



# くらしと健康

第259号  
2017年1月号

HP▶<http://www.ibaraki-health.coop/index.html>

城南病院  
TEL 029 (226) 3021

城南病院附属クリニック  
TEL 029 (226) 3022

城南居宅介護支援事業所  
TEL 029 (302) 0405

水戸共立診療所  
TEL 029 (241) 8050

訪問看護ステーション虹  
TEL 029 (227) 2577

### 茨城保健生協の現勢 (2016.11.30現在)

組合員数	17,100世帯
出資総額	482,444,000円
一人平均出資金額	28,213円

発行：茨城保健生活協同組合  
水戸市城南3丁目15-17  
電話 029-221-3406  
発行責任者：須貝 東光  
定価【一部20円/隔月発行奇数月】



大洗の日の出 田上一彦さん撮影



茨城保健生活協同組合  
理事長 山川 文男



あけましておめでと〜ござい  
ます。  
組合員の皆様  
の生協運動への  
多大な貢献に対  
し心からお礼申  
上げます。に  
こにご食堂という生協  
らしい取り組みも行わ  
れ、社会貢献の一端を担  
えたように思います。一  
方で医療情勢の変化に  
伴い医療介護事業の経  
営は厳しいものがある  
ように思います。全職  
員、組合員さんの知恵と  
力で乗り切っていきたく  
いと思います。

以前なら現役を終え  
悠々自適の生活をおくつ  
ているはずの年代の患者  
さんが、年金だけではま  
かなえず、同一労働を半  
分の報酬で継続せざるを  
えない状況、博打の寺銭  
で盛り上げる経済、農業  
や医療の崩壊につなが  
りかねないTPP、戦争  
状態の地域への自衛隊の  
派遣、富の一極集中が原  
因としか思えない格差社  
会、経済の低迷、今の政  
治の進む方向には首を傾  
げざるを得ません。そう  
した中で生協の役割は何

か、私たちにできること  
は何か、真剣に考えたい  
と思います。  
今後ますます高齢者人  
口の増加が見込まれ、医  
療介護の重要性が増すと  
同時に、私たちの活動の  
重点も変化せざるを得ま  
せん。地域の高齢者の生  
活をどう支えるかが、今  
後の医療介護の活動の中  
心になると思います。与  
えられた環境、条件の中  
でどうしたら生協運動を  
より良いものにするか、  
地域のみなさんと一緒に  
考えながら新しい年に向  
かいチャレンジしていき  
たいと思います。



ヒマラヤユキノシタ 小野瀬壽さん撮影



最後に皆様にとっても  
よい年でありますことを  
心から念じ、新年のご挨拶  
といたします。

## ~下流老人から学ぶ~ すべての高齢者にやさしい街づくり in みと

講演 「下流老人の現状と対策」(仮) 藤田孝典さん

- 3月5日(日) 10:00~12:00 (開場9:30)
  - 茨城県総合福祉会館1Fコミュニティーホール
  - 参加費無料 どなたでもご参加いただけます。
- 高齢者の現状を知り、だれもが安心して暮らせるまち、つながり作りについて  
ご一緒に考えましょう。

### 藤田孝典さんのご紹介



NPO 法人はっとプラス代表理事、聖学院大学人間福祉学部客員准教授、反貧困ネットワーク埼玉代表、ソーシャルワーカーとして現場で生活困窮者支援をしながら、生活保護や貧困問題への対策を積極的に提言しています。  
著書「下流老人 一億総老後崩壊の衝撃」は20万部を売り上げ、2015 流行語大賞に「下流老人」がノミネートされました。

## 健康講座

第23回  
「笑いヨガ」  
笑って免疫力アップ  
2月16日(木)  
10:00~11:30  
茨城保健生協西棟3F会議室  
講師 島 百合子 さん

参加費 無料  
お気軽にお申し込みください。  
お待ちしております。

お問い合わせ・お申込み  
組織部 ☎029-221-3406

## 組合員・職員の交流

### 2017年 新春のつどい

- 日時 2017年1月22日(日)  
午前11時~午後1時30分
- 会場 フェリヴェールサンシャイン  
電話 029-248-1122
- 参加費 一人 2,000円
- 参加申し込みは  
各理事・支部運営委員、班長まで  
組織部 電話 029-221-3406

