医療生協さいたま 2018年4月1日（日）第313号
1995年1月17日第三種郵便物認可

けんこうと平和

2018 4 APRIL
No.313（毎月1回1日発行）

医療生協さいたまのキャラクター「ココロン」

一人は万人のために　万人は一人のために　平和とよりよい生活のために

基本理念
私たちのこころ
人が人として大切にされる社会をめざし
保健・医療・介護の事業と運動をとおして
様々な人たちと手をつなぎあい
平和とくらしを守り
健康で笑顔あるまちをつくります

●1部30円（組合員の購読料は出資金に含まれています）

ご存じですか？

けんこうナビ

［1面と2面上段監修］
埼玉西協同病院
院長
吉野（よしの）　肇（はじめ）

貧血検査でわからない隠れ貧血

貧血のなかで最も多いのは体内の鉄分が不足して起こる鉄欠乏性貧血です。体内に取り込まれた鉄分約60％は血液中にあり、ヘモグロビンをつくっています。残りの約40％はフェリチンという鉄分の貯蔵庫に蓄（たくわ）えられています。

ヘモグロビンには、血液の働きで最も重要である酸素を全身に運ぶ役割があるので、鉄分は優先的にヘモグロビンに回され、残りがフェリチンに蓄えられます。

鉄分が不足すると、ヘモグロビンがつくれなくなり、体は酸素不足になります。それを解消するために肺は酸素を取り入れようとし、心臓は血液を送るためにいつも以上に働き、めまいや息切れ、動悸（どうき）などの貧血症状が起こります。

何らかの原因でヘモグロビンをつくる鉄分が不足すると、貯蔵しているフェリチンの鉄分を使います。つまり鉄分不足の人は、毎日フェリチンにストックしている鉄分を切り崩して使っているのです。この状態が長く続くと、貯蔵されている鉄分が徐々に減少していきます。

こうした状態を隠れ貧血（潜在性鉄欠乏性貧血）といいます。隠れ貧血は血液中のフェリチン値で判断しますが、通常の健康診断の血液検査ではヘモグロビンの数値を調べるのが一般的です。「血液検査でヘモグロビン値が正常だったので貧血ではない」と考えている人は多いようです。しかし、ヘモグロビン値をクリアしていても、実は隠れた貧血状態にある人はたくさんいます（2面チェックリスト参照）。フェリチン値は、健康診断の項目に入っていないため、気になる人は、フェリチン値の検査をしてみるのもよいでしょう。

女性の貧血は男性の約2倍

鉄分が失われるのは、主に月経か、腸の粘膜がはがれて便として出て行くケースです。女性は月経で血液が失われ、それにともないヘモグロビンをつくる鉄分が不足します。そのため、女性の貧血は男性の約2倍といわれています。閉経後の女性や男性の場合は、胃潰瘍（かいよう）、がん、痔（じ）など出血する病気が背後に隠れていることがあるので、注意が必要です。また、鉄欠乏性貧血と混同されやすいのが脳貧血です。「立ちくらみ」「目の前が真っ暗になった」などの症状は、血圧が低下し、脳が酸素不足になったとき、一時的な症状として出ることが多いです。

鉄分は食事からとる

鉄分は体内でつくることができないので、貧血状態を改善するための鉄分補給の基本は食事になります。一日に必要な鉄分の摂取量は、男性は約10mg、女性は約12mg。鉄分には肉類・魚類などの動物性食品に含まれ腸での吸収がよいヘム鉄と、植物性食品に含まれている非ヘム鉄があります。ヘム鉄と非ヘム鉄を合わせてとるとバランスよく吸収でき、造血作用のあるビタミンCと一緒にとるとさらに吸収しやすくなります。酸味や香辛料は胃の粘膜を刺激し、胃酸の分泌を促進して鉄分の吸収を助けます。いろいろな食材を組み合わせ、効果的に吸収することが隠れ貧血の予防につながります。

鉄欠乏性貧血の治療は食事療法のほかに、造血剤の服用があります。きちんと服用すれば約6週間で改善されます。ヘム鉄の多い造血剤は、下痢など副作用があることもあり、服用できない場合は、注射など別の治療方法もあります。医師と相談しながら治療方法や造血剤の服用期間を決めてください。

医療生協さいたま生活協同組合　広報委員会
〒333-0831　埼玉県川口市木曽呂1317
☎048-294-6111
http://www.mcp-saitama.or.jp/

●みんなの診察室……2面
肥満症
●今月の見て聞いて……4面
開設1周年「小規模多機能さんとめ」「グループホームさんとめ」
●明日のくらしのために……6面
4月から国保が変わる。
●おいしい！すこしおレシピ……7面
たけのこのチーズ焼き

スマホはこちらから

けんこうナビ

あなたは大丈夫？ 隠れ貧血

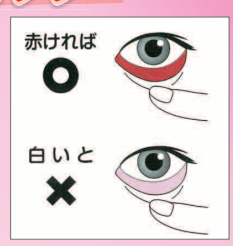
この頃、疲れやすい。頑張りたいけど、頑張れない。その症状、もしかしたら隠れ貧血かもしれません。日常生活をふりかえり、早めの対策を心がけましょう。

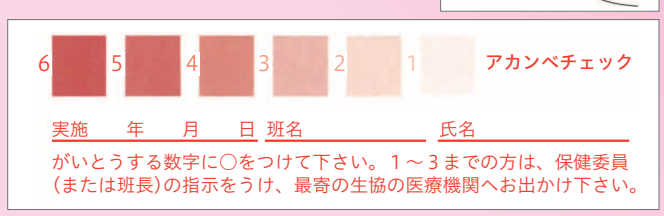
チェック！ 隠れ貧血の主な症状
（個人差があります）

- 頭が痛い、頭が重い
- 手足の冷えがある
- 体がだるい
- 肩がこる
- 疲れやすい
- むくんでいる
- 顔色、つめの色が悪い
- 肌荒れやくすみがある

チェック！ まずは貧血がないか調べる！ アカンベチェック

医療生協さいたまでは、貧血の早期発見のために、健康ひろばや班会などで簡単にできるアカンベチェックに取り組んでいます。下まぶたをアカンベしたようにめくり、色を確認します。





