



# 奄美医療生協NEWS

## お元気ですか

発行者  
奄美医療生活協同組合  
鹿児島県奄美市名瀬長浜町8-7  
電話0997-52-0585  
FAX 0997-52-8881

### 2022年度 医療福祉生協連 健康づくり委員長会議

12月1日Webにて開催され60生協138名の参加がありました。奄美医療生協からは「健康づくり委員3名、職員1名」が参加しました。

基調報告では青森医療生協の宮本専務理事より上期の振り返りと2022年度の重点課題について確認しました。

①コロナ禍におけるフレイル・オーラルフレイル予防、認知症予防、心の健康維持 ②「ステップアップ!すこしお」2022～2025の推進 ③組合員ニーズに合わせたオンライン化と地域、多世代とのつながりづくり ④健康診断受診率の向上 ⑤健康づくり学会に取り組むの5点が掲げられています。

取り組みでは奄美医療生協の「脳いきいき班会」も紹介されました。コロナ禍3年目に入り組合員ニーズに合わせたオンライン化と地域、多世代のつながりづくりの取り組みが行われていることが報告されました。

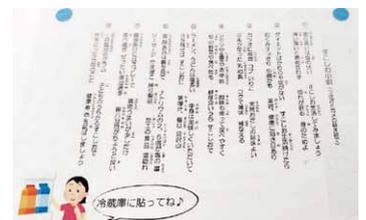
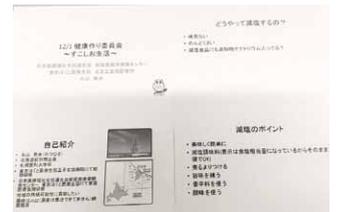
次年度重点課題(案)では「すこしお推進、健康診断受診率の向上」などが提起され3生協からの「会員報告」がありました。

松江生協では「魅力あるすこしおレシピコンテスト」の開催や「うさぎと亀」の替え歌で「すこしお小唄」の班会普及など上げられました。

学習講演では東京ほくと医療生協：北足立生協診療所 丸山医師より「塩と病気の話～医療福祉生協の医師として伝えたいこと～」と題して塩分摂取のリスクや(循環器疾患リスクを上げ高塩分は胃がんなどの原因となる)すこしおを広げるヒントについて学びました。



- 2面  
・組合員活動報告
- 3面  
・くらしに役立つ制度のはなし  
・平和・社保の取り組み
- 4面  
・読者だより  
・投稿写真募集中  
・健康づくり教室報告
- 5面  
・検査で何がわかる
- 6面  
・ゆいちゃんがいく  
・読者だより  
・お元気ですかクイズ  
・理事会だより



#### ◆参加者感想

- ・料理の塩分が参考になった。すこしお小唄、「組合員の家」に貼り班員へひろげながら皆で唄いたい。
- ・「塩と病気」何気ない食事に気をつけたいと思いました。
- ・健康フレイルチェックをシート化し、すこしお生活など目に見える形で組合員にどう伝えるかが課題。
- ・各生協とも健康づくりを組合員に広げる事の難しさを痛感しました。
- ・ラインを活用した健康づくり活動配信が素晴らしい
- ・塩分摂取で胃がんが2.2倍、脳卒中は1.2倍と。癌とのつながりは知らなかった。
- ・すこ塩を日々意識して実践していきたい。
- ・家庭医の学習講演の説明が分かりやすかった。
- ・やらなければいけない事は分かっている中々、進められないのが現状。



ふるさととは遠きにありて思うものそして悲しくうたふもの～よしやうらぶれて…  
 犀星の詩を反芻している…(羽田行きの日航機の機上!) 還暦同窓会以来13年ぶりの東京! 眼下に迫る雪化粧の富士山、青春を謳歌した房総半島、九十九里浜、久しぶりに再会する仲間たち! この胸躍りはやる気負い! 高鳴り! は何年振りだろうか? 横浜、新宿の高層ビル群さえもが懐かしい! 苦しみ喘ぎながらも夢を追い続けた東京! 多感な青春の8年! 奄美出身の身ではあるが、今やまぎれもなく我がふるすとは東京なのである。もう早後期高齢者! 年々少なくなる仲間たち! 再会の最初と解散時の掛け合いがいっしょ! 「同窓会も最後だね! 互いに一年でも長生きしよう!」「これが最後の!」緩む涙腺を踏ん張り、肩を抱き合って羽田を後にした。身を乗り出し手を振る仲間達! (健康に長生きして～あわよくばもう一度熱い涙を盃に飲み明かそうではないか!) 遠ざかる“ふるさと”を眼下に密かに決意を新たにするのである。 平 克英

