

組織現勢 (4月1日現在)	
組合員数	20,173人
出資口数	138,949口
7月の新規加入	43人
7月の増資口数	208口

No. 418 再生紙を使用しています。

# 城南の保健

発行所  
**城南保健生活協同組合**

本部事務局 大田区大森東4-6-15-101  
TEL (3762) 0266

振込銀行 さわやか信用金庫大森支店  
口座(普) 0469459

発行 「城南の保健」編集委員会  
年8回発行・定価1部 30円

## 城南福祉医療協会の各診療所でも受けられます 特定健診・長寿健診(後期高齢者健診)がはじまります

### 大田区特定健診・品川区国保基本健診

対象 40歳～74歳で大田区・品川区の国民健康保険加入者  
国民健康保険以外の方は加入している保険者にお問い合わせ下さい(国保以外は負担金が発生する場合があります)。

期間 品川区は受診券到着日～1月末日  
大田区は5月下旬ごろ発表

### 大田区长寿(後期高齢者)健診・品川区後期高齢者健診

対象 75歳以上で大田区・品川区の後期高齢者医療証をお持ちの方

期間 品川区は受診券到着(または75歳の誕生日以降)～1月末日まで、大田区は5月下旬ごろ発表

★受診票(券)・保険証をお持ち下さい。

★社会保険加入の家族の方は、加入する保険者から受診票(券)を取り寄せて下さい(負担金が発生する場合があります)。

## 健康診断・がん検診のすすめ

大森中診療所所長 山本 博



生きていくうちに元気がいい、これはみんなの願いだと思います。

### 健康を脅かすのは3つの疾患

人の健康を脅かすのは大きく「動脈硬化性疾患(脳卒中・心臓病など)・がん・フレイル(いわゆる寝たきり)の3つです。このうち、6月からはいまの夏の健診では、動脈硬化性疾患の原因である高血圧・脂質異常症・糖尿病などの早期発見が可能となります。

また、7月からのがん検診では、胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・前立腺がん・肝がん(肝臓がん)の早期発見が可能です。

### 成人病では症状のないうちに進行が

子どもや若い人では、症状のあるとき病気で、なければ病気ではありません。肺炎なら咳・熱がある時、胃腸炎なら腹痛・下痢などでわかりやすいのですが、いわゆる成人病では、症状のないうちに動脈硬化が進行し、脳卒中・心臓発作などが突然におきます。

また、がんでは初期のうちにはほとんど症状がなく、症状が出たときにはかなり進行してたり、手遅れとなるのが大半です。ですから、いま自覚症状がないから健康診断を受ける必要はないと思わず、症状がないうちに健康診断・がん検診を受けることが大事なのです。

### 症状のないうちに区のがん検診を

日本人は一生のうち、2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで死ぬ、こんな時代です。がんによる死亡は、男性が1位は肺、2位・胃、3位・大腸、女性は1位・大腸、2位・肺、3位・胃となっています。いずれも区のがん検診が受けられますので、ぜひ症状のないうちに受けて下さい。とくに胃・大腸がんは早期に見れば、多くはお腹を切ることなく内視鏡で治療を受けることができます。

### 恥ずかしがらずに大腸がん検診を

大腸がん検診は、便潜血検査(いわゆる検便)で簡単に受けることができます。また大腸がんはある程度進行しても、手術を含めた治療で見込める比較的予後のよいがんの一つです。なのになぜ女性のがんの1位の死因なのでしょう。1つには大腸がんが増えていることとありますが、女性にとって大腸の検査に抵抗感があることが大きな原因の一つと考えられます。その他のがん検診も含めてですが、恥ずかしがらずにぜひ大腸がん検診を受けてください。



## グループホーム虹の家 みちづか 春のひとこま

新年度を迎えた4月、しおかせとみちづかでは入居者さんとスタッフ、ボランティアの皆さんで



新元号発表を聞きながら…  
(みちづか：4月1日、タワーふれあい公園にて)

それぞれお花見会を行い、あたたかな春のひとこまを過ごしました。



ギターの伴奏で春の歌を…  
(しおかせ：4月4日、貴船堀公園にて)

## 認知症Q&A

No. 30  
回答はグループホーム虹の家みちづか看護師 大澤千恵子さん

**Q** クロスワードパズルは、認知症予防に有効ですか？

**A** 結論からいうと、何もしていないよりは効果があります。しかし、チェスやダンスなどに比べると、効果は少ないようです。パズルは、いつでもどこでも、1人でもできるので取り組みやすいですが、誰かと会話したり、褒められたり、音楽を聴きながら身体を動かすように、2つのことを同時に行わないことがその理由です。パズルは、脳に刺激を与え、血流をよくするので認知症予防に効果があります。慣れてきて作業のようになってしまつときは、他の物に替えた方が効果的だそうです。例えば、パズルを作る側に回るなどです。

## 増資のご案内

●城南保健生協では健康なまちづくりのために、健康増進活動をより充実させていきます。ぜひ、増資にご協力をお願いします。

●「増資(1000円)」は、プラスしてお金を預けていただくシステムです。

●皆さまからお預かりした出資金・増資は、生活協同組合法にもとづき、生協の運動、事業を行っていく上での運営資金となります。

●出資金・増資に利息は付きませんが、生協を脱退するときには返却されます。

●手続きの方法・城南保健生協本部事務所に直接ご連絡いただくか、生協理事や支部役員、協力医療機関を通してお手続きください。ご不明な点は生協本部(3762-0266)まで。

## 事務局からのお知らせ

- ① お引越先などで、住所の変更がありましたら、生協本部まで連絡をお願いします。
- ② 城南保健生協を脱会、または減資するには、死亡の場合を除き、4月1日～12月31日まで申請をお願いします。また、申請がありました減資、脱会による返金は年度末終了後、4月の返金となります(生協法第19条第1項及び定款10条第1項の規定により、1月～3月の期間は申請できません)。

## みんなで楽しく歌いませんか？

### うたカフェ

日時：偶数月の第3月曜日 13時～15時

会場：ギャラリー橋本 橋本ビル3階  
(大田区西蒲田8-3-6)  
JR蒲田駅南口より徒歩3分

参加費：200円(お茶・お菓子代)

定員は会場の関係(消防法)で先着60名までとなります。

第18回 6月17日(月)  
第19回 8月19日(月)

