

健康と生活

2018年
11月号

(私たちの願い)
一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、保健・医療・介護の事業と運動をとおして、健康で明るい地域をつくることです。

健康生協ホームページ

URL <http://hcoopt.com/>

健康づくり事業部フェイスブック

<https://www.facebook.com/kenkouseikyout/>

2018年9月末日現在

◆組合員数 44,668人

◇出資金 1,204,090,849円

発行所 徳島健康生協同組合徳島市下助任町4丁目9番地

発行責任者 吉野才治 電話088-654-8363

毎月1回1日発行

3カ年
テーマ

みんなの思いをひとつにあつめ、 つくろっ病院、つくろっ健康

生協強化月間 9/25～11/30

お食事会

加茂名支部体操

2017年度は、新病院建設実現に向けたこれまでにない規模の四課題、とりわけ大きな目標を掲げた出資金ふやしに挑戦し、過去最大の成果を挙げました。

2018年度も「徳島健康生協への加入は、くらし安心のネットワークに加わること」という呼びかけを強め、仲間ふやし・出資金活動を重点に掲げます。

活動一覧

生協強化月間 9月25日～11月30日 12月号までの月間

まだ未加入の方は、
あなたも組合員に
加入しませんか？

既に組合員の方は、
出資金の増資をお願いします！

出資金は、
1 新病院建設・医療機器・設備機材など事業を支えています。
2 生協の健康づくり活動、支部や会の運営を支えています。
3 組合員のみなさんの支え合い、助け合いの活動に役立ちます。

※出資金は現金で交付してはなりません。病院の建設には、全額現金にします。
※バンククレジットに振り込まれている組合員活動金は、正組合員の組合員により、
支店を運営することになります。詳しくは「組合員ガイド」をご覧ください。

お問い合わせ 徳島健康生協同組合 健康づくり事業部 088-652-7283

おためし参加券

組合員でなくても、必ず参加していただければ、有料の活動にも
参加いただけます。参加費は無料です。参加費は別途お支払いください。

まずは一度
活動に参加して
みませんか？
本券をご持参いただければ、
有料の活動にも
1回目は無料で
ご参加いただけます。

お問い合わせ先：健康づくり事業部 088-652-7283

新病院に生まれかわります
徳島健康生協

つばやきコーナー

私たちの地域は鳥獣と共存の時代が来ました。大変な事になりました。

おしえて/管理栄養士さん!!



「青汁、野菜ジュースで栄養不足は補えるの?」

健康のために必要不可欠な「野菜」。毎日食べているーと思っ
ても、実はすべての年代で「野菜不足」の傾向にあります。

サラダを食べていると、野菜をたっぷり食べた気分になりますね。でも「かさ」の割には思っている以上に量が少なく、野菜不足になりやすいのです。加熱すると栄養素が減ると思いがちですが、実は調理することでたくさんの量をとることができ、栄養素の吸収率を高めて効率よくとることができ

ます。加熱したり、細かく刻んだりすることで細胞壁が壊されて栄養が吸収されやすくなるからです。野菜は1日350g、野菜料理で5皿分と言われています。不足しないためには、毎日の食事に「あと1皿」を意識するといいたのですが、忙しい毎日ではなかなか難しいものです。

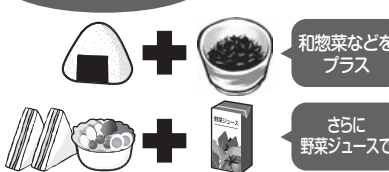
※食事バランスガイドでは、野菜ジュースを「野菜の補助的なものとして利用できる」としています。野菜ジュースは飲んだ分量を「野菜」として扱います。ジュースにするとビタミンCや食物繊維

など減少する栄養素もあります。が、リコピンやβ-カロテンは生の野菜からとるよりも、吸収率がアップすることがわかっています。とは言っても、野菜ジュースだけに頼り過ぎるのは禁物! 糖分が多く含まれているものもあるのでとり過ぎには注意が必要です。普段の食事で野菜をバランスよくとるのを心がけるのはもちろんですが、少し足りないなと感じたときに、野菜摂取の補助として、さまざまな栄養成分を気軽に補える野菜ジュースを上手に利用できる

間食 栄養を補えるものに!