# 2016年 健康まつり

健康まつりが11月6日、水戸市本町七軒町児童公園にて行われました。うらかな小春日に恵まれ、500名を超える方で大盛況でした。中央舞台では、見どころ満載の出し物が勢揃い。和太鼓、ジャズ演奏、民謡などの素晴らしい演奏に加え、リハビリ職員による水戸黄門体操や、組合員の指導で「笑いヨガ」を体験し楽しみました。模擬店やフリマでは、各支部による手作りの盛りだくさんの食べ物と他団体の方々による産直販売や試食の数々。恒例子どもコーナーでは射的やバルーンアートが人気でした。平和展示コーナーでは署名にもご協力いただきました。

医療介護・健康チェックのブースも充実しました。山川医師の健康相談はじめ、認知症予防ではタッチパネルを利用した簡易診断。転倒予防、すこしお減塩生活では、各専門職からのアドバイスが。定番の健康チェックでは、体組成計や骨密度測定が人気でした。来年が待ち遠しくなるような、楽しい一日になりました。

組織部・伊藤 良徳



## 所得税・住民税の申告の時期がやってきました。

### 医療費控除について

① 医療費控除は、本人

や生計が同一の家族のために医療費を支払った時に受けられる所得控除です。

② 確定申告をする時、支払った税金の範囲内で還付される場合があります。

③ 対象となるのは、医師の診察にかかった費用や治療に必要な医薬品の購入費用などです。予防や健康増進、美容のための費用は対象外となります。

④ 人間ドッグや健康診断は基本的に控除に該当しませんが、それによって疾患が見つかり治療をしている場合

は、その費用も対象となります。

⑤ 歯科治療でインプラントは、健康保険が適用されない自由診療で治療費は全額患者負担となりますが、治療目的であれば医療費控除の対象となります。

⑥ 領収書は1年間保存し、1月1日から12月31日に支払った医療費の合計額から保険金などで補てんされた金額を差し引き、さらに10万円の足切り後の金額が控除額となります。年間合計所得金額が200万円未満の方は、10万円をなく所得額の5%を差し引きま

す。なお控除の限度額は、

は200万円で頭打ちになります。通院の際のタクシーや電車、バス代なども該当します。領収書がない場合は医療機関名と通院日、乗車区間、金額等を記録して医療機関の領収書とともに確定申告書に添付することで控除が受けられます。

⑦ おむつやめがね、温泉療法、運動療法なども医師の指示であれば控除の対象となります。

⑧ 家族で3人が申告した場合、個々では控除対象にならない場合でも3人分の支払分を合計すれば控除対象になります。(生計を同一にしている場合に限られます。)

川並 英二

## 第21回健康講座 10/20 「水戸の歴史とウォーキング」



初秋の天候に恵まれた日、水戸歩く会の朝川憲さんを講師にお迎えして

備前堀から始まり学びながら見学しながらのウォーキングでした。備前堀の由来は以前から知っていましたがその先にある赤沼の地に水戸藩牢屋敷があった事を始めて知りました。現在はその形跡はありませんが板書きの由緒や灯籠が建立されていて地権者の方が作られたとききました。講師の方が「この牢屋敷の事が直木賞を受賞した朝井まかてさんの「恋歌」

にてできますよ」と聞きすぐに読んでみました。幕末の水戸藩天狗党の乱がテーマで、今も使われている町名やゆかりの人物が描かれ興味深く読みました。水戸に住んで50年まだまだ知らないことが多く講師の博識に感激と感謝の半日でした。健康寿命であるために脳活性化とウォーキング、次の健康講座大いに心待ちしています。

清水美智子

\*\*\*\*\*

城南病院・附属クリニックは、

無料低額診療をおこなっています

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

# わたしのまちの 生き生き組合員



東海支部の組合員は、みなさん、とても元気で生き生きとしています。そんな中でもとびきりの生き生き組合員、小林久子さんを紹介します。

小林さんは支部運営委員会の事務局長を担っています。

月1回の運営委員会の会場確保と会議の準備、2カ月に1回の健康チェック、それと組み合わせる学習会や催し物の企画、案内用チラシの原案作成、組合員への「くら健」配布の段取り、年1回の組合員交流会の企画と準備などフル回転で活動しています。

そんな多忙の合間を縫って、得意のケーキづくり、お孫さんの世話、お友達との旅行とホントにパワフルな小林さんです。

10月に行った健康チェック後のミュージック・ケアは、小林さんの企画で実現したもので、楽しくて、楽しくて、参加したみなさんの笑顔がとても素敵でした。

東海支部・大川 真一



遊歩道お猿の親子お出迎へにぎやかにしたアプトの道を

## アプトの道ハイキング

11月13日澄みきった青空の下、信越本線の横川駅から約10kmのアプトの道へ出発しました。碓氷旧関所跡を通り、緩い上り坂を歩いて行く中、紅葉と共に数匹のお猿さんが出迎えてくれました。国の重要文化財である旧丸山変電所で一休み。峠の湯を経て1号トンネルに到着。10号まであるトンネルはそれぞれが趣のある形で風景に溶け込みトンネルを抜ける度に彩られた山々の木々が青空に映えて「ワー！キレイ！」の連続です。5号トンネルを抜けると碓氷のシンボルであるレンガ造りのトンネルが現れます。お天気と、見頃の紅葉と、気持ちの良いお風呂と、すべてに恵まれたハイキングでした。