あかんべペーパー　1枚　本体価格10円（税込価格11円）
※お近くの事業所へお問い合わせください。

食事で元気をキープしよう！

対策1 鉄分をとる

ヘム鉄、非ヘム鉄が多く含まれる主な食品です。

ヘム鉄を含む食品	豚・鶏・牛のレバー、牛もも肉、ヒレ肉、カツオ、イワシ、カキ、アサリ　など
非ヘム鉄を含む食品	小松菜、ホウレン草、大豆、切り干し大根、ひじき、豆乳、鶏卵　など

対策2 たんぱく質をとる

たんぱく質は、赤血球の中のヘモグロビンの材料となる栄養素です。肉や魚のたんぱく質は、非ヘム鉄の吸収を高めます。貧血対策には、鉄分とともに良質なたんぱく質が必要です。

対策3 バランスのよい食事

３食バランスよい食事を心がけ、鉄分が多く含まれたものをしっかりとることが大切です。ヘム鉄、非ヘム鉄、ビタミンＣをはじめとするビタミン類など、いろいろな食材をまんべんなくとるようにしましょう。

みんなの診察室

肥満症について教えてください

［監修］
埼玉協同病院
小児科 医長
平澤（ひらさわ） 薫（かおる）

Q 肥満と肥満症は違いますか

A 肥満は太っている状態であって、病気ではありません。肥満症は、肥満によって健康障害を起こす、あるいは予測される場合に、医学的に減量治療を必要とする状態で「肥満症」という病気です。男女問わず30～40代になると増えてきます。

Q 肥満症になる要因は何ですか

A 生活習慣が夜型、特に交替勤務の人は過食になりがちで肥満や肥満症になりやすいです。

最近注目されているのが、「DOHaD（ドーハッド）」という考え方です。これは、胎児期の栄養状態が成人になってからの健康や病気に大きな影響をもたらす、というものです。

母親のお腹にいるときに低栄養だった胎児は、少ない栄養で生きるために栄養を溜め込みやすい体に変化し、生まれたときの体重が2500g未満（低出生体重児）という赤ちゃんが増えています。少ない栄養で生きていける体になっているので、生まれてからも栄養をどんどん溜め込み、将来、肥満や肥満症になりやすくなります。

昔は「小さく産んで大きく育てる」という考え方がありましたが、胎児の栄養状態、低体重は生涯の健康を左右します。もちろん妊婦の太り過ぎに気をつけることは大切ですが、母親の食生活の偏（かたよ）り、喫煙など、胎児に悪影響となる生活は改める必要があります。

Q かかりやすい病気はありますか

A 高血圧、脂質異常症、糖尿病、抗尿酸血症（痛風）、狭心症（きょうしんしょう）、脳梗塞（こうそく）、脂肪肝、睡眠時無呼吸症候群などがあげられます。女性は月経異常、不妊になりやすいといわれています。

Q 診断基準は何ですか

A 成人は、脂肪が過剰に溜まっているかを判定するBMI［体格指数＝体重(kg)÷（身長(m)×身長(m)）］が25以上を肥満とします。成長期の子どもはBMIの基準値が年齢ごとに変化するため、肥満度指数を使い20％以上を肥満とし、それぞれ肥満に関連あるいは起因する健康障害があると、肥満症と診断します。

肥満は、個人の生活習慣によるものだけではなく、病気が隠れていることもあります。最近どんどん太ってきたという人は、病院で調べることをおすすめします。

Q どのような治療をするのですか

A 食事療法、運動療法、行動療法を行います。

行動療法は、自分の行動を見つめ直して、自ら修正していくというものです。たとえば、体重をグラフ化したり、早食いにならないために30回噛（か）んで、できたら丸をつける、などで効果が上がっています。

治療で大事なことは「体重が増えなかったね。えらかったね」とほめてあげることです。達成感や喜びにつながり、続けようという気持ちになります。特に子どもの場合は親の姿勢が大きく影響します。

食事療法、運動療法、行動療法で改善しない場合は、薬物療法、外科療法をすることもあります。

Q 日常生活で気をつけることは

A 治療と同じで、食べ過ぎないことです。運動を心がけ、必要以上に食べ物を置いておかないことも過食を防ぎます。幼児の肥満は小学生の肥満に、小学生は中学生に、中学生の肥満はかなりの比率で大人の肥満につながっていきますので、早い時期に生活習慣を改めることが大切です。

医療・福祉・介護のご相談は

［川口市木曽呂］	埼玉協同病院	☎048-296-4771
［川口市木曽呂］	ケアセンターきょうどう	☎048-296-4973
［川口市仲町］	川口診療所	☎048-252-5512
［川口市中青木］	さいわい診療所	☎048-251-6002
［川口市中青木］	ケアセンターかがやき	☎048-252-1321
［川口市木曽呂］	老人保健施設みぬま	☎048-294-9222

読む落語

声に出して読んでみましょう！

愛宕山

落語作家　小佐田定雄

明治時代のお話です。京都の祇園で働いている太鼓持ちの一八と繁八は、もともとは大阪の出身です。大阪で失敗して京都に流れて来て働いているのです。

二人は春の晴れた日、京都の旦那に連れられて、芸者や舞妓たちと一緒に京都の西北にある愛宕山に登ることになりました。

中腹の茶店で休憩すると、そこには土器（かわらけ）が売られていて、それを谷底の的にめがけて投げて遊ぶのです。

京の旦那は慣れているのでうまく的に当てるのですが、大阪育ちの一八はうまくいきません。腹を立てた一八は「京では土器みたいな安いものを投げまんのか？　大阪では金貨を投げまんねで」と突っかかります。その言葉にのった旦那は、ふところから小判を二十枚取り出すと、「わしも真似をしてみよう」とポイと投げ落とします。小判はキラキラと輝きながら谷底へ舞い落ちていきました。驚いた一八が「あの小判、どないなりまんねん？」とたずねると旦那は涼しい顔で「あれは捨てたんやさかい、拾うたら拾うた人のものや」と答えます。小判二十枚といえばひと財産です。一八はなんとか拾おうと思うのですが、谷は何十メートルもの深さで、谷底へ降りて行くには時間がかかる上、途中の道には熊とか狼が出るとのこと。

