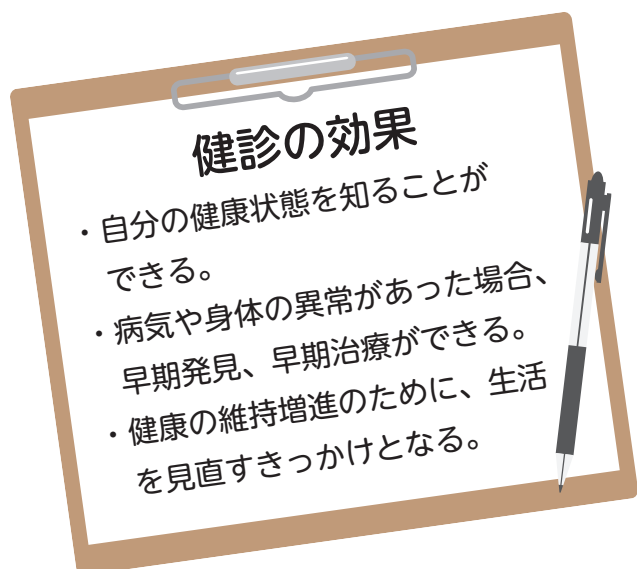




誌面リニューアル！！「すこやかスマイル」へのご感想＆ご意見をお寄せください。

受けましょう！「健康診断」



- 健診の効果**
- ・自分の健康状態を知ることができる。
 - ・病気や身体の異常があった場合、早期発見、早期治療ができる。
 - ・健康の維持増進のために、生活を見直すきっかけとなる。

健診についての連絡先は次ページに掲載

自分のために、大切な家族のために、年に一度は健康診断を受けましょう。

健康な人生は何にも代え難い宝であることは言うまでもありませんが、単に病気がないというだけではなく、これから先も元気で健康な日々を送ることができるといことが重要です。

健康の基本は『食事』『運動』『睡眠』。そして、定期的に自分の体をチェックする健診も、健康でいるためには大切なことです。

人生80年と言われる現代、日本人の平均寿命は年々延びています。

平成28年の厚生労働省発表のデータによると、日本人の平均寿命は、男性が80・98歳、女性が87・14歳で男女とも過去最高を更新したことが明らかになりました。

『健診』と『検診』の違い

健診

疾病の危険因子を持っているかどうかをみる

「健康診断」の略でありその名のとおり、健康を診断するものです。

肥満はないか、血圧は大丈夫か、など大まかな健康状態を調べ、生活習慣を見直すことを目的としています。

隠れている病気を特定することはできませんが、障害が起こっている臓器をある程度絞り込むことができるため、病気の早期発見の手掛かりになります。

学校や会社で行う「定期健診」や長岡市の「特定健診」「後期高齢者健診」がこれに当てはまります。

疾患の危険因子があるかどうかを知り、その後の健康管理に役立てていくものです。



昨年度の長岡市「特定健診」「後期高齢者健診」の内容

腹囲	内臓脂肪蓄積のリスクを調べる検査
BMI	肥満度を調べる検査
血圧測定	高血圧の検査
血糖・HbA1c・尿糖	糖尿病の検査
中性脂肪 HDL コレステロール LDL コレステロール	脂質異常を調べる検査
AST (GOT) ALT (GPT) ・ γ-GTP	肝臓機能を調べる検査
尿たんぱく	腎臓機能の検査

検診

病気の早期発見、早期治療が目的

特定の臓器を検査し病気の早期発見、早期に治療することを目的としています。

「検診」と言えば「がん検診」というイメージを持たれる方がたくさんいらっしゃるかと思います。そのイメージの通り、がんの発見のために行われるものが大半を占めています。

また「歯科検診」も「検診」に含まれます。歯科検診では虫歯や歯周病、その他、お口の疾患の早期発見を行い、お口の健康維持、増進を目的としています。（長岡市では後期高齢者歯科検診も行われています。）

昨年度長岡市で行われた検診

胃がん検診	バリウムを使用したエックス線撮影
結核・肺がん検診	胸部エックス線撮影・喀痰細胞診検査（対象者のみ）
大腸がん検診	2 日分の便の潜血反応を調べる検査
子宮がん検診	視診、子宮頸部の細胞検査及び内診
乳がん検診	マンモグラフィ検査
前立腺がん検診	前立腺の腫瘍マーカーの用いられる PSA 値を調べる検査（血液検査）
肝炎ウィルス検診	B 型肝炎・C 型肝炎検査（血液検査）
胃がんリスク検診	ピロリ菌感染の有無・胃の萎縮具合を調べる検査（血液検査）
歯周病検診	虫歯や歯周病の口腔内検査
後期高齢者歯科健診	口腔内検査・飲み込み、噛み合わせの状態などの口腔機能検査