短歌 アプトの道に参加して 長谷部ミイ



「高齢者だけでなく誰でも立ち寄れる地域に開かれた楽しい場所」目指し「サロン」運営委員会を立ち上げ試行錯誤しながら運営について話し合いを進めているところで、利用者の皆さんとも相談しながら末永く利用して頂く「サロン」にしたいと思っています。

## つくば支部に「森のサロン・梅仁」誕生！

今年9月、つくば市上野の森でレストランを経営されていた組合員さんの陶芸教室の一部を貸していただく事になり「サロン」を開所する事になりました。小学校に隣接した森に囲まれた静かな場所です。緑が多くまさに「森のサロン」の名にふさわしい場所です。部屋は以前ダンス教室としても利用されていたので広い空間で将棋や囲碁の道具も備わっており、地域への宣伝はこれからですが健康チェックの他、健康体操、脳いきいき、歌声、太極拳等始めています。

## りんご風呂でゆったり



絶対の行楽日和の11月3日「ふれあい支部」のリンゴ狩りで大子へ。17名参加。ビンゴゲームに興じながら「やみぞ」へ。りんご風呂で香りを楽しみながらゆったりと湯舟につかる。庭ではその日飛び入りの小学生の男の子二人がランドゴルフに興じる。年寄りばかりのツアーの中、ピチピチの二人は私たちに大きなパワーをプレゼントしてくれた。自ら



**第16回茨城県高齢者大会 in 日立**  
2017年3月9日(木)  
日立シビックセンター 10:00~  
資料代 500円

**健康チャレンジ頑張っていますか？**  
30日以上チャレンジできた方は1月末までにがんばりカード(ハガキ)を送付してください。  
提出された方には素敵なプレゼントがあります♡

**健康チェックのご案内**  
参加費は無料です。お気軽にご参加ください。

支部	実施場所	実施日	時間
東海	中央公民館	偶数月…第4水曜日	14:00~17:00
かさま	友部社会福祉会館2階	不定期	13:30~16:00
元吉田	吉沢団地しらうめ集会所	偶数月…第2月曜日	10:00~11:30
	水戸元台町・安斉様宅	毎月第3火曜日	
さくら	見和団地集会所	偶数月・第3水曜日	10:00~11:30
ふれあい	法務省青少年支援センターみと	偶数月・第1日曜日	10:00~11:45
平須	水戸共立診療所	不定期	午後
いしおか	東地区公民館会議室	毎月1日	13:30~16:00
土浦	土浦コープ店前	奇数月…第1日曜日	10:00~12:00
	土浦コープ店内	偶数月…年金支給日	
その他	水戸南町「ギャラリー葵」	毎月第3金曜日	14:00~16:00
本部	保健生協組合員ホール	毎月第2土曜日	9:30~11:30

銀行振替で積立増資ができるようになりました(手数料はかかりません)

ある日当然に関節が赤く腫れあがり激しい痛みを起すのが痛風(発作)です。

血中の尿酸が増えると結晶化して関節にたまり、その結晶が関節内で剥がれ落ちて激しい痛みを起こします。



医師 鈿持 俊明

# 尿酸値をさげるには

尿酸はプリン体が肝臓で分解されてできます。プリン体は細胞の核やエネルギー物質でもあるATPにも含まれていますが、尿酸の80%はこれらの自分の体でつくられるものです。食品によるプリン体は20%でレバーや魚の内臓などに多く含まれています。

尿酸値が増える原因の一つが肥満です。食べ過ぎ(甘いもの)、ストレスなどは尿酸を増加します。

尿酸はプリン体が肝臓で分解されてできます。プリン体は細胞の核やエネルギー物質でもあるATPにも含まれていますが、尿酸の80%はこれらの自分の体でつくられるものです。食品によるプリン体は20%でレバーや魚の内臓などに多く含まれています。

尿酸値を下げるには、肥満の改善が第一です。ビールにはプリン体が多く含まれています。飲みすぎは尿酸値を上げます。アルコール自体にも尿酸がつくられやすくなり、尿酸の排泄もおさえてしまい、尿酸が上がります。