# 組合員活動紹介

## 下方支部 『気軽に健康チェック』

下方支部は、支部活動の年間方針で気軽に健康チェック会を秋冬にかけて行う計画を立てています。(血圧、握力、血管年齢、足指力、骨密度や脳トレなど)今年度は10/28に浜里集会場で開催し14名、11/29に根瀬部集落で開催し15名、12/2に里集落で開催し5名と延べ34名の方が健康チェックを実施しました。

支部の活動方針に沿って、着実に活動の“わ”を広げています。



## 西方支部 組合員グラウンドゴルフ交流会

12月11日(日)西方支部組合員グラウンドゴルフ交流会が篠川能佐GG場にて2年ぶりに開催されました。(組合員32名、職員2名参加)

当日は前日までの雨も止み、参加者の願いも通じてのグラウンド日和となり場内に植栽されてあるタンカンや季節の花々を満喫しながらそれぞれに交流を深めました。

運営準備をして頂いた森理事、慶永班長(篠川GG班)お疲れ様でした!!

- (1位 金井 直利さん、
- 2位 高塚 弘文さん、
- 3位 酒井 龍人さん)



南大島区 地域支援部 福田 雄樹

## 徳北支部 「入浴のすすめ」医療講演会

11月28日、徳北支部の地域サロン「いきいき会」で研修医の船元先生による「入浴のすすめ」について医療講演会を開催しました。(参加:21名、職員7名)

入浴の効果や入浴方法、気をつけることなど幅広く説明してもらいました。

参加された方からは、「夏場の水風呂はどうですか」「湯船に2回入るけど多いですか」等質問があり船元先生が丁寧に答えていました。

講演会の後は、みんなで楽しく座談会を行いました。



# くらしに役立つ制度のはなし

## ■障害年金制度について④（まとめ）



奄美中央病院  
社会福祉士  
柳 佑多郎

### 1. 障害者手帳と障害年金のちがい

**障害者手帳** は、地方自治体が提供している公的サービスの1つです。障害者手帳2級以上になると医療費を窓口で払った後に、一旦支払った医療費の戻りがある重度心身障害者医療費助成制度を利用できます。

**障害年金** は国の年金制度の1つになります。年金法で定める障害の状態があり、その状態が長期に渡る場合、障害年金を受けることができます。

障害者手帳と障害年金は制度が違うため、障害者手帳を持っていなくても、年金法で定める基準に該当すれば、障害年金を受けることができます。

### 2. 障害年金ってお年寄りでなくてももらえるの？

我が国には3つの年金があります。

**老齢年金** は、高齢になって働けなくなったときにもらうというものです。

**遺族年金** は、家族の働き手が亡くなったときにもらうものです。

**障害年金** は、病気や怪我で生活や仕事等が制限されるようになった場合に、現役世代（20歳～65歳になるまで）の方も含めて受け取ることができるものです。

### 3. 障害年金を貰える基準

**3級** 働くことに支障がある、できる仕事に限られる。

**2級** 日常生活にサポートが必要になることがある。（活動範囲がほぼ家の中）

**1級** 日常生活に常にサポートが必要。（活動範囲が寝室又は病室のみ）

### 4. 障害年金受給の4つの条件

- ①障害の原因となった傷病で初めて受診した日（「初診日」といいます）の証明があること
- ②「初診日」に年金に加入していること
- ③「初診日」前に保険料を収めていること  
（初診日のある月の前々月までの公的年金の加入期間の2/3以上の期間について、納付または免除されていることが原則です）
- ④「認定日」に、年金法による障害状態である、ことが必要になります。

※障害年金は20歳以上65歳未満の方が請求可能です。

障害年金が受給できるのではないかと考えた方は、市役所国保年金課や年金事務所、当院相談員にご相談ください。

## 平和・社保の取り組み ～皆様のご協力に感謝申し上げます～

### 【署名活動】

- ・憲法改悪を許さない全国署名 3,332筆 / 4,070筆
- ・介護保険制度の改善を求める請願書名 2,077筆 / 2,110筆
- ・国の制度として18歳までの医療費窓口負担を無料に 238 / 2,440筆
- ・「保険でより良い歯科医療を」請願署名 目標 1,520筆