●長岡市の 健診(検診)は、それぞれ対象年齢、助成対象者が定められています。今年度の内容や対象については長岡市健康カレンダーでご確認ください。



フレイルコーナー

No. 1

今月より、フレイルについてシリーズでお伝えします。

4月号特集で、フレイルとは、「介護が必要となる状態」と「健康」の中間地点であること、またその要因や予防についてお伝えしました。



先月号に掲載した指輪っかテスト、試してみましたか？
今月はフレイルのイレブンチェックです。11の項目に答え、フレイルの兆候があるかどうかチェックしましょう。

フレイルのイレブンチェック

①健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
②野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日1回は食べていますか	はい	いいえ
→2項目のうち、 1つでも 右側の答えに当てはまれば要注意		
③「さきいか」「たくあん」くらいの堅さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
④お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
⑤1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
⑥日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
⑦ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
⑧昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
⑨1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
⑩自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
⑪何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

→9項目のうち、**4つ以上** 右側の答えに当てはまれば要注意

解答欄の右側に○がついた方は、早めにフレイル予防に取り組みましょう。予防については、スマイル4月号に掲載されています。手元にない方は ☎30-1161 まで

【出典】東京大学高齢社会総合研究機構教授 飯島勝矢

年1回

健診で自分の健康チェックを！
検診で病気の早期発見を！

生協診療所、生協かんだ診療所でお受けいただけます。

歯科検(健)診は生協ながおかデンタルクリニックでお受けできます。

受付開始日、検診内容については各診療所へお問い合わせください。

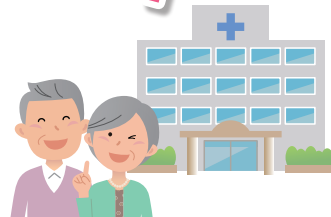
健診についてのお申し込みやご相談など、お気軽にご連絡ください。

■ながおか生協診療所 ☎39-7001

■生協かんだ診療所 ☎32-2887

■生協ながおかデンタルクリニック

☎37-8810



今月はcomcomよりレシピ紹介します

今月のレシピ

キャベツのすこしおからし和え



すこしお

熱量 79kcal

塩分 0.2g

すこしお POINT

- かつおだしとごまの風味にみりんが引き立つ、素材の味を楽しむ料理です。

材 料 (2人分)

- 鶏ささみ……1本
- キャベツ……120g
- チンゲンサイ……30g
- 練りからし……5g
- かつおだし……大さじ1
- 本みりん……大さじ1
- いりごま……小さじ2

作り方

- ①鶏ささみと、食べやすい大きさに切ったキャベツ、チンゲンサイをゆで、水にさらして水気を切る。ささみは裂いておく。
- ②Aをよく混ぜ合わせて①に和え、いりごまをかける。



濃い味は 寿命縮める 大悪党 清琴

comcom No585掲載
【管理栄養士】安達三栄 【フードコーディネーター】伊藤幸枝 【撮影】スタジオブルミエ 高倉弘幸



事業所紹介コーナー

- まちの福祉相談室 ほっとながおか
- 生協在宅介護支援センター ほっとあらまち

「ほっとながおか」「ほっとあらまち」は介護保険でいうところの「居宅介護支援事業所」でケアマネジャーがいる事務所です。

介護保険等に関する相談、介護保険の要介護認定申請の代行、ケアプランの作成などが主な業務です。

ケアプランは、ご自宅を訪問し、ご本人やご家族の状況や要望にもとづいて各サービス事業所と連絡調整を行いながら一緒に利用計画をたてていきます。

サービス利用後は少なくとも月に1回(予防プランは3か月に1回程度)は定期的に訪問し、サービス利用の状況はどうか、新たな変化や要望はないかを確認させていただいています。

在宅での介護は、介護保険サービスだけで生活できるわけではなく、家族はもちろんご近所さん同士の助け合い、配食弁当や家事代行、介護タクシーといった、くらしを支えるサービスがなければ続けられません。介護が必要になった時に、この先はどんな生活をしたいか、具体的に現実的に続けられる方法を一緒に考えていくお手伝いができればと思っています。まずはご相談ください。