コンビニ食



徳島健生病院 栄養科
管理栄養士 舟本 優子

※2005年、厚生労働省と農林水産省が共同で策定

歯と健康



ホームケアの重要性

健生歯科 小針美智子

「磨けていないところは分かってるので、染出しはしなくていいです。」これは定期検診で来院される患者さんから時折聞かれる声です。歯科で歯の汚れを取ってもらったうえで充分と思われがちですが、本当にそうなのでしょうか? 私達プロが行うケア(以下、プロフェッショナルケア)は1年のうち数日のみですが、患者さん自身が行うケア(以下、ホームケア)

は365日、つまり毎日です。プラークを染出しして視覚でまず認識し、その汚れを落とす練習を行う歯みがき指導はホームケアの質を向上させるためにとても重要です。(状態によって特に注意する必要があります。)

ホームケアの質の向上は、プロフェッショナルケア後の良い口腔内環境を持続させるという点にもつながります。しっかり噛んで食べ物を美味しく食べることが、健康への第一歩でもあります。日頃の歯みがきを一度見直してみませんか?

喫煙者の中には、禁煙した経験があるけれど失敗してしまっ
たという人も多いでしょう。失敗したとしても再度チャレンジすることが大切です。年に1回は健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。興味がある人は1度禁煙外来へ行ってみてはいかがでしょうか。

健康保険で禁煙治療が受けられる人は、2006年当初は1日の喫煙本数と喫煙年数を掛け

禁煙外来、若年層も受けやすく

薬の話

みのり薬局 近藤 広毅

合わせた数値が200以上という基準がありました。これは煙草を1日1箱20本吸って、喫煙年数が10年経過していないと対象にならない計算です。2016年からは、この指数が必要なのは35歳以上に限ると改定し、34歳以下は指数に達していなくても保険が使えるようにすることで、若年層も保険適用による禁煙治療を受けやすくなっています。

(三)加茂支部 動物と共存する会

大切な人のために、そして自分のために 乳がん検診を受けましょう

- ① 家系にはがんはないから私はがんにならない。
- ② 乳がんなんて珍しい病気で自分とは関係ない。
- ③ 歳をとっているから乳がんにはもうならない。

このうち正解はどれでしょう？

3つとも間違いです。乳がんの中で、遺伝子に異常があり遺伝するものは比較的少ないです。また、乳がんは、大腸ガンとともに、現在のわが国では増え続けている病気、なんと今では日本人女性の11人に1人が乳がんになると言われています。40歳代後半から50歳代前半の人に多いですが、80代・90代の女性でも乳がんになります。



乳がんになったらお乳を全部とらないといけないし、手術の後は腕が腫れて大変なことになる。これも間違いです。部分切除ですむ場合はできるだけだけお乳を残します。リンパ節に転移していないことが分かれば後遺症につながらるような手術はしません。

しこりができたら自分でわかるんじゃないの？

確かにある程度大きくなれば気がつきますが、まったく痛みがないことも多いので、普段から乳房をさわる習慣がないと大きくなるまで気がつかないことがあります。そして気がついた時には転移がおこっており、手術はしたけれどもすでに全身病となった乳がんを治し切ることができずに結局は命を奪われてしまうということが今もあちこちで起こっています。

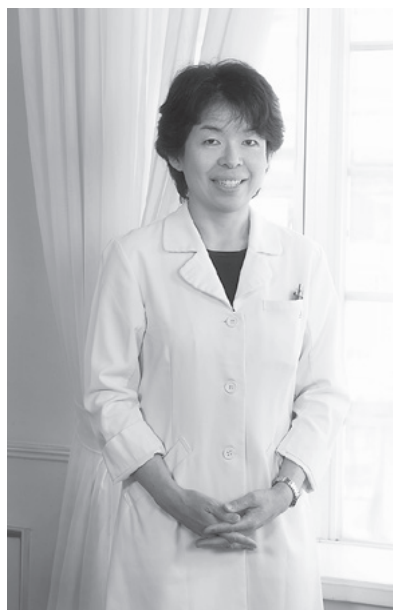
ではどうしたらいいのでしょうか？

まず一番はじめの大事なステップは、私も乳がんになるかもしれない

ないと思うことです。この文章を読んでくださっているあなた、早速で自分のお乳を丹念にさわってみてください。痛くもなくしこりもないと思う方は、乳がん検診をうけてください。40歳以上の方には2年に1回乳がん検診の案内が送られてきます。これを使うと1500円（徳島市）の自己負担で