茶店の店先に大きな傘が置いてあるのに目をつけた一八。その傘をパラシュートにして谷底にダイブします。フワリフワリと風にのった傘のおかげで、一八は無事谷底に到着。喜んであたりに落ち散らばっている小判を拾い集めたところで、元の山の上に戻る方法がないことに気づきました。

必死になって思案した一八は着物を脱いで、下に着ていた絹の長襦袢を細く細く切り裂きだしました。その絹の細い布で長い縄を縒ると、先に手ごろな大きさの石を結び付けて、ビュンビュンと振り回しはじめます。そして、崖に生えている太い嵯峨竹にめがけて投げつけると、石が竹にクルクルとからまりました。

一八が必死になって縄を引っ張ると竹は満月のようにグーッとしなります。じゅうぶんにたわめておいて地面をポンと蹴ると、竹の反動で一八の体は空中高く飛びあがり、そのまま旦那の待っている山の上へヒラリ。驚いた旦那が「えらいやっちゃ。帰って来よったで！　で、二十両は？」と質問すると、一八、情けない顔をして「谷底へ忘れて来たあ！」

くらサポさんと一緒

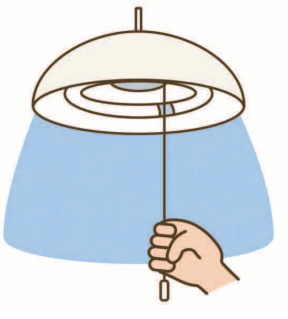
くらサポさんを依頼した人　所沢市　F.H さん

ちょっとした困りごとを助けてもらえるので安心です！

無理しない範囲で身の回りのことをやっていますが、膝と足が悪いため、高い所やしゃがんでの作業がつらく、くらしサポーターに玄関の蛍光灯の取り替えをお願いしました。

サポーターさんは、自宅玄関の蛍光灯の種類を確認し、近くの店で買ってきて、すぐに取り替えてくれました。

家族は遠方に住んでおり、近所の人が声をかけてくれるのですが、気をつかってしまい、かえって頼みづらいこともあります。くらしサポーターが所沢市にいてくれて、大変助かっています。ちょっとした困りごとを助けてくれるこの制度を今後も頼りにしています。



くらサポ（くらしサポーター制度）は、組合員どうしがくらしの困りごとを助け合う有償のボランティア制度です。興味のある方、利用したい方は、くらしサポーター事務局
☎ 048-296-8692 までお電話ください。
※新たに、飯能市でスタートしました。

よりそう介護

父の一人暮らしを支えるために

昨年2月に母が他界し、要介護の認定を受けている父の一人暮らしが始まりました。

母が亡くなった落ち込みや体の状況などを考えると、家事のできない父が一人で生活していくのは、とても不安なことでした。私自身、父の近くに住んではいても、毎日様子を見に行くことは容易ではなく、ヘルパーさんに掃除、洗濯、買い物など家事の一部を手伝ってもらうことにしました。

ヘルパーサービスを利用し始めたばかりの頃は、戸惑うばかりでしたが少しずつ父も慣れた様子がみられた頃、体調を崩し1カ月ほど入院してしまいました。

自分でできることも減り、退院後の生活をどのようにすればよいか途方に暮れているときに、ケアマネジャーさんから新たに始まった定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービスを提案され、利用してみることにしました。一人暮らしの父に、毎日数回ヘルパーさんに訪問してもらえることで、安否確認はもちろん、変わった様子があればすぐに家族へ連絡してもらえるという安心感。また、毎日同じ時間の定期訪問により生活のリズムも整うなど、父にとって最適なサービスでした。

最近ではヘルパーさんとの会話も楽しみにしており、心身の状態も安定しています。これからもこのようなサービスを継続し、ヘルパーさんとも連携しながら、父の在宅生活を支えていきたいと思っています。

（川口市　S・U 50歳）

介護の現場からひと言

一人暮らしのお父様の生活に合った、ぴったりの介護サービスを利用でき、よかったですね。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービスは、住み慣れた家庭でできる限り生活していけるように、24時間対応する定額のサービスです。

これからもお父様が安心して在宅介護を続けられ、元気で暮らせますように。

ふじみ野ケアセンター
看護小規模多機能型居宅施設
管理者　奈良みさき

◎皆さんの介護体験記（約520字）を募集しています。投稿により得られる個人情報は住所（自治体名）、年齢の掲載のほか、問い合わせなどに使います。

医療・福祉・介護のご相談は

[川口市南町]	ケアセンターすこやか	☎ 048-299-8000
[草加市草加]	ケアステーションかしの木	☎ 048-942-7533
[春日部市谷原]	かすかべ生協診療所	☎ 048-752-6143
[春日部市浜川戸]	ケアセンターひだまり	☎ 048-760-2630
[さいたま市浦和区北浦和]	浦和民主診療所	☎ 048-832-6172
[さいたま市浦和区北浦和]	ケアステーションうらしん	☎ 048-833-7373

所沢市に住民票があり、要支援･要介護認定を受けている方が利用できます。

川越で買い物を楽しみました！

茶摘み体験をしました！

東京スカイツリー®・浅草へ行ってきました！

オレンジカフェさんとめ開店！

介護者や地域の方が集まってお茶をしながらおしゃべり。楽しくなごやかな雰囲気です。
毎月第３水曜日に、認知症カフェも開催しています。

声をかけ合って忘年会！

温泉足浴に行きました！

小規模多機能さんとめ

地域で生活する高齢者が、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、「通い」「泊まり」「訪問」を組み合わせ、365日・24時間利用できる、新しい地域密着型サービスです。

グループホームさんとめ

認知症高齢者に配慮した共同生活住居。要介護高齢者が少人数で家庭的な雰囲気のなかで生活をしています。

［問い合わせ先］☎04-2941-6358
（所沢市中富1622）

今月の 見て聞いて

開設から1年、「小規模多機能さんとめ」「グループホームさんとめ」

小規模多機能さんとめ・グループホームさんとめ ホーム長 山田茂（やまだしげる）

「小規模多機能さんとめ」「グループホームさんとめ」では、利用者さんの居場所づくりをサポートし、皆さんの願い・要望をかなえることに力を入れてきました。利用者さん、入居者さんからいろいろなことを学んだ1年でした。