※ケアプランの作成は、主に要介護1から5の認定を受けられた在宅介護の方が対象。
要支援認定の方は、長岡市地域包括支援センターからの業務委託を受けて行っています。

まちの福祉相談室 ほっとながおか
長岡市前田 1-6-7 ☎39-7033

生協在宅介護支援センター ほっとあらまち
長岡市西新町 2-3-22 ☎31-5212





ある日の風景 「ネコ子報」



<今月の医療> 健康寿命をのばすために ながおか生協診療所 所長 羽賀正人



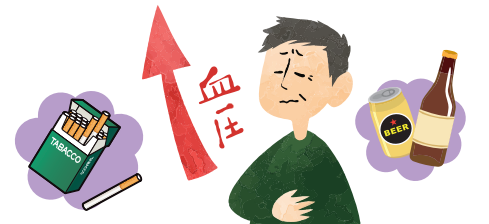
診察室では、毎日のように、いわゆる健康食品の質問をうけます。「これものんでもいいですか」と。「きのうテレビでやっていたやつですね」。「のんでもいいですが、その前にたばこ、お酒やめませんか」「……」のくりかえし。

テレビCMの影響はすごいものです。しかし、私たちの健康は、単一の健康食品（薬もどき）では、守れないようです。やはり生活習慣の改善なしには達成できません。

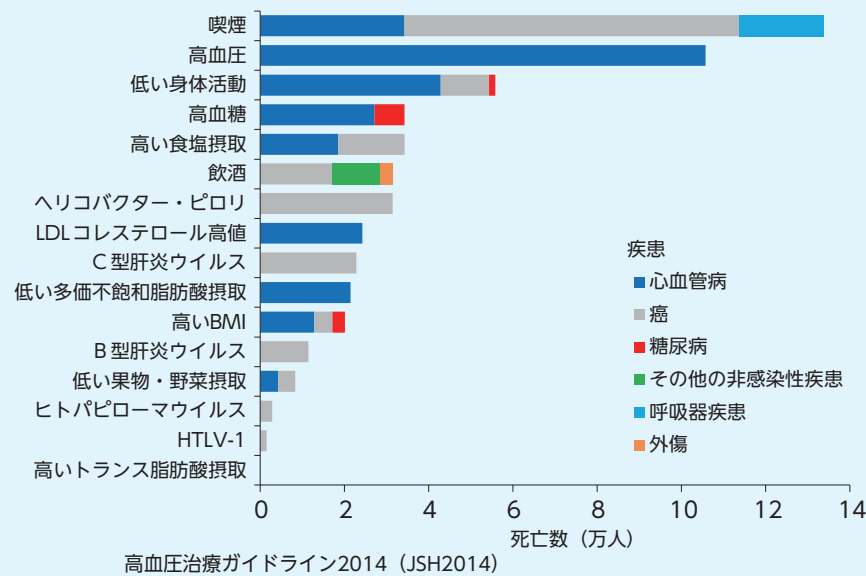
表をご覧ください。死因と関連が強いのは まずは、タバコ喫煙と高血圧です。それに低い身体活動、高血糖、高い食塩摂取、飲酒、ヘリコバクターピロリと続きます。

タバコについて、喫煙率は10年で半減しています（長岡市ヘルシープランデータ）が、いまだ壮年期で20%の喫煙率です。女性の喫煙が減っていないことも悩ましい問題です。もっと学校や職場での禁煙教育、禁煙スペースの拡充など社会全体での取り組みが重要でしょう。

私たち医療生協は、禁煙（専門外来あり）、減塩（すこしお教室）について薬剤師、管理栄養士、トレーナー、など専門職もそろってききましたので、みなさんと健康長寿をはばむ各種リスク因子の軽減をよびかけ、一緒に考えていく活動をすすめてまいります。ご参加ください。



本邦の2007年の非感染性疾患および外因による死亡数への各種リスク因子の寄与（男女計）



5月診療案内

■生協こどもクリニック

長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00～12:00	井埜 ★田中	井埜	井埜 ★田中	井埜	井埜	井埜 ★内山	●乳児健診、予防接種は予約制。
14:00～16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	乳児健診 予防接種	休診	★田中医師の診療 …月曜・水曜午前
16:00～17:30	井埜	井埜	井埜		井埜 ★内山		★内山医師の診療 電話にてお問い合わせください