お乳の診察とお乳のレントゲンが受けられます。当院では、痛みがなく、若い方でも異常を見つけてやすい乳房超音波検査も行なっています。女性医師、女性技師による診察や検査を希望する方は、お電話をください。毎月第3火曜日の午後、予約制で、私が診察し、女性放射線技師と女性検査技師が検査を行うようにしています。

しこりのようなものがある、いたい、乳首の先から血がでるなどの症状があれば、待ってはいけません。



どうかすぐに当院外科を受診してください。このように症状がある場合は保険証をつかって診察します。乳房のレントゲン「マンモグラフィー」、乳房超音波検査【乳房エコー】、そして乳房MRIや造影CTなど必要な検査は当院でできます。そしてもちろん手術、ホルモン療法、必要な方には化学療法もできます。

検診も症状のある方も、当院では認定資格をもった外科医がすべて対応します。

どうか、お一人で悩まずに、健生病院に来てください。症状のない方もぜひ、検診を定期的にうけて、もし乳がんになっても早期発見してきちんと治してしまいうように。一緒に取り組んでいきましょう。

健生病院 院長 佐々木清美

つぶやきコーナー

妻は孫のところに行き、91歳の父・母の世話、15歳の犬の世話と介護で毎日大変です。

(三) 加茂支部 エイトマン

今年の夏、高校生の息子が虫垂炎（盲腸）になりました。右下腹部の痛みと吐き気も伴っていたので、一度は近くの内科を受診し虫垂炎の疑いがあるということで炎症反応の検査をしました。その時は特に数値に異常はないので「胃腸炎かな？」ということでした。いったん様子をみていましたが、次の日、四〇度を超える発熱と腹部の激痛を訴えたので、家族全員が組合員である健生病院に救急搬送してもらいました。

病院に着いてからはすぐに検査、診察をしていただき、虫垂炎と診断。手術準備へとものごく迅速に対応してくださいました。先生の術前説明もとてもわかりやすく、落ち着いた対応だったので、母としても安心してお願いすることができました。

術後の説明では、膿が溜まりあと数時間で虫垂が破裂し

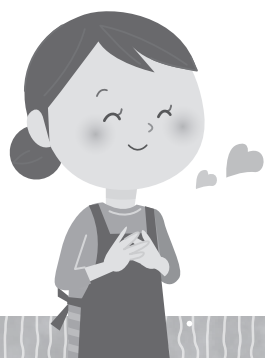
健生病院の皆様へ心から感謝

腹膜炎といった重い合併症を起こすところだったと聞き、胸を撫で下ろしたことを覚えていいます。

今回の息子のように、誰が、いつ、何処で急に怪我や事故、病気になるかはわかりません。そんな時安心して任せられる病院があることは心強いことだと確信しました。

お陰さまで息子は今年大学生になり元気に学生生活を送っています。何よりも大切な命を守ってくださった健生病院の皆様には本当に心から感謝しています。ありがとうございました。

八万支部 M・O



かねてより予約しておいたプレミアム脳ドックを受診しました。9月18日9時15分健診センターで受付を済まし、用意された健診メニューを次々と済ませ、いよいよ驚愕のMRIとなりました。