大切にしてきたこと

小規模多機能さんとめでは、利用者の方たちが話していることに耳を傾け、要望に応えて、さまざまなイベントのお手伝いをしています。

たとえば、「死ぬまでにスカイツリーに行きたい」という声があがり、自主的に計画を立て、プチ遠足として実現させました。また、「一人だと年末に家で鍋もできないので、みんなで鍋をしよう」と、利用者さんが一人暮らしの人に声をかけ、楽しい忘年会をしました。

グループホームさんとめでは、入居者の方が朝・昼・夜と時間の感覚が低下しないように、日々の日課を大切にしてきました。

たとえば、朝食後の9時頃からは自分の部屋、トイレなどの共有スペースの掃除、ゴミ捨てを行い、中庭でお茶タイムを過ごします。自宅にいたときと同じように、1日の時間の流れを意識することを心がけてきました。

これからは、地域へ

「地域に出て、社会の役に立つことが生きがいになる」という声を実現するため、今後は、花植えやゴミ収集所の掃除、地域のまつりや通学路の旗振り当番などに利用者が参加していけるように、支援していきたいと思います。

積極的に地域の人たちとつながり、地域からも頼られる事業所をめざしていきます。

インフォメーション＆ニュース

参加しませんか

医療生協さいたま 2018

健康ウオークフェスタ in レイクタウン

（JR武蔵野線 越谷レイクタウン駅すぐ）

4月22日(日)
大相模調節池親水公園（越谷市）
10:00～14:30（受付終了13:00）
雨天決行

みんなで楽しめるイベントいろいろ

- 健康＆体力チェック
- 健康相談＆介護相談
- キッチンカー
- ノルディックウォーキング体験
- 手づくり小物販売
- 各種ゲーム（ストラックアウト、ストロー吹き矢）

食べ物もいろいろあります♪
クレープ、焼きそば、かき氷、焼き鳥、ケバブ、カレーパン、プチトマト、手づくりアイス など（予定）

事前申し込み不要
参加費200円（参加証バッジ、スタンプカード）
参加費の一部は、震災復興支援に役立てます

主催・お問い合わせ
医療生協さいたま 本部内
ウオークフェスタ実行委員会
埼玉県川口市木曽呂1317
☎048-294-6111（代）

半日はお手伝いで、半日はウオークフェスタを楽しみませんか。
手伝っていただける方は、左記の実行委員会までご連絡ください。

●後援／埼玉県・越谷市・越谷市教育委員会・一般社団法人埼玉県物産観光協会・埼玉県生活協同組合連合会・生活協同組合コープみらい・生活クラブ生活協同組合・生活協同組合パルシステム埼玉

お知らせ

▶「組合員1人当たり出資上限額の設定」理事会からのお知らせとお願い

組合員から寄せていただいた出資金は、現在63億円を超えています。近年は、一度に多額の増資（出資）をしてくださる方や継続的な増資で出資持ち高が数百万円に達している方も増えています。皆さまのご協力に、心より感謝申し上げます。

一方で、出資金はいずれ出資者にお返しする性格を持っています。高額の出資は、脱退・減資時にお返しする出資金も高額となるため、医療生協の資金繰りに影響を与えかねないことが懸念されます。

出資金は、多くの方から少しずつ出資していただくことが生協の理念に適（かな）うことから、医療生協さいたま理事会では、組合員の出資について検討を行い、１人当たりの出資金額について上限額を設定し、組合員の皆さまにお願いすることとしました。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

● 理事会からお願いする、組合員１人当たり出資上限額　500万円

※2018年４月からの運用とします。対象の方には、別途お知らせいたします。
　すでに500万円以上の出資者に対して、減資を求めることはいたしません。

トピックス

▶埼玉西協同病院増床工事の起工式が行われました

3月4日（日）、埼玉西協同病院の駐車場で、起工式が行われました。組合員・職員、自治会関係者、建設業者など55人が参加しました。埼玉西協同病院は、新たに49床を増床し、99床となります。新棟は、2019年4月にオープン予定です。

医療・福祉・介護のご相談は

［さいたま市西区指扇］	おおみや診療所	☎048-624-0238
［さいたま市西区指扇］	おおみやケアセンター	☎048-620-2236
［さいたま市緑区東浦和］	生協歯科	☎048-810-6100
［上尾市弁財］	ケアセンターかもがわ	☎048-778-5030
［所沢市中富］	埼玉西協同病院	☎04-2942-0323
［所沢市中富］	老人保健施設さんとめ	☎04-2942-3202

地域でつながろう！

安心ルーム 花の木支部絵手紙教室（秩父市）

花の木支部の絵手紙教室は、毎月第2・4火曜日に花の木「つどいの家」で行っています。毎回4～6人が参加し、教室のなかで、「あいうべ体操」や「ちちぶお茶のみ体操」など、ちょっとした運動もしています。できあがった作品は、支部ニュースで紹介したり、秩父生協病院の外来待合室で毎年行われている「組合員と職員の作品展」に展示したりしています。

どなたでも参加できます。ぜひ、気軽にお越しください。

花の木支部主催／安心ルーム 花の木支部絵手紙教室
［日　時］毎月第2・4火曜日　13：30～15：30
［場　所］花の木「つどいの家」（秩父市近戸町3-36）
［参加費］無料（材料費は実費）
［連絡先］秩父生協病院組織担当・渋谷☎070-2154-7359

投稿募集中！

氏名（ふりがな）、住所、年齢、電話番号をご記入の上、下記へ

文章（150字以内）、イラスト、写真、俳句、短歌、川柳など、ジャンルは問いません。
※投稿いただいた文章は、内容を変えずに、表現を変更することがありますので、ご了承ください。
※本紙は医療生協さいたまホームページに掲載されます。
※いただいた原稿などは原則お返ししません。返却ご希望の方はお知らせください。

FAX：048-294-1601　メール：kumiaiin@mcp-saitama.or.jp
郵送：〒333-0831 川口市木曽呂1317　医療生協さいたま広報課
連絡先：048-296-5612

個人情報の取り扱いについて　投稿・応募で得られる個人情報は、氏名、住所（自治体名）と年齢の掲載のほか、医療生協さいたまから各種ご案内をお送りするために使う場合があります。電話番号は感想などについてお問い合わせの際に利用します。