甘い飲み物に含まれる果糖やシロ糖もATPが消費され尿酸が増える原因になります。尿酸値が



高くなるのは生活習慣病を考え肥満の予防、アルコールを控え適度の運動を心がける事が大切です。それでも尿酸値が高い場合は尿酸を下げる薬が必要となります。尿酸のできにくくする薬か尿酸の排泄を促す薬を状態に合わせて使います。

茨城保健生協では、健康づくりの活動をすすめています。健康診断は、日頃の健康づくりの成果を確認できるいい機会です。高血圧・糖尿病などの生活習慣病には自覚症状のないものが多く、健康診断による病気の予防・早期発見・早期治療が大切です。そのために毎年健康診断を受けましょう。定期的に健康診断を受けて、そのデータを保管し日常生活に生

かしましょう。40歳以上の方は加入している医療保険(国民健康保険や健康保険組合等)からご案内があると思います。またお住まいの自治体でがん検診等の健康診断も受けることができます。当法人の組合員さんは、一般の健診より充実した内容の「組合員健診」を受けることもできます。料金も組合員さん向けに割安になっておりますのでオススメです。

心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患、脳卒中などの脳血管疾患などの生活習慣病は、いずれも命にかかわる病気です。生活習慣病を予防するには、①栄養バランスのよい食事、②適度な運動、③禁煙及び週2〜3日の休肝日、④質のよい睡眠、⑤ストレスをためこまないことが基本と言われています。あなたの生活習慣はいかがですか。この機会に、あなたの生活習慣と健康状態がどのようになっているのかチェックしてみてください。

健康診断はお済ですか？

健康課 白鳥 滋

## 診療案内 1月~

城南病院附属クリニック ☎ 029-226-3022

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:00 予約(9:30~10:30)	菊地	大前	阿部 (1/11~)	阿部	大前	※東京医歯
		川辺	...	川辺	...	...	川辺 第1・3・5
		山川	山川	山川	東	加賀美	山川 第2・4
		大前	東	加賀美	菊地	東	大前
		東	...	...	...	...	内田 (月2回)
	午後 14:00~18:00	山川	加賀美 (1/11~)	阿部 (1/11~)	東 16:00以降 川辺	山川	...
小児科	午前 9:00~12:00	比佐	比佐	...	比佐	比佐	比佐 第1・2・3・5
	午後 14:00~16:30	比佐	比佐	...	比佐	比佐	...

※東京医科歯科大学附属病院内科医師の当番制です。

城南病院 ☎ 029-226-3021

		月	火	水	木	金	土
リハビリ	9:00~12:00	加賀美	加賀美 第4のみ	...	...	...	...
整形	9:00~11:00	...	...	...	※当番医	...	...
泌尿	9:00~12:00	...	...	本郷	...	...	...
検査	胃カメラ	...	丹治 第1・3	東	富樫 第1・3・5 第2・4楠	...	菊地 第1土のみ
	大腸カメラ	...	...	東	〃	...	...

※水戸協同病院整形外科医師の当番制です。毎週木曜の診察です。

水戸共立診療所 ☎ 029-241-8050

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:00	鈿持	鈿持	鈿持	山川	第1・3辻 第2関口 第4未定	第2加賀美 その他未定
午後	15:30~18:00	鈿持	鈿持	...	加賀美	〃	...

※木曜夜間の診療時間が17:30~18:30に変更になりました。

◆質問・お困りごとの相談先◆  
茨城保健生協組織部 〒310-0803 水戸市城南3-15-17  
TEL 029-221-3406 FAX 029-221-9342 メール honbu\_sosiki@ibaraki-health.coop

## 薬剤師募集

新卒・既卒不問。お知り合いの方の紹介も大歓迎です。ブランクがある方でもスタッフが丁寧にフォロー致します。奨学生も募集中です。薬学部に入學した、受験を考えている等なんでもお気軽にご相談下さい。

茨城民医連・調剤薬局あすなろ  
〒310-0803 水戸市城南3-15-5  
029-233-0383

**医学生**  
**奨学金制度のお知らせ**

茨城保健生協では医学生を対象とした奨学金制度を設けています。地域医療を志し、患者中心の医療を志す医学生を応援します。

- ・貸与額 月額上限 10万円
- ・返済規定 返済猶予・免除等あり

詳しくは医学生担当者までご連絡ください!  
Tel 029-226-3021(代)  
E-mail igakusei@ibaraki-health.coop  
茨城保健生協組織部 城南病院 中田、山川

みなさんのお知り合いに医学生の方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。