トンネルのような中で身体を固定され、しかも、轟音がすると思っていました。20分間の辛抱とベッドに横たわりました。

ところが音は小さくBGMが聞こえ時間も指折り数えておりますと、機械の中は13分くらいでした。検査が終わって技師の方にいじわるな質問をしてみました。

2つほど紹介します。

（機械の中にいる時）

1、地震・大災など不測の事態が起こったとき、私はどうなるの？



那賀川支部 河野 孝子

プレミアム脳ドック体験記

～受診した者のみができる快感～

2、私が検査中あなた（技師）はどこに？他の仕事をすることは？

※答えです

1、検査を中断しあなたを機械の中から出して安全な場所にお連れします。

2、検査中は検査室のガラス窓からあなたを見守っています。どこへも行けません。

変な質問にも真面目にきちんと答えてくださいました。また、あつてはならない事例など話してくださいました。

最後に脳外のドクターとの面接です。はじめに血管・血液検査などの結果の説明を丁寧にしてくださき、次に頭・脳の説明では細部にわたり丁寧にわかりやすく説明していただきました。

この体感を受診した者のみができることのできる快感でした。健診センターで代金を支払って病院を出たのが12時でした。プレミアム脳ドックを受診してよかったです。

ボランティア楽校2018 開催

～災害ですぐに使える対処法～

☆開催日 2018年11月20日（火） 午前9時30分～11時30分

☆開催場所 健生会館3階 大会議室

☆開催要項

最近では日本のどこかで毎年災害が発生しています。今年は特に豪雨災害、地震など多くの方が災害に遭われています。

そこで、ボランティアを募ることと同時にもし身の回りで災害が発生しても「すぐに使える対処法」をみんなで学び、いざという時にもあわてないようにしたいと考えました。この機会に身近な人のためにも役立つ方法を楽しく一つでも多く学びましょう。お待ちしております。

☆募集人員 20名程度

☆内容 講義と実技もできるよう考えています。天気が良ければ病院建設予定地でできる内容も考えます。

☆申込み・問い合わせ

健康づくり事業部 ☎（088）652-7283

または大西まで ☎ 090-7783-8312

徳島健康生活協同組合 ボランティア委員会主催

※うちんくいんな支部でよ♡

〈国府支部〉

すみれ・ぼたん・ひまわり・リンゴ・みかん・ドーナツなど可愛くておいしそうな班が17あり、年間200近い班会を開いて楽しく交流を深めています。

毎月の気延山ウォークには周辺住民の方も参加して、四季折々の豊かな自然と古代人の生活、悠久の昔に思いをはせながら健康づくりのきっかけとしています。また昨年度には健生病院応援ソングも誕生しました。そして今、バス日帰り旅行の計画で、今年はどこにしようかと、運営委員会は活気づいています。毎年の恒例行事となり欠かすことのできない交流の場になっています。

毎月発行の支部ニュースには健康づくりに必要な食事や運動、日常生活の留意点など身近な項目を載せ、病気の予防の知恵を発信しています。そして時には赤字も出そうな会計ですが、そこはベテラン主婦、しっかり乗り切っています。健康づくり委員会やブロック会



支部レクでの集合写真

議など健康生協運営にも参加しながら組合員一人ひとりが、仲間づくりや増資、班づくり、手配り、ボランティアなど、各自ができることを見つけて、「健康で明るい地域づくり」を目標に柔軟性のある運動を目指しています。

国府支部 運営委員

理事会だより

理事会は9月29日に開催されました。

【主な議決事項及び重要な報告事項】

1、徳島健生病院CT保守更新費用について全員一致で承認議決されました。

2、西部ブロックの支部統合について全員一致で承認議決されました。

3、2018年インフルエンザ予防接種価格について、1回目組合員2800円、未加入者4000円、2回目組合員2800円、未加入者4000円とすることが全員一致で承認議決されました。

4、職員給与規程の改定「退職金改定・定年延長」の見直しについて全員一致で承認議決されました。

【8月の経営状況】

8月の経常剰余は213万円の黒字でしたが、予算目標を1、157万円の回りまわりました。

事業収益は3億5、414万円で予算目標を1、505万円の回りまわりました。事業費用は3億5、336万円で予算目標を158万円の回りまわりました。

【8月の組織活動の到達状況】

・仲間ふやし	8月	168人
・出資金増資	8月	670人
・年度累計	8月	1002万円
・班づくり	8月	6437万円
・年度累計	8月	1班
・班会開催	8月	8班
・年度累計	8月	77回
・年度累計	8月	646回