■組合員の皆さまへのお願い　転居等により、住所が変わった場合は医療生協さいたま本部（048-294-6111）までお知らせください。　●電話番号のかけまちがいにご注意ください●

ココロンPOST　みんなの声

掲載された方に“ココロンクリアファイル”をプレゼント！

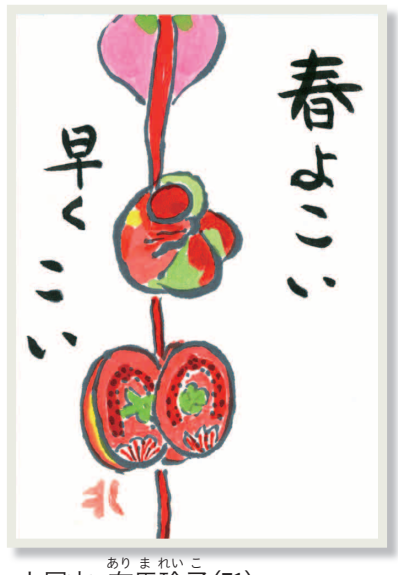
制度の整備が急務の成年後見制度

成年後見制度についての記事、興味深く拝読しました。高齢化が急速に進む日本では、制度の整備が急務になっていると強く感じています。
川口市 大谷英樹（45）

絵手紙

さいたま市　小峰富久江（68）

さいたま市　都築啓子（68）



上尾市　有馬玲子（71）

俳句

春寒し
湯呑茶碗を
両の手で
久喜市　清野芳子（75）

川柳

もの忘れ
言葉も忘れ　困ったな
熊谷市　唐澤恵美子（55）

カーリング
そだねそだねで　銅メダル
所沢市　鈴木啓造（79）

「ココロン」への思いをカタチにしませんか？
「ココロン」をモチーフにした手づくりグッズの写真やつくり方など、どんどん送ってください！
ご応募、お待ちしています！

簡単エクササイズ

ペットボトルを使った肩のエクササイズ

監修：秩父生協病院リハビリテーション室　理学療法士 大田和成

肩を前に上げる運動

❶いすに浅く座り、片手にペットボトルを持ちます。
❷下にまっすぐ下ろした状態から8秒間かけて前に持ち上げます。腕が水平になったら、8秒間かけて元の位置に戻します。
※親指が上になる状態にして、ひじは曲がらないように、手が横に広がらないようにしましょう。
左右10回ずつ行います。

肩を横に上げる運動

❶いすに浅く座り、片手にペットボトルを持ちます。
❷下にまっすぐ下ろした状態から8秒間かけて横に持ち上げます。腕が水平になったら、8秒間かけて元の位置に戻します。
※手の甲が上に向いた状態にして、ひじは曲がらないようにしましょう。
左右10回ずつ行います。

肩を後ろに引く運動

❶片手でペットボトルを持ち、もう一方の手を少し体が前かがみになるようにして、机の少し前の方におきます。
❷ひじを体の後ろに曲げるようにしながら、ペットボトルを持ち上げます。8秒間で持ち上げ、次の8秒間で元の位置に戻します。
左右10回ずつ行います。

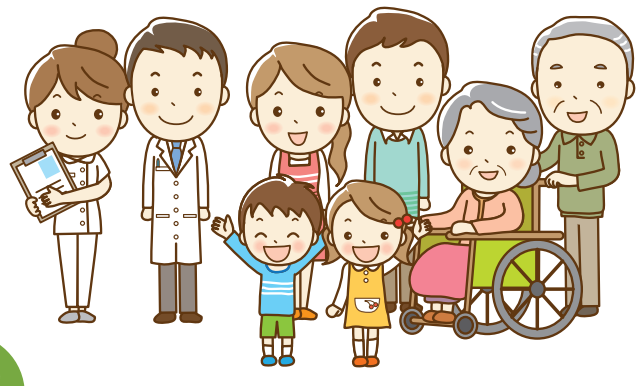
※数えている間は動きが止まらないようにしてください。きつい場合は、回数を減らしてもOKです。ゆっくり息を吸って吐く自然呼吸で行いましょう。痛みがある場合は、実施しないでください。

医療・福祉・介護のご相談は

［所沢市中富］	グループホームさんとめ	☎04-2941-6359
［所沢市中富］	ケアセンターとみおか	☎04-2942-0360
［所沢市宮本町］	所沢診療所	☎04-2924-0121
［所沢市宮本町］	介護付有料老人ホーム桂の樹	☎04-2923-3695
［所沢市宮本町］	ケアセンターとこしん	☎04-2924-1119
［飯能市双柳］	ケアセンターはんのう	☎042-983-8622

明日のくらしのために

埼玉県社会保障推進協議会 事務局長　川嶋芳男



今月のテーマ

4月から国保が変わる。だれでも払える保険税になるのか？

1958（昭和33）年に現在の国民健康保険法が成立し、全国の市町村で国民健康保険（国保）制度の創設が呼びかけられ、1961（昭和36）年に国民皆保険がスタートしました。日本ではじめて「いつでも、どこでも、だれでも医療にかかれる」時代の到来です。お金のあるなしにかかわらず、どこに住んでいても、医療を同じ料金で利用できるようになったことは大きな前進でした。できるだけ身近な場所で医療が利用できるように、県ではなく市町村が国保を担うことになったのです。

国民皆保険が始まって60年経った今年4月から、国保の財政運営の主体と責任が国から県に移管されることになりました。県は、国からの交付金と市町村からの納付金で運営し、市町村は、県に納める納付金を確保するため、これまでどおり加入者から保険税を徴収し、保険証の発行や特定健診などの事務を担います。市町村が県に納める納付金は、市町村の医療費と所得水準の推移を考慮して、県が決定します。

大阪府などでは保険税率を府内で統一しますが、埼玉県では市町村によっては保険税額が激変することから、当面見送ることにしました。国は新たに約3400億円の財政支援をすることにより、市町村が行っていた国保への一般財源からの負担（繰入）の解消をめざすとしています。

