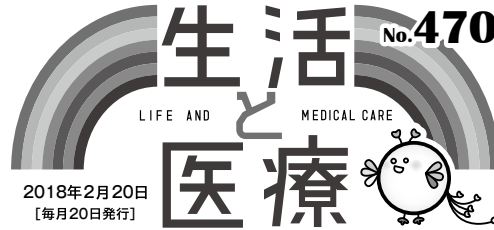


組織の現況 (2017年12月31日現在)	
組合員数	56,147名 (前月比 +69名)
出資金総額	997,123,000円 (前月比 +1,029,500円)
1人平均出資金	17,759円 (前月比 -4円)
班数	420班



高知医療生活協同組合
 〒780-0963 高知市口細山206-9
 TEL 088-843-0025 FAX 088-840-0649
 発行責任者 今井好一
 編集 「生活と医療」編集委員会
 ホームページ
<http://www.kochi-hco-op.or.jp/>
 定価 1部 30円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)

市町村国保から 都道府県国保へ

今年4月から、今まで市町村が管理していた国保が都道府県管理の国保に変わります。対応窓口や実務は今まで通り市町村が担います。

事業費納付金

高知県が直近のデータを基に医療費給付見込み、所得を加味した一年分の「事業費納付金」を決定し、それを各市町村へ通知しました。これを○円納めてください」ということを1月に

「高知市は全部で」といね」ということを1月に



し、加入者からの保険料を引き上げています。その結果、高すぎる国保税(料)が払えなくなっている人が増え、ペナルティとして短期証や資格証明証が発行されています。



です。負担割合も問題ですが、私たちに出来る事も考える必要があると思います。健康寿命を伸ばすことは、国民にとっても国にとってもウインウィンだと思えます。逆に処方された薬を飲まずに溜め込んでいると双方が損になります。限られた財源を有効に使う方法を考え行動していきましょう。

医療費を 増やさないために

保険料が高くなるのは医療費の総額が高くなるから



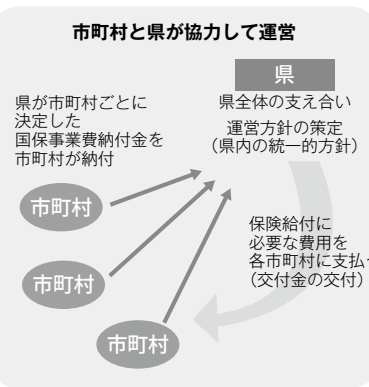
学習も大切

国保はくらしに欠かせないものですが、しくみについて意外と知らないものがあります。班や支部で学習会を開いたり、自治体と懇談をしたりして、実態を知ることが大切です。医療生協はこういった活動もしています。

●平成30年3月まで



●平成30年4月から



ご存じのように日本は国民皆保険制度を導入しています。その際に問題になったのが、「すべての国民が医療保険に加入」するためには、他の保険に入るのできない無職者、高齢者、病人をすべて抱え込む医療保険制度をどうするか、ということでした。

国民皆保険

各市町村へ通知しました。これを○円納めてください」といね」ということを1月に

医療は社会保障

1959年に施行された新国保法の第1条には「この法律は、国民健康保険事業の健全な運営を確保し、もつて社会保障及び国民保健の向上に寄与することを目的とする」とあります。旧法にあった「相互扶助の精神」つまり助け合いであるとの文言は消え、社会保障であると確認されました。

国庫負担を 減らすな

もともと所得の低い人たちを抱え込むための国保は国が支える責任があります。しかし国は国庫負担を減ら



自治体キャラバン (2017年10月)【県社協主催】
新しい国保料(税)について各自治体の現状と今後の取り組みを聞くために、職員と組合員が参加して自治体と懇談を行いました。

ふれあい

「自分だけは大丈夫」という根拠のない自信(これを心理学用語では正常性バイアスというらしい)のもと、私、いや多くの方が人生を送っています。しかし、これが幻想であることは、回りを見ればすぐに分かります。ゴミ出しが出来なくなった人、買物難民になった人、老々介護に悩む人など、これは私の明日の姿です。多くの不安を直視して生きるの辛いです。『自分だけは大丈夫』でなくなった時、安心して暮らせる仕組みがあったらどんなに心強いことでしょう。