健生↓駅前定期便のご案内

運行日：毎週水曜日、金曜日
(年末年始・祝日はお休み)

●発着時間：45分ごとに運行

※発着時間は左記の表をご覧ください

●発着場所：病院側(玄関東側)

徳島駅前側(ポッポ街駅側入口付近)

●利用について：組合員の方

・事前予約必要なし
・無料
・利用前に規約をお読みいただき承諾いただいた方

発着時間(45分間隔)

	徳島駅 発	→	病院 着	病院 発	→	徳島駅 着
1	8:45	→	8:55	9:10	→	9:20
2	9:30	→	9:40	9:55	→	10:05
3	10:15	→	10:25	10:40	→	10:50
4	11:00	→	11:10	11:25	→	11:35
5	11:45	→	11:55	12:10	→	12:20
6	12:30	→	12:40	13:00	→	13:10

なお、現在は試験運行中とさせていただきます。
お問い合わせ
徳島健生病院
088-622-7771(代表)



私の好きな歌・思い出の歌(演歌・歌謡曲・唱歌・ポップスなど)を大募集!!

投稿者名、曲名、歌手名、この歌にまつわる思い出、エピソードなどを200字程度でお寄せください。

また、同時に、私の思い出の1枚(写真)も募集しています! 投稿者名と、写真に、まつわる思い出または説明を50字程度でお寄せください。

掲載させていただいた方には、図書カード500円分をお送りいたします。応募は健康クイズ★応募要項をご覧ください。皆さんからの懐かしい思い出話をお待ちしています!

ゆめタウンで健康チェックしませんか?

場 所 ゆめタウン店舗内(スターバックス前)
と き 11月14日(水) 午前10時~12時
内 容 健康相談や血圧、体脂肪、握力などの測定を行います。
対 象 どなたでも参加できます。

楽しい毎日を送るためには、健康第一!!
いつまでも元気に過ごそう!!
お買い物かねてぜひお立ち寄りください。

主 催 徳島健康生活協同組合 藍住支部
連絡先 088-652-7283

無 料
予約不要

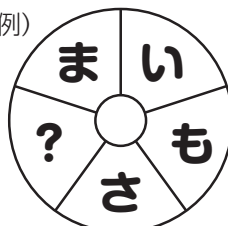
医師・看護師・理学療法士・作業療法士 随時募集中!!

担当：本部 人事教育部
電話：088-622-3303 e-mail：jinji@kenkou-seikyoku.com

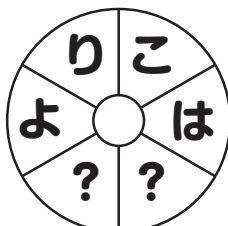
第396回 健康クイズ

〈問題〉「?」に文字を入れ、時計回りに1周して単語を作ってください。今回のテーマは『晩秋』

(例)



さつまいも



★394回の正解と当選者(5名)(応募者33名 正解30名)

〈正 解〉あきのうんどうかい

〈当選者〉敬称略

加藤 順曠(国府町)

仲野美紀子(板野町)

長井 良枝(美波町)

増田ユリ子(撫養町)

川真田君代(松茂町)

○当選者には図書カード500円分をお贈りします。

○当選者発表の際に匿名希望の方はペンネームをそえてお送りください。

★応募要項 4月よりメールアドレスが変更されました。

1. ハガキもしくは電子メールに①クイズの答え②住所③氏名④組合員番号⑤機関紙に対するご意見や近況を書いて送ってください。
読者だよりに掲載させていただくことがあります。(ペンネームも可)

2. しめきり 2018年11月30日

3. あて先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9 徳島健康生協本部
メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyoku.com

診療時間表

【徳島健生病院】 TEL.088-622-7771 FAX.088-653-8480

※詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しする事ができます。

	月			火			水			木			金			土	
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後
①午前 9:00~12:00																	
②午後 15:00~17:00																	
③夜間 17:00~18:00																	
内科 午後14:00~17:00	○	○		○	○		○	○	○	○	○		○	○		○	
整形外科 午前は10時までの受付	○			○	予約		○			予約			○				
外科 夜間16:30~17:30	○		○	○			○			○			○		○		
眼科 土曜日は第1・第3のみ診療	○	○		○			○	○		○			○	○		○	
脳神経外科				○			○						○				
健診センター	○			○			○			○			○			予約	

※急患の方は診療時間外でも受付いたします。

※眼科では白内障の手術も可能です。

診療体制表は変更する場合がございますので詳しくはお問い合わせください。

健生病院の下記の部署に御用の方は直接お電話くださるようお願いいたします。(代表電話・病棟・夜間・休日は以下のとおりです)

□ 庶務課・夜間休日受付 622-7771 □ 健診センター 622-7847 □ デイケア(通所リハビリ) 622-7821
(FAX) 653-8480

地域連携 相談室のご案内

徳島健生病院では組合員の「医療・介護・福祉・くらし」の困りごとに対し、さまざまな専門スタッフとともに解決していくことを目的に「地域連携 相談室」を設置しています。
何かお困りの方は一人で悩まず、まずは下記の番号までお電話ください。

地域連携 相談室 Tel 088-622-7793

【健生石井クリニック】 TEL.088-675-1033 FAX.088-675-1147

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:30												
②午後 15:00~18:00												
□木曜受付は15:00~17:30	○	○	○		○	○	○	□	○	○		

※9月より土曜日の診療を休診しております。

【健生阿南診療所】 TEL.0884-27-2848 FAX.0884-27-2849

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:30												
②午後 16:00~19:00	○	○	○		○		○		○	○		
							隔週 (午後) 眼科					

【健生西部診療所】 TEL.0883-78-2292 FAX.0883-76-3711

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:00										
②午後 15:30~17:30										
金曜日(第2午前)呼吸器 △火・木曜午後は訪問診療										
第2・4土曜日 午前9:00~11:00 ※呼吸器の専門医なので、睡眠時無呼吸症候群、禁煙の御相談にのれます。	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

【健生歯科】 TEL.088-655-3011 FAX.088-655-0749

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~11:30
午後	13:30~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30		13:30~16:30
夜間		17:00~20:00	17:00~20:00	17:00~20:00	16:30~20:00	

○小児歯科、歯科矯正、インプラントもしています。(健生歯科、健生歯科なると)

【健生歯科なると】 TEL.088-685-4614 FAX.088-685-4665

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~11:30
午後	13:30~16:30	14:30~17:00		14:00~17:00		13:30~16:30
夜間		17:00~20:00		17:00~20:00	16:30~20:00	

【健生きたじまクリニック】 TEL.088-698-9629 FAX.088-698-1851

	月			火			水			木			金			土		
	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後
①午前 8:50~12:00																		
②昼間 13:30~14:30																		
③午後 15:00~18:30																		
△土は15:00~17:00	○		○	○	予防接種	○	○	予防接種	○	○	乳児健診	○	○	予防接種	○	○	予防接種	△

◎在宅医療・介護のご相談は...

- 健生在宅ケアセンター
 - とくしま健生訪問看護ステーション
 - 健生さわやか在宅介護支援センター
 - とくしま健生ヘルパーステーション
 - とくしま健生デイサービスセンター
- 健生かがやき在宅介護支援センター
- 西部健生訪問看護ステーション
- 西部健生訪問看護ステーション(山城出張所)
- 健生虹の家
- 健生石井老健うぐいす

TEL 088-622-8101 FAX 088-622-3735
 TEL 088-622-9858 FAX 088-622-3635
 TEL 088-653-1855 FAX 088-653-8477
 TEL 088-622-0371 FAX 088-622-3637
 TEL 088-622-8102 FAX 088-653-8477
 TEL 088-602-4777 FAX 088-602-4778
 TEL 0883-76-3716 FAX 0883-76-3713
 TEL 0883-76-6455 FAX 0883-76-6456
 TEL 0883-72-1011 FAX 0883-72-1011
 TEL 088-675-3166 FAX 088-675-3167