埼玉県の保険税率については、4月から、31自治体が改定し、32自治体が据え置く見込みであることが分かっています。

埼玉県社会保障推進協議会が、所得100万円63歳単身世帯の場合の保険税を試算した結果、改定する31自治体のうち23自治体が保険税額を引き上げ、8自治体が引き下げ、平均では前年より5,155円高くなっています。最も高い引き上げは戸田市で前年より1万6,100円増となり、一方、東秩父村は前年より8,700円減額となりました。なお、試算は単身世帯でしたが、国保は所得だけではなく、世帯人数が多くなると保険税が高くなりますので、注意が必要です。

1980年代前半まで、国は市町村の医療給付費の約5割に国庫補助を行っていましたが、現在は32％です。これも国保の財政運営を厳しくしている原因です。私たちが行っている自治体要請キャラバンの調査によれば、所得が少ない世帯ほど滞納が多い実態があります。

国と県は責任をしっかり果たして、市町村は住民に向き合って、だれでも払える保険税となるように努力することは、憲法25条の「健康で文化的な最低限度の生活」を保障するものです。

だいすき！埼玉 広報委員レポート

取材／老田靖雄

大宮の地名の由来となった武蔵一宮 氷川神社（さいたま市）

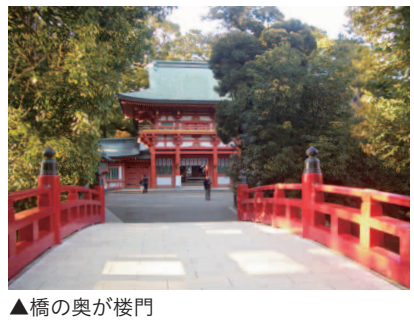
武蔵一宮氷川神社の参道を端から端まで楽しむなら、さいたま新都心駅東口からスタートしましょう。200mほど行くと、中山道のけやき並木がトンネルのように2㎞ほどまっすぐに伸びています。40種、約650本のケヤキのうち20本が市の天然記念物に指定されています。古来、参道には松が植えられていましたが、明治に杉に変わり、第二次世界大戦中には燃料として供出されるという不幸な歴史がありました。

朱色の一の鳥居の横にある標石付近には中山道大宮宿の女郎・千鳥の悲恋伝説がある お女郎地蔵、火の玉不動があります。鳥居をくぐり氷川神社に行く途中に、富士山信仰の浅間神社があります。毎年富士山の山開き（7月1日）に合わせて「初山」という神事が行われ、この日に赤ちゃんが参拝すると無病息災で育つといわれています。参道の中央にある二の鳥居、三の鳥居をくぐるとその奥は市民に愛される憩いの空間、大宮公園に囲まれた氷川神社です。

2000年以上の歴史を持つといわれ「大いなる宮居」として大宮の地名の由来になった古社。毎年「大宮 薪能」が開催され、今年は5月25・26日に行われます。

あと数年もすると、JR大宮駅東口は「東京砂漠」ならぬ無機質な箱モノと高層化の都市砂漠化に変貌。そうなる前に庶民に愛される氷川神社を中心に「大宮二十景」のいくつかの散策ロードを紹介しました。

▲中山道のけやき並木



▲橋の奥が楼門

▲JR大宮駅東口

▲一の鳥居

▲浅間神社

武蔵一宮 氷川神社 ●さいたま市大宮区高鼻町1-407☎048-641-0137●交通:JR大宮駅東口、東武アーバンパークライン（東武野田線）北大宮駅から徒歩約15分。自動車の場合:さいたま新都心西I.Cから約15分、岩槻I.Cから約20分

医療生協と出会って

私らしく、マイペースで。できることを楽しんでいきたい

さいたま地区Bブロック 松芝支部
鈴木武子

私は10年以上前、埼玉協同病院を受診し組合員になりました。その後、特に関わることはなかったのですが、『けんこうと平和』は毎月ポストに入っていました。

3年ほど前、支部ニュースでバザーがあるのを知り、いくつか出品してみたところ、「売れましたよ」と支部の方から電話をいただきました。それがきっかけで、松芝支部の安心ルーム「かたつむりの会」に月1回参加するようになり、疑問に思っていた出資金のことや『けんこうと平和』が自宅に届くまでのしくみなどを丁寧に教えてもらいました。医療生協を知っていくうちに、もっと関わりたいという気持ちが自然に芽生えてきました。

以前はご近所とのつきあいも薄く、これからを考えると心細くなったこともありますが、今では相談する人・安心する場所ができました。

今は、マイペースに、一つずつ、楽しみながら、みんなについていっています。支部の雰囲気がとてもいいので、次は運営委員に挑戦したいと思っています。

医療・福祉・介護のご相談は

[朝霞市浜崎]	あさか虹の歯科	☎048-476-8241
[ふじみ野市ふじみ野]	大井協同診療所	☎049-267-1101
[ふじみ野市上福岡]	ふじみ野ケアセンター	☎049-267-1104
[川越市砂新田]	生協ケアセンターたかしな	☎049-291-6001
[秩父市阿保町]	秩父生協病院	☎0494-23-1300
[秩父市阿保町]	生協ちちぶケアステーション	☎0494-22-9902

おいしい！すこしおレシピ

たけのこのチーズ焼き

調理時間	カロリー	塩分
約10分	約169kcal	約0.6g

材料（1人分）

水煮たけのこ……75g
バター……3g
みりん……小さじ1
しょうゆ……小さじ1
ピザ用チーズ……大さじ1（6g）
青のり……少々

作り方

1. 水煮たけのこは5㎜くらいのいちょう切りにする。穂先は食べやすい大きさに薄切りにする。たけのこをさっとゆで、ザルに取り水気を切る
2. フライパンを火にかけバターを溶かし、たけのこを中火で炒める
3. 表面にうっすらと焼き色がついたら、みりんとしょうゆを回し入れて全体にからめる
4. 炒めたたけのこを皿に並べてチーズをのせ、レンジ（600W）で約1分加熱する。仕上げに青のりをふってできあがり

減塩ポイント

バターやチーズのコクと青のりの香りで、減塩でもしっかりした味つけに感じられます。また、たけのこに焼き色をつけることで素材の風味も増し、減塩につながります。

企画／食養部会　担当／熊谷生協病院・管理栄養士 松本紀美子
調理／もりたとしこ

食品豆知識

たけのこ

「竹取物語」にも登場するように、竹は古くから日本で利用されてきました。江戸時代に、中国原産の孟宗（もうそう）竹（たけ）が入ってきてから食べるようになったそうです。