今、旭地区で『くらし応援団あさひ』の活動が始まっています。元気な高齢者などが、困っている高齢者を助ける仕組みが、県内各支部に広がるのが期待されます。医療生協の発展に向けて組合員を増やすためにも、健康づくりプラス安心づくりの推進が大きな魅力になります。安心づくりは、頼りになる人間関係づくりです。私たちが日頃から行っている地域での班活動はその基盤であり、とても大切なことなのです。

保険医療協会の健康テレホンサービス

2月 月曜 虫歯がないのに歯がしみる・火曜 放っておくと危ない「墨土めまい」

水曜 糖質制限食とは／木曜 シェークレン症候群／涙や唾液が出ない病気

金曜 女性と喫煙・土曜 甲状腺のはなし

日曜 甲狀腺のはなし

電話 088-832-1520



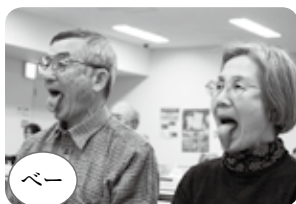
できるだけ大きめに、声は少しでOK! 1回4秒前後のゆっくりとした動作で行います。



首の筋が浮き出る位に思い切り横に広げます。



口をすぼめてぐっと前に突き出します。



舌をぐーっと伸ばします。

※真横や下向きに吹かない、直射日光や湿気を嫌つ、口を下にして保存する、など細かな注意点があります。説明書をよく読んでご使用ください。

2018年1月 理事会報告

- 1号議案 12月理事会以降の議決承認事項(12/23香南市支部の結成、次期通常総代会の日程6/17・準備、銀行借入3,000万円、固定資産取得4件など)について確認した。
- 2号議案 4~12月経営結果は、事業収益で予算比101.0%、事業費用で予算比96.1%となり、経常剰余1億5,488万円(前年+4,751万円)の黒字決算を報告、承認した。
- 3号議案 四課題目標達成に向けた1~3月の行動計画(2,000万円増資運動)と次年度四課題の法人目標について確認した。

口は健康の入り口



口の健康づくりをすすめてみましょう!

12月3日、利根保健生協利根歯科診療所 長、中澤桂一郎先生をお招きし、お口の健康をテーマに講演会がありました。講演では「あいうべ体操」「ロングピック」「オランピック」など医療生協の班会で楽しみながらできる取り組みを紹介、実際にみんなで行っていただきました。

口呼吸と鼻呼吸

口呼吸は乾燥や温度を調整せず、さらにきちんと異物がろ過されていない空気を身体の中に入れ込んでしまいます。



その結果、口腔内に雑菌が繁殖しやすくなり、口臭が強くなったり、インフルエンザや風邪の発症を引き起こしたり、花粉症やアトピー

ピーなどのアレルギーの発症にも関与していると考えられています。

あいうべ体操

「あいうべ体操」は口の周りの筋肉を鍛えて舌を適正な位置に戻すことで、口呼吸を鼻呼吸へと矯正する

体操です。今井一彰医師が考案し、提唱しています。あいうべー これを一日30セットを目標に続けましょう。あごに痛みを感じる方は「あいうべー」だけでも大丈夫です。

ロングピック

頬つべたの筋肉、肺や腹筋を鍛える事ができます。

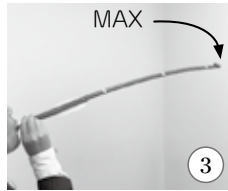


レベルを表すメモリが入っています

白い部分を口にくわえて斜め上45度に向け、レベル1までを5回行います。

続けてレベル2までを5回、レベル3までを5回行います。

次に10秒かけてMAXまでゆっくり伸ばします。そして3秒かけてゆっくり戻します。この10秒かけて吹くのを1日10回続けます。



ポッキーでポテコ運び

口にくわえたポッキーの先にリング状のお菓子を引っ掛け、隣の人にリレーします。



フェラムネ網引き

糸の両端にリング状のラムネ菓子をつけ、2人で引っ張り合います。



加トちゃんベツ

鼻の下に海苔を貼り、舌を伸ばして海苔を取ります。

オランピック (オーラルとオランピックをかけた造語)