■ながおか生協診療所

長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00～12:00	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 片山	岡田 勝山 本田	羽賀 ★勝山 ★片山 ★本田	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3週 星野…第4週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 本田…第1・3・5週
訪問診療							
15:00～17:30 (木曜17:00まで)	羽賀 勝山 片山	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山	羽賀 勝山 本田	休診	★水曜日午後の診療 関…第1・2・3・4週 ★土曜日の診療 勝山…第2・4週 片山…第1・3・5週 本田…第5週

■あたごこどもクリニック

長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00～12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	●一般診療、予防接種、乳児健診はWeb予約もできます。
13:45～15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達外来	休診	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	●発達外来、アレルギー外来は予約制
15:30～17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 ★本間		★本間医師 5月の診療日 11日 午前・午後 18日 午前

■生協かんだ診療所

長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00～12:00	星野 本田	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	星野 ★岡島 ★本田	★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週
訪問診療							
15:00～17:30 (木曜17:00まで)	星野 本田	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	勝山 本田	星野 片山	休診	★土曜日の診療 本田…第3週 岡島…12日(土)

■生協ながおかデンタルクリニック

長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
開始時間	9:00	10:00	9:00	9:00	10:00	8:30	★歯科は予約制です。
午前	佐野 源川	佐野 源川	休診 ※注	佐野 源川	佐野 源川	佐野 源川	
終了時間	12:00	13:00	12:00	12:00	13:00	12:00	※水曜日は休診。 ただし、祝日のある週は診療します。
開始時間							●5月2日(水)診療します。
午後	佐野 源川	佐野 源川	休診 ※注	佐野 源川	佐野 源川	佐野 源川	●5月3・4・5日休診します。
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	

理事会報告

開催日 4月11日

■報告事項

- 1号議案 2月の事業・経営状況の報告、3月の概況
- 2号議案 くらしいいきき支援室報告
- 3号議案 ながおか生協診療所 第3診察室委員会報告
- 4号議案 ながおか生協診療所 第3診察室委員会報告
- 5号議案 ながおか生協診療所 解析付心電計リース導入について
- 6号議案 アシスト高町 ソファ・テーブル等購入について
- 7号議案 2018年度 法人自動車保険加入について

■協議事項

- 8号議案 ながおか生協診療所 超音波画像診断装置入替及びリース扱いについて
 - 9号議案 元職員に係る和解事案について
 - 10号議案 2017年第27回通常総代会・第2次案の検討について
 - 11号議案 冬季賞与支給にかかる短期借入返済について
 - 12号議案 2018年度ながおか医療生活協同組合 部門別損益一覽予算について
- 以上、報告・協議の上、全員異議無く承認されました。



4月12日(木) バスハイク



行先 信濃川ウォーターシャトルと花めぐり

今年は桜の開花が早かったので、満開だといいなと淡い期待を抱きながら最初の目的地、鳥屋野潟公園へ。バスから降り、ヒラヒラと桜の花びらが舞う中、公園に入ると、満開の桜と桜吹雪に、「うわあ〜すごい!」「今日は最高の日だね!」と歓喜の声があがりました。

その後、ランチ会場のホテル日航新潟に向かい、中華パキギンや、新潟市の景色を一望できる31階展望室で自由に過ごし、14:00発のウォーターシャトルに乗ってふるさと村へ行き買い物を楽しみました。天候にも恵まれ、大満足! 最高の日でした。



次回のバスハイクは6月29日(金)です。
詳細は、次号(6月号)の折り込みをご覧ください。

わいが家企画

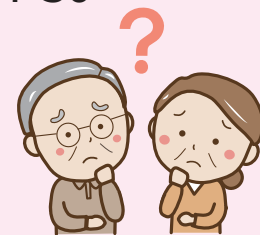
知っていますか“認知症”

「認知症」がどんな病気なのか、認知症のサインや、家族や自分が認知症になったらどうすればいいのかなど、“認知症の基礎知識”についてケアマネージャーがお話します。

場所・日時 新町わいが家(泉1-7-20)

5月16日(水) 13:30~14:30

13:10発で、四郎丸わいが家より送迎します。先着8名まで。送迎希望の方は申し込み時にお知らせください。



定員 30名

講師 ほっとあらまちケアマネージャー

●申込み締切り…5月14日(月)

●参加無料、要申し込み

【申込み先】 くらいきいき支援室 ☎30-1161

わいが家通信

すこやかスマイル
5月の作業日

四郎丸
28日 9:00~
新町
29日 13:40~

活動紹介コーナー

このコーナーでは、支部・班会など組合員の活動を紹介します。

班会 ほっとギャラリーの会(班長) 宝町4 田口紀男



「ほっとギャラリーの会は、写真や絵が趣味という組合員の集まりで、平成15年12月に結成され今年で丸15年となります。班会は作品鑑賞会や、かんだ診療所の待合ギャラリーへの展示、年1回の撮影会、毎年1月には新年会を開催しています。