### ○終了分

- ・岸田政権の新・原発推進政策に反対する緊急全国署名 575筆 / 400筆
- ・マイナンバーカード取得義務撤回署名 1,546筆 / 1,950筆

### 【スタンディング行動】

- ・北大島区、南大島区では12/19(月)、徳之島以南区では12/28(水)に開催し全体で37名の参加でした。（2017年からスタートし合計62回開催。延べ1,939名参加。）
- 改憲反対や日本の核兵器禁止条約批准、ウクライナの平和などを求めるアピールを行いました。

# 読者だより 投稿写真募集中

2022年度平和写真コンテストへのたくさんのご投稿ありがとうございました(募集は締め切りました)。引き続き読者だよりコーナーでは、携帯やデジカメで撮った写真を募集しています。何気ない日常の風景や自慢の作品などなど、テーマは自由ですのでお気軽にご投稿ください。投稿作品は随時お元気ですか内でご紹介させていただきます。

また、奄美医療生協地域支援部Instagramにもご投稿いただいた写真をアップしていますので、ぜひチェックしてみてください。

## 【応募方法】

お名前(ふりがな)・年齢・住所・電話番号・作品の題名・ひとこと(任意)をご記入の上、メールもしくはLINEにて画像データを添付してお送りください。

【応募先】 mail: yuimajin3@gmail.com



LINE: 奄美医療生協地域支援部公式アカウント



Instagram: 奄美医療生協地域支援部Instagram



【お問合せ】 奄美医療生協本部 地域支援部  
担当: 萩原、與、石井 電話: 0997-52-5750

## 健康づくり教室報告

2021年度から各区で始めました「健康づくり教室」を今年度も継続して開催し11月末までに68名の組合員が参加しています。



### ・「脳いきいき」

認知症予防(班会)のデモを行います。

### ・「笑いヨガ」

誰でもできる笑いの健康体操。

### ・「認知症を予防するマインド食」

認知症を予防する食事について学びます

### ・「フレイル・オーラルフレイル」

フレイルとは心身ともに活力が低下した「虚弱」な状態です。「食事、人とのつながり、運動」について学びます。

### ・「スクエアステップ」

要介護化予防(転倒予防・認知症機能向上)と体力づくりのエクササイズです。



参加費は無料となりますが各教室とも定員10名までとなりますので、今後の日程など各区担当者へお問い合わせ下さい。

連絡先 北大島区 0997-52-6565、52-5750 (石井、萩原、與)  
南大島区 0997-72-0107 (福田)  
徳之島以南区 0997-83-2131 (伊)

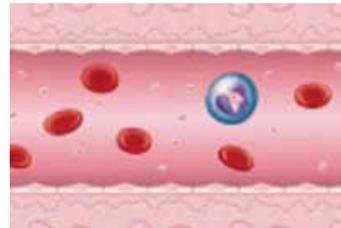
# 検査で何がわかる

南大島診療所 検査室  
川 畑 修

## 血液検査でわかること

血液は私たちの体の原動力となっています。それぞれの器官がはたらくためには正常で十分な血液が必要です。血液検査全般の結果から、生活習慣病が隠れているか分かります。自覚症状のない動脈硬化は、心疾患、脳血管疾患に罹患する確立が高くなります。

食習慣の見直しと適度な運動、節酒などで検査数値の改善が期待できますが、再検査、要精密検査、要治療の場合は医師の指示どおり医療機関を受診しましょう。



## 尿検査でわかること

尿にタンパク質や血液が漏れ出していないかを検査します。ただし、発熱や激しい運動などでもこれらが出ることはあります。タンパク尿のほかにも、糖や潜血、比重、pH、白血球、細菌の有無などのさまざまな異常が分かります。



## 便潜血検査でわかること

便潜血検査は便に血液が混じっていないかを2日分の便で調べる検査です。がんやポリープなどの病気があると、便の移動に伴って組織が擦れて大腸内に出血を起こすことがあるため、便内の出血量を調べることで大腸がんの発症リスクを判定することができます。精度をより高くするためには、2日分の便を採取する方法（2日法）が一般的です。採取して便を室温に放置すると、時間とともにヘモグロビンが変性・分解するため、採便はできるだけ検体提出日に近いのが望ましいです。

