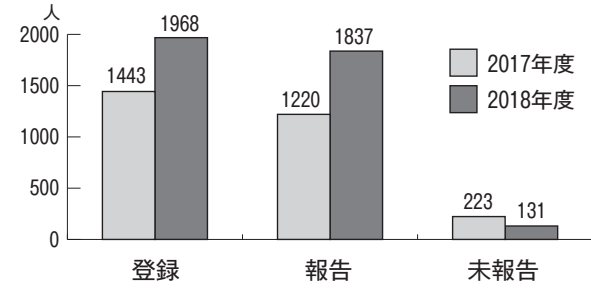
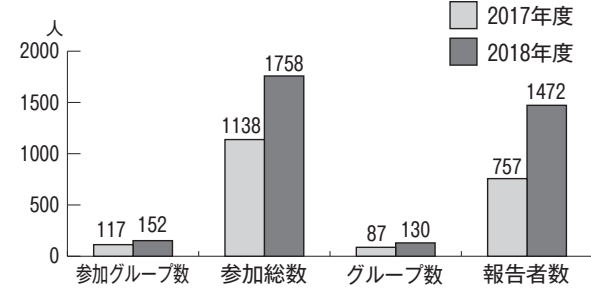


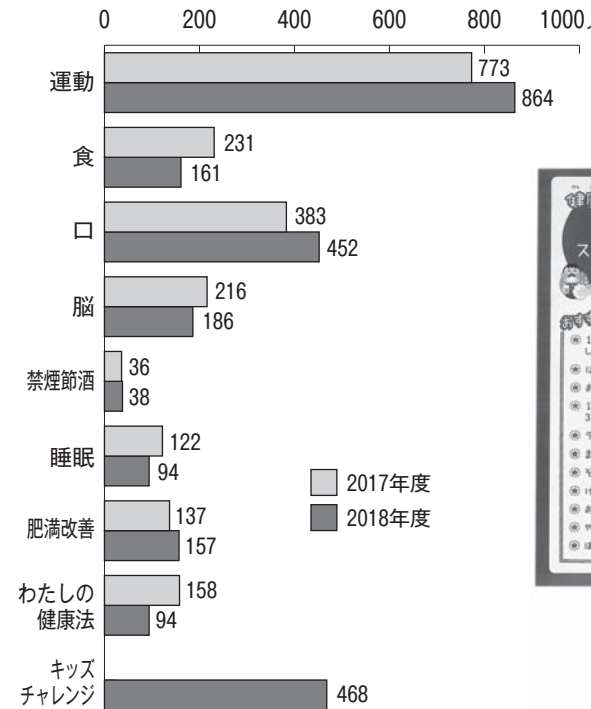
### 昨年より大きく前進 ①



### グループエントリー数 ②



### コース選択比較 ③



## 広がる健康づくり！ つながるなかまづくり！ 継続は王道づくり



■さらに広がった  
「一人よりみんなで」  
昨年度は117グループ（1138人）でしたが、今回は152グループ（1758人）と、エントリーが大きく増えています。

※「キッズチャレンジ」コースは子どもさんの健康習慣をつくる目的で設定しています。

今年度の「くおおさかまるごと」健康チャレンジ2018は、昨年度を大きく上回り、1968人が参加（①）。特に、今回から子ども用のコース「キッズチャレンジ」が加わったこともあり、寝屋川市教育委員会にも申し入れ、寝屋川市内の小学校2校が参加を表明し、内1校で全校生徒を対象に実施。キッズチャレンジに合計で468人がエントリー。

「まずは、日常的に取り組む習慣」として「口の健康コース」に、多くの子どもさんが参加しています。また昨年度同様、「運動コース」は、太極拳やラジオ体操などみんなで取り組む運動が多く断トツでした（③）。



■気軽なコースは「口と運動」  
「まずは、日常的に取り組む習慣」として「口の健康コース」に、多くの子どもさんが参加しています。また昨年度同様、「運動コース」は、太極拳やラジオ体操などみんなで取り組む運動が多く断トツでした（③）。

■キッズチャレンジはみんなで楽しく  
楽しく取り組めるよう、さまざまな形式のチャレンジシートが参加者に配布され、毎日チェックすることで大変関心が高まりました。

全国的には、購買生協、農協等としっかり協同して取り組んでいる県もあり。大阪でもさらに枠を広げ、府民の健康づくりに寄与していきたいと考えています。

健康の新たな定義  
一般的に「健康」といふ言葉がよくつかわれまうが、健康とは何でしょうか？WHOの定義では、身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であることをいうそうです。つまