみ

三寒四温を繰り返しながらやっと春になったと思いきや、「あっ」という間に桜が咲き、すぐに私と同じ姥桜になってしまいました。3月は孫の受験。ばばこに出来ることは御百度参り。おかげさまで私の誕生日と孫の合格祝い。共に最高の一夜でした。これからも元気に長生きをし、孫の成長を楽しみにしています。

逗子市/佐藤君江

色とりどりの花ざかり

今春は花が一度に咲いたように感じています。桃も桜も...そして水仙も残り、チューリップも。色とりどりでステキでした。

横須賀市/Y・K

パズルで痛みも忘れず

今日も「痛いな」で1日が始まる。でも、「みなみ」のパズルが楽しみで、特に数独(近頃むずかしい)に取り組んでいる時は痛みを忘れず。

桜も終わりがきびしい寒さも少しづつ和らぎ、ふと気づいたら朝晩かなり明るくなってきています。これで痛みもバイバイになりますように。

三浦市/K・O

カメジローの映画を

今月号の折込みに「いのちと平和を考える映画

文芸コーナー

蔵ごと浪に飲まれし若布かな

葉山町/高梨民雄

白きままな花散る軒の下

横須賀市/いさ子

終の家囀り聞こゆ坂登る

横須賀市/花純

孫来たり筒ごはん炊きて待つ

横須賀市/佐々木美江子

「祭」のチラシがありました。「米軍が最も恐れた男」の評判を耳にしており、興味を持っていましたので観に行きたいと思っています。

「すしおレシピ」を美味しくいただいております。ありがとうございます。

逗子市/松井

「すしおレシピ」を美味しくいただいております。ありがとうございます。

大分県で山崩落が発生しました。自宅とともに埋もれ、まだ見つからない

他人事ではない災害

三浦市/三宅啓子

い方がおられて本当にお気の毒です。雨がなくても岩盤が風化して山崩れがあるようですね。

山や坂が多い横須賀も他人事ではないと思います。

横須賀市/佐々木美江子

私にも

突然のひらめき

数独は、数字が埋まらなくてあきらめることが多かったのですが、今回はパズルを1日中食卓に置いて挑戦しました。用事をすませたら「突然のひらめき」。私にもありました。

三浦市/村山裕喜枝

4月号の3月号パズルの正解で誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

【誤】3月号の正解

ツ	ユ		ザ		カ	ジ
	ゲ	ツ	シ	ヨ	ク	
ト		ヅ		ク	ス	ミ
オ	オ	サ	キ		ウ	エ
マ	ク		コ	ゴ		カ
ワ		サ	ク	リ	ヤ	ク
リ	ガ	イ		ラ		レ

正解 <カワヅザクラ>

【正】3月号の正解

ツ	ユ		ザ		カ	ジ
	ゲ	ツ	シ	ヨ	ク	
ト		ヅ		ク	ス	ミ
オ	オ	キ	サ		ウ	エ
マ	ク		コ	ゴ		カ
ワ		サ	ク	リ	ヤ	ク
リ	ガ	イ		ラ		レ

正解 <カワヅザクラ>

2018年3月 理事会報告

- 2017年度加入増資活動のまとめについて話し合われました。
2月末までの加入は454件、脱退は予告を含め541件でした。出資金増資は2,348万円、出資金減資額は2,691万円でした。3月31日までの加入は504件となっています。出資金額は2,509万円です。
- 第76回通常総代会に向け話し合われました。
①日程会場を確認しました。
日程：2018年6月17日(日) 10:00~13:10(予定)
会場：横須賀市商工会議所(横須賀市平成町2-14-4)
②総代会に向け「2018年度の活動方針」について話し合いました。
次回以降の理事会でも引き続き討議を行います。
- 2018年2月度の患者利用者状況が報告されました。
外来患者：4,639人、訪問看護：123人
訪問ヘルパー：109人、デイサービス：147人
ショートステイ：62人、ケアプラン：279人
- 2018年2月度の経営状況が報告されました。
2月度経常利益：-552万1千円
累計経常利益：396万8千円

2018年3月末現在 組合員数：15,443人 / 出資金額：418,890,000円

5月号 おたのしみパズル

- ◆たてのカキ
①寝たままの向きを変えること。
②味方を裏切った敵方につくこと。
③物事を知らせること。知らせ。
④すでにある建物に付け加えて建てること。建て増し。
⑤病気を治そうとして、くじけることなく療養につとめること。
⑥その部分。
⑦映像を記録すること。また、記録した映像。
⑧真実でないことを真実のように見せかけること。うそ偽りがあること。ごつわり。
⑨死んだ後。死後。
⑩都道府県の行政を統括・代表する長。
⑪うすく平たい形をしたもの。とくに木を平たく切ったもの。
- ◆よこのカキ
①熱を加えて温めること。
②走って逃げること。
③かたきを討とうとして、逆に自分が討たれること。
④背中と足の間のやわらかいところ。けつ。
⑤5の次の数。むっつ。
⑥大きな木。巨樹。
⑦開けたり閉めたする物のつなぎ目に使う金具。
⑧頭を下げて、あいさつや礼をすること。

出題・おしず

①	②			③		④
			⑤			
⑥						
⑦					⑧	
			⑨		⑩	
		⑪				⑫
⑬						

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

たてのカキ、よこのカキにしたがってマス目をうめて下さい。二重枠の文字を並べかえた言葉が解答です。その言葉をハガキに書き、右のあて先までお送り下さい。正解者の中から抽選で10名に図書カードをお送りします。(5月末日必着・発表は6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。採用の場合は図書カードをお送りします。

◆当選者(敬称略)
●横須賀市/小林ゆみ子・石丸順子
●三浦市/大井恵子・村山裕喜枝・鈴木喜美
●逗子市/井上典民・猪瀬直登
●葉山町/天野明江・鈴木敬子

◆応募総数50通
正解(2+7+11)9

4月号の正解

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