たけのこにはナトリウム排出する働きがあるカリウムが含まれています。たけのこに含まれるカリウム、ゆでても減りにくいのが特徴です。

腸の活動を促す不溶性食物繊維も豊富です。切ったときに見られる白い粉のようなものは、アミノ酸の一種のチロシンで、脳を活性化する作用があるといわれています。

生たけのこは、穂先が黄色や薄黄緑色でずんぐり型、根のイボイボが濃い赤でないものを選びましょう。時間が経つとえぐみが出るので、すぐに皮のままたっぷりの熱湯に米のとぎ汁かぬかを入れ、弱火でゆでます。元に竹串が刺さったらOKです。

冷蔵庫で保存するときは、全体に水が浸るようにして、早めに食べましょう。

知っておきたい！

基地のこと ⑨

核・生物・化学兵器対応の要員を育成 毒ガスも製造・管理。大宮・化学学校

埼玉県平和委員会事務局長　二橋元長（ふたばしもとなが）

閑静な住宅地の真ん中に位置する陸上自衛隊大宮駐屯地には、全国唯一の化学学校が置かれています。

化学学校では、前号で紹介した陸上自衛隊におけるNBC（核・生物・化学）兵器などの防護要員として必要な知識・技能を習得させるための教育訓練を主な任務としています。毎年、全国の陸上自衛隊から隊員が派遣され、ここで学んだ後は、各地の特殊武器防護隊に配属されます。

先般、南スーダンに派遣されていたPKO（国連平和維持活動）部隊には、兵庫県と愛知県にある駐屯地所属の特殊武器防護隊も派遣されていました。今後、安保法制のもとで、自衛隊の海外展開が本格化するようになると、化学学校出身の特殊武器防護隊員の派遣が増えると思われます。

駐屯地内には、化学防護車、除染車と呼ばれる特殊な車両も配備されています。いずれも化学・核汚染などに備えたものです。

その化学学校で、オウム真理教の「地下鉄サリン事件」で使用されたサリンなど、殺傷能力がきわめて高い7種類の有毒ガスが製造・管理されていたことが2013年7月に明らかになりました。

地元では「祭りや行事のことで自衛隊の方と話すことはあっても、毒ガスのことは聞いたこともない」と戸惑いを隠しません。

「学校や保育所などもある住宅地の真ん中で、毒ガスが製造・管理されていたことは重大だ」との地域住民らの指摘に対し、防衛省・自衛隊は、「1997年に発効した化学兵器禁止条約で、（毒ガスなどの）製造・使用は禁止されたが、研究・防護を目的とした製造は認められている」と述べました。

しかし、仮に「防護目的」のための「研究」「実験」であったとしても、そのことを長年にわたって住民などに秘密にしてきたことは重大です。

「万一のときの対応も知らされておらず、事故が起こったときはどうするつもりか」「きちんと住民説明会を行うべきだ」などの声があがったのは当然です。

国民保護訓練に参加する中央特殊武器防護隊（2012年10月23日）

陸上自衛隊大宮駐屯地正門

医療・福祉・介護のご相談は

[熊谷市上之]	熊谷生協病院	☎048-524-3841
[熊谷市上之]	熊谷生協ケアセンター	☎048-524-0030
[深谷市東方町]	深谷生協訪問看護ステーション	☎048-501-8170
[行田市本丸]	行田協立診療所	☎048-556-4581
[行田市本丸]	ケアセンターさきたま	☎048-556-4612
[児玉郡上里町七本木]	生協介護センターこだま	☎0495-35-3271

へいわノート

戦争を語り継ぐ

081

広島の多くの墓に刻まれた「昭和20年8月6日亡」

ふじみ野市　中井貴美恵さん（69）

私は昭和23（1948）年、広島に生まれました。戦争体験はありませんが、物心がついた昭和20年代後半から30年代は、まだ世情に戦争の影響があり、それは身のまわりにも感じられました。

父方の祖父は日中戦争に出征しました。幼い頃、お風呂に入ったとき「おじいちゃんの太ももに銃弾の破片が入ってるんだよ」と聞いたことを思い出します。第二次世界大戦では父を含む兄弟3人が徴兵されました。父は仏印（フランス領インドシナ、現在のベトナム）に出征しました。祖父母は広島城内にあった練兵場から出航する宇品港までの数㎞を兵士の隊列を追って歩いたそうです。思いは無事で再び会えること…。

父が出征した頃、戦況は悪化していました。その当時、傷病兵を収容する病院船は国際法で交戦国も攻撃できないと決められていましたが、これを犯し、船の甲板に赤十字の標識を示して東シナ海を南下したそうです。戦地ではすぐ近くの建物に爆弾が落ちたことがあったものの、終戦で復員しました。

国内各地で空襲が続くなか、広島は大きな空襲を受けることはなかったそうですが、8月6日、原爆が投下されました。母の妹は学徒動員で爆心地に近い工場の建物の下敷きとなり、そのうち火の手が回ってきて亡くなりました。17歳でした。

昭和30年代、私のまわりには原爆の傷痕が残っていました。荒廃した原爆ドームは戦後20年間放置され、永久保存が決まったのは昭和41（1966）年でした。原爆スラム、原爆症に苦しむ人びと、親戚の集まりで会う叔母や近所の人、学校の先生、町で行き交う人の顔や腕に残るケロイド。広島にゆかりのある人は、身近な人が原爆で亡くなっているのではないでしょうか。広島の墓には「昭和20年8月6日亡」の刻みが多くみられます。

昭和26年正月。安芸の宮島でお父様と一緒に撮影

昨年の春、娘家族と広島平和記念公園を訪れました。小学生の孫はそれ以来、原爆関連の本を読んでいます。4歳の孫は原爆資料館の展示に衝撃を受けていました。熱傷でむけた皮膚が袂のように垂れた両腕を前方に掲げて歩く姿や原爆ドームを〈こわれたおうち〉と思い出したように話すことがあります。