口を使ってリレーゲームや綱引きゲームを行い、楽しみながら口まわりの筋肉を鍛えます。

班会や仲間の集まりで、楽しみながらフレイル予防しませんか。

写真ルポ



12月17日
秦支部 つながりマップづくり

前里チューリップ班の班員さんたちを中心に、前里の情報を地図に落とし込みながら交流しました。「百歳体操をやりたいけど会場がない。こっちがダメならあっちが借りられないか相談してみよう」と、行動につながる話ことができました。



12月19日
第2回理事支部長会

高知市のソレで理事支部長会を行いました。お互いの支部状況を出し合いながら、生協強化月間の振り返りと今後の取り組みについて話し合いました。



12月12日
日高支部ヘルスアップ交流会

こんにやく作り、餅つき、あいうべ体操を行って、楽しく交流しました。「パスポート持ちゅう?」と確認しながらシールを渡し、まだの方には入手方法を伝えました。



12月20日
しなね支部ヘルスアップ応援企画

布師田ふれあいセンターで足指力チェックを行い、ヘルシーポイントシールを発行しました。高知家健康パスポートポイントシール付与企画に医療生協の各支部が取り組み始めています。お近くの企画にぜひご参加ください。

仲間のこえ



佐川町 西山晴子様

性格がさばさばして、いるので、細かい配慮が欠乏。物事をするにも抜かりが多く反省しています。今年は夫に対する配りや心をかけたと思います。我が家の春?

高知市 ベンチ半津のちぢ子様

新年号のカラー特集にはびっくりしました。県内各地で組合員が多様な活動をしているのがよ

津野町 シテム津野つ子様

1月2日は毎年、町に参加しています。今年で35年目になります。小学生の息子2人と走り始めたのですが、今では孫たちも参加して、一家で恒例の体育

須崎市 市村宣子様

今年になにがなんでもダイエットをやろう!! 買ったゴア合羽が一回も着るうちにパンパンになったから。雨だと車に乗るから...

南国支部 滝本班 植田 鈴子さん



食で地域を元気に!



健康は「食」からという思いがあり、地域の人が集まれて健康な食事ができるよう、昨年からお食事処をオープンしました。今ではランチ時になると席が埋まるほどになりました。

また班会の会場でもある、滝本公民館では毎月第2月曜日にモーニングサロンを開いており、毎回30人から40人程集まっています。

食材は自家栽培や近隣の方々にご提供くださる、新鮮で安心の美味しい野菜を使っています。南国市にお越しの際はぜひお立ち寄りください!

大根と鶏肉のキムチ煮

1人分 エネルギー 217kcal
塩分 1.5g

材料 2人分

- 大根 200g
- 鶏もも肉 150g
- ① にんにくすりおろし 1片分
- しょうゆ 小さじ2
- ② さとう 小さじ1
- 酒 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- ニラ 1/2束
- 水 1カップ
- 白菜キムチ 50g



作り方

- ① 鶏肉は一口大に切ってボウルに入れ①をもみ込む。
- ② 大根は縦4つに切ってから一口大の乱切りにする。
- ③ ニラは3cmぐらいの長さに切る。
- ④ 鍋で①を軽く炒め、大根と水を加えてひと混ぜする。フタをして中火で14~15分煮る。
- ⑤ フタをとって煮汁の量が1/3くらいになるまで煮詰め、キムチとニラを加えてひと煮立ちする。

南国市 門田幸子様

肺や腹筋を鍛えることができるといって、母(80歳)に「ロングピロピロ」をぜひ買ってあげようと思いました。

土佐市 片山徳子様

孫と2人で解きました。た。I♡九条、改憲NO 孫達に残せるもの、それは平和な社会。今年も頑張ります。

南国市 畑 左絵様

生協だよりにあった「ロングピロピロ」をさっそく購入し、夫と吹いています。効果を期待!! 三日坊主にならないよう、気をつけます。(売っています!)

南国市 匿名希望様

10kg近くの減量ができていますとわかり、嬉しかったです。間食を止めただけなのですが、プラス運動も始めました。次の健康診断まで頑張ってください!