作品鑑賞では、それぞれの近況や情報交換をしたり、持ち寄った作品を並べ、どんな思いで撮ったのか(描いたのか)を聞いたり、お茶を飲みながら楽しく交流しています。

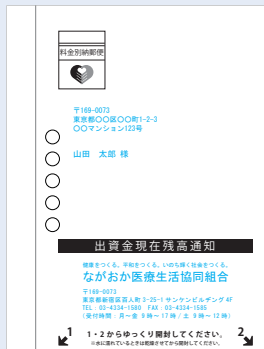
恒例の新年会
カラオケで盛り上がりました。

ほっとギャラリーの会では新メンバーを募集しています!
写真、絵が好きな方のご参加お待ちしております。



お問い合わせ… くらいきいき支援室 ☎30-1161

出資金現在高のご確認



組合員のみなさまからお預かりしている出資金の残高通知を郵送にてお届けします。通知がお手元に届きましたら、残高をご確認ください。ご家族ですでに亡くなられた方、転居された方がおられましたら、ご連絡ください。

●発送は5月中旬頃の予定です。

●2012年9月より出資証券は発行されなくなっています。

お問い合わせ くらいきいき支援室
☎30-1161



地域の茶の間 ながおか わにな一れ

どなたでも参加できます。赤ちゃん連れ大歓迎! お気軽にどうぞ。

会場: 健康の駅四郎丸 地域交流空間わいが家(四郎丸4-1-14)

開催: 毎月第1月曜 10時~12時

今年度の開催日	4月	5月7日	6月4日	7月2日	8月6日	9月3日
	10月1日	11月5日	12月3日	1月7日	2月4日	3月4日

申し込み不要 **参加無料** **時間内出入り自由**

コープにいがた広報ネットワーク室 ☎025-201-5561 / くらいきいき支援室 ☎30-1161

2018.5月 わいが家の予定

四郎丸わいが家

- うたごえ広場(毎月第1月曜)
7日 13:30~14:30 ¥200
- ながおかわにな一れ(毎月第1月曜)
7日 10:00~12:00 無料
- 詩吟の会(毎月第2、4月曜)
14、28日 13:30~15:00 ¥300
- 音あそびの会(毎月第3木曜)
17日 10:00~11:30

新町わいが家

- うたごえ広場(毎月第2金曜)
11日 14:00~15:00 ¥200
 - 手芸の会(毎月第1、3金曜)
11、18日 10:00~12:00
 - 詩吟 吟悠会(毎月第1、2、4火曜)
1、8、22日 13:30~15:30
 - 映写会-新町支部主催-(毎月第3火曜)
15日 13:00~ 無料
- 今月の上映は キューポラのある街 1962年作品
キューポラ(鉄の溶解炉)が多く見られた、鑄物のまち
埼玉県川口市を舞台とした青春ドラマ

今月のセラバンド ※開催日が祝日にあたる場合はお休みになります。

- わいが家広場(会場:四郎丸わいが家)
毎週土曜日 9:30~10:30 無料
5月 12、19、26日
- わいが家カフェ(体操終了後)
¥100 ※カフェは自由参加
10:30~11:30

- ハイタッチ(会場:高町わいが家)
毎週水曜日 9:30~10:30 ¥100
5月 2、9、16、23、30日
- 茶話会(体操終了後)
10:30~11:30

- 新町わいが家
第1、2、3土曜日
9:30~10:30 無料
5月 12、19日

今月のオレンジカフェ

スクエアステップで楽しく脳活!

講師 山口 諒 (くらいきいき支援室)

スクエアステップは、転倒予防、介護予防、認知機能向上にも適用できる新しいエクササイズです。頭と体を同時に使って楽しく脳活しましょう! (動きやすい服装でお越しください。)

日時 5月26日(土) 10:00~12:00
※毎月第4土曜日開催

会場 新町わいが家(泉1-7-20)

参加費 100円

オレンジカフェは、身近にあるカフェのように気軽にお茶を飲みながら、認知症の相談を行ったり、参加者同士の交流などで楽しく過ごす場所です。一人で抱え込まないで、まずは話してみませんか。当日相談も受けつけます。

問 くらいきいき支援室 ☎30-1161