彼らが広島で感じた思いを成長する過程で、胸に留めていてくれることを願います。

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています

戦地、疎開先などでの体験や、戦争で家族の暮らしが変わってしまったことなど、戦争にまつわるご本人の体験、あるいは身近な方からの聞き書きなどをお寄せください。文字数は約800字です。投稿により得られる個人情報は、氏名、住所（自治体名）、年齢の掲載のほか、問い合わせなどに使います。いただいた原稿は原則お返ししません。返却ご希望の方はお知らせください。

●応募先
〒333-0831
川口市木曽呂1317
医療生協さいたま広報課

医療生協の配置薬
虹の薬箱

今月のオススメ

◀目の疲れ、充血をクリア 刺激の少ないタイプ
第一ゴールド目薬（12㎖）
本体価格800円
（税込864円）
●使ってからの後払いとなります。

▶栄養機能食品 1粒に50mgのビタミンC
ビオールC（250粒）
本体価格3,500円
（税込3,780円）
●その場での精算となります。

●供給品はどなたでも買えます。
●薬は薬事委員会で検討承認されたものを採用しています。

お申し込み・お問い合わせは配置薬センターへ
TEL：048-297-9841
FAX：048-296-5041

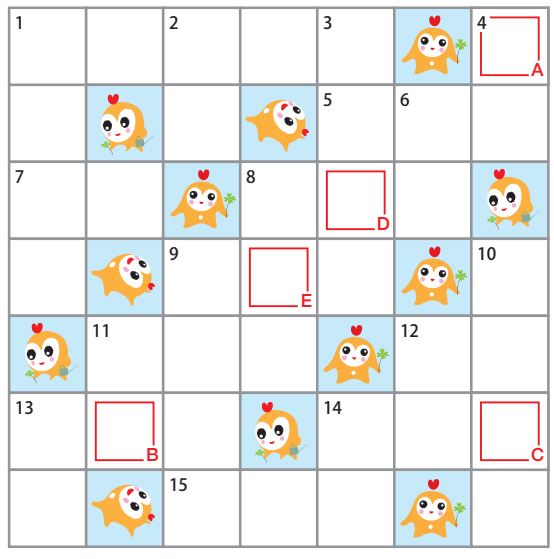
組織の現況（2月末現在）

組合員数	23万804人
2月の加入者数	797人
班数	1,627班
出資金総額	63億4,304万円
1人当たり平均出資金額	2万7,482円
「けんこうと平和」配布者数	1万243人
「けんこうと平和」配布部数	11万7,176部

頭の柔軟体操 クロスワードパズル

ヨコのカギ

①埼玉県の花
⑤近眼の人も老眼の人もかける
⑦ここから生まれた子が鬼退治へ
⑧大分県特産の柑橘類
⑨危うきに近寄らない人
⑪食後に使う人もいる
⑫海のミルクとも言われる
⑬これをすると両成敗、仲がよいといわれる
⑭プロセス、カマンベールといえば
⑮賢い水族館の人気者



★タテ・ヨコのカギを解いてパズルを完成させてください。A～Eの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

タテのカギ

①寿司ネタで人気。子どもはいくら、親は何？
②コチョウ○○
③ちょっと酸っぱいおにぎりの具
④これがあったら飛べるかな
⑥都市○○、プロパン○○
⑧音読みと訓読みがあります
⑨弘法大師といわれる僧
⑩ロール状の寿司で細いもの太いものがある
⑪3と5の間の数字
⑫英語で車は
⑬僧侶の位によって色が違う○○
⑭○○鉄、○○街

答え	A	B	C	D	E

志木市　原田千賀子

正解者の中から抽選で20人に 図書カード（500円分）をプレゼント！

応募方法　●はがき、FAX、メールで受け付けています。●答え、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を書いてお送りください。●本紙をお読みになった感想や日ごろ感じていることを書き添えてください（投稿欄に掲載する場合があります）。
●応募先：郵送／〒333-0831　川口市木曽呂1317 医療生協さいたま広報課
FAX／048-294-1601　メール／kumiaiin@mcp-saitama.or.jp ●締切日：4月末日消印有効
※パズルの応募により得られる個人情報は、当選者の氏名、年齢と住所（自治体名）の掲載のほか、医療生協さいたまから各種ご案内をお送りするために使う場合があります。年齢は読者層の年代把握のため、電話番号は感想などについてお問い合わせの際に利用します。

3月号の答え

ゴ	マ		キ	ツ	ツ	キ
ト	ツ	ク	ン		イ	ソ(C)
ウ(D)		ノ	キ	シ(A)	タ	
チ	カ	イ(F)		ワ	ケ	ギ
	モ	チ	カ	ブ(B)		ボ
カ(E)	ナ		ゲ	キ	ド	
シ	ン	ゲ	キ		ウ	シ

答えは「シブソウカイ」でした。

■クロスワードパズル2月号の正解者は、343人（応募者は346人）でした。■当選者は次の皆さんです（敬称略）。春日部市／大舘信恵、高坂ヒテ、川口市／小笠原八重子、近藤ゆみ子、村上久美子、行田市／中村賢一、熊谷市／並木茂、さいたま市／鈴木律子、武藤日出美、所沢市／飯田キミ子、中村静枝、宮沢ヤエ子、秩父市／山口昭子、新座市／内藤延子、深谷市／木村美佳、ふじみ野市／石田巳之治、吉川市／井上恵子、伊奈町／遠山正男、三芳町／山谷澄江、寄居町／馬場秀雄

クロスワードパズルの問題募集中！　7×7のマス目で考えて編集部にお送りください。誰でも解きやすい問題をお願いします。難しい場合は、編集部で変えることがあります。採用された方には、図書カードをお送りいたします。

編集雑感　近所を散歩すると、道ばたにかわいいお花が咲いていました。風も暖かく、出かけやすい季節になりましたね。今月、ウオークフェスタが開催されます。場所は、大相模調節池親水公園（越谷市）です。春を感じながら、散策してみませんか？（小）

声の新聞をご活用ください
声の新聞制作委員会は視覚障がいのある組合員さんに、毎月『けんこうと平和』の録音テープ（無料）を届けています。ぜひ、お気軽にお申し込みください。
［連絡先］医療生協さいたま広報課　☎048-296-5612

VEGETABLE OIL INK