「生活と医療」を配っていただけるボランティアさんを探しています。お手伝いいただける方は本部事務局までご連絡ください。088-843-0025

医学生をご紹介します



春休み実習

在校生はもちろん、新1年生は入学前実習として体験していただけます。

期間：2・3月の平日（土曜日は午前中のみ）
半日コース、1日コース、2日コース等
自由にプログラム可能です。

内容：病院実習、訪問診療同行、オペ見学等、
ご希望の内容で実習できます。
お気軽にご相談ください。



医学生 春合宿 in 香美

「患者の背景を診る」

日程：3月24日(土)～25日(日) *1日だけの参加可

健康の阻害要因となる「SDH：健康の社会的決定要因」をメインに学習・交流を計画中です。医師より現場での事例を交えたワークショップをしたり、香美市生活相談支援センター事務局長からお話を聞きます。

宿泊先：ほっと平山（参加・宿泊費：無料）
高知県香美市土佐山田町平山459-1

締切：3月20日(火)

春休みには、「患者の背景を診る」というテーマで春合宿を計画しています。今後医学部のカリキュラムや国試にも導入される「SDH (Social determinants of health)：健康の社会的決定要因」に重点をおいておりますので、新1年生から高学年まで役立てていただける内容です。高知生協病院の医師も参加しますので

組合員の皆さんにとって「医学生担当は何をしているのか?」「現役の医学生はどのような事に興味を持っているのか?」「分からないことだらけですよね。高知医療生協の医学生活動の取り組みについて、今後にも紙面でご紹介させていただきます。

「生活と医療」をご覧の皆さま、はじめまして。医学生担当の植田です。わたしの業務内容は、高知医療生協の将来を担う奨学生をはじめ、地域医療や訪問診療などに興味を持つ医学生の学習をサポートすることです。



ご連絡お待ちしています!

【連絡先】 医学生担当：植田
電話：090-3787-7203
メール：qqvc5wyd@future.ocn.ne.jp

交流会では医師のぶっちゃけ話なんかも聞けちゃうのではないかと思います。また、実習も年間を通して

膵臓付加健診（P型アミラーゼ検査）が始まります

膵疾患診断の精度向上のため、P型（膵型）アミラーゼ検査を健診項目として導入します。基準値高値の疾患は、急性膵炎、慢性膵炎、膵嚢胞、総胆管結石などが挙げられます。この検査は外注委託の検査となる関係で、付加健診として以下の料金設定とします。

2018年4月から成人健診・生協付加健診・事業所健診項目にある従来のアミラーゼ検査はなくなります。人間ドックは、健診料金に変更なくP型（膵型）アミラーゼ検査に項目変更します。

膵臓付加健診（P型アミラーゼ検査）の料金

組合員500円、一般650円（成人健診、特定健診、事業所健診とのセットでの実施となります）

て受け入れていきます。多くの医学生が高知生協病院で実習を行い、「面白かった」「大学では経験できないことを経験できた」と好評いただいております。高知医療生協の活動に共感し、将来を担ってくれる医師を育てていくためには職員だけでなく、組合員の皆さんの協力が不可欠です。県内、県外問わず、医学部の学生をご存じの方は、医学生担当 植田までご紹介よろしくお願いたします。

編集後記

新年号を見ながら、今年の抱負がたたくさん届きました。健康のためにウォーキングや百歳体操、水泳などをやっているとのこと。素晴らしいですね。健康寿命を伸ばすには、フレイル予防が大事です。「食事・運動・社会参加」を意識して、今年も元気に過ごしましょう。(〇)

クイズ当選者のお名前

467号 応募数48通
高知市 大庭ミサコ様
高知市 井上 慶子様
香美市 武内 有子様
須崎市 森田さつき様
土佐市 佐藤 操様
468号 応募数44通
高知市 和田 章子様
高知市 島崎 繁夫様
土佐市 福本 さわ子様
須崎市 谷脇 一美様
安芸市 井内 和子様

「仲間のこえ」に掲載させていただいた場合があり、匿名をご希望の方は「匿名希望」またはペンネームをお書きください。はがき一枚につき、1回分の解答をお書きください。はがきに記入していた個人情報はクイズの抽選にのみ利用いたします。

1. 住所・郵便番号
2. お名前
3. でんわ
4. 解答(470号)
5. 紙面記事へのご意見・感想、あなたの近況を書いて送ってください。

高知市口細山〇六一九
高知医療生協
クイズ 係

「サツマイモ」

第467号クイズの答え

780090909

「まなざりまなざり」

左の絵には7カ所まちがいがあります。さてどこでしょうか? ○印をして切りとって、はがれないようにハガキに貼って応募してください。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。

※切日 4月20日