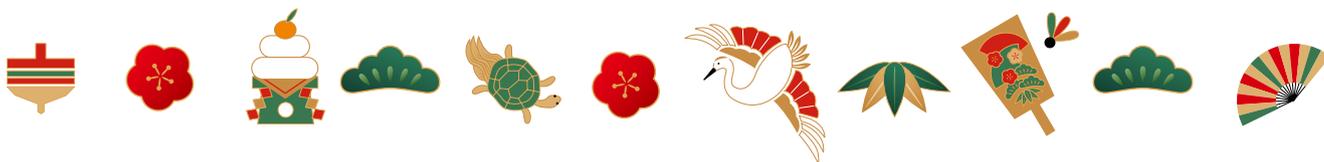


## 心電図検査でわかること

心臓が拍動する時に微量な電気が心臓の筋肉から発生します。その電気信号を体の表面で捉えて記録したのが心電図です。脈の乱れによる不整脈、心臓の拡大や肥大、狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患などが分かります。

心電図検査は、数分のその時だけの心臓の状態です。自覚症状がある場合はしっかりと診察医に伝えましょう。

精密検査となった場合は、循環器科を受診しましょう。



# ゆいちゃんがいっく No.30 Toshi

**全世代型社会保障を考える③ 少子化問題**

人口が今のペースで減少していけば50年後は半分に100年後は四分の一に政府検討会議では子どもをもちたいという方々に寄り添うとしているが?



ゆめをあきらめニヤイデ

**非正規雇用が増加し若い世代の収入が低く抑えられておりこれでは結婚・子育てへの希望はみいだせません。**

政府方針は少子高齢化を口実に高齢者にかかる年金・医療介護の給付を減らしていく

生活が苦しいのだニヤー



**保育園の待機児童は5万人を超えている**

育児休業取得の問題で低い手当金で安心して子育てができない低い育児休業中の賃金保障

経営の苦しい中小企業では産休番員を雇うのは無理じゃ

助成拡充が必番



**政府は社会保障制度の持続可能性のために改革が必要としているが、負担を大きく増やしてはならず、国民に負担増を強いるのはまちがいだ**

悪くなるばかりだニヤー

まへのひと

いまのひと

次号へつづく



## 読者だより

- このお元気ですかクイズはよく読めばクイズの答が分かるようになっているので、読んでもらうための良い方策だと思います。読んでみたら、これまで知らなかったことを学べたり、各地域での組合員の活動を知ったりして、医療生協の精神を感じることが出来ました。(大和村 S.A さん)
- (認知症の方との接し方) ととても勉強になりました。私も年上の方と接していますので、病気だと理解すれば良いとわかり、気が楽になりました。(大和村 K.O)

## “お元気ですか”クイズ

紙面のどこかに答えがあるよ~\(^o^)/



- ① 11月28日に徳北支部で開催された地域サロンの名前は「〇〇〇〇会」
- ② 障害者手帳は〇〇〇〇〇が提供している公的サービスの1つです。
- ③ 障害年金は国の〇〇〇〇の1つになります。
- ④ 障害年金は20歳以上〇〇歳未満の方が請求可能
- ⑤ 便潜血検査は便に〇〇が混じっていないか調べる検査

※当選者はお元気ですか 2023年4月号でお知らせいたします。

※ご記入いただいた個人情報、本アンケートに関する目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。

※いただいた感想を掲載する事があります。予めご了承ください。

下記の宛先に、クイズのこたえを書いてご応募ください。

### 《応募方法》

- ① クイズの答え
- ② お元気ですかの感想、ご意見近況など
- ③ 郵便番号・住所
- ④ 氏名、をハガキまたはメールに記載の上お送りください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。

《宛て先》 〒894-0036 奄美市名瀬長浜町8-7 生協会館2階  
奄美医療生協 お元気ですかクイズ係

《メール》 yuimaaajin@gmail.com

●締め切りは 2023年2月28日(当日消印有効)

《12月号当選者》 農原重光さん / 大崎一恵さん / 迫田康二さん / 迫田寿恵さんの4名でした。ご当選おめでとうございます。



## 理事会だより

第6回法人理事会が開催され次の事項が議決されました。

### 1、通知事項

- ① 組織・社保活動報告
- ② 2022年10月経営報告

### 2、報告承認事項

- ① 第45期第6回理事会議事録の承認、第10回常務理事会報告

### ② 事業所活動報告

- ③ 2022年秋の生協強化月間目標の到達について
- ④ 2022年秋闘合意書について

### 3、協議議決事項

- ① 2023年度活動方針・事業計画・予算基調(1次案)の作成について
- ② 福祉医療機構借入内定の確認及び契約処理について

### 4、その他の事項

- ① 2022年12月～2023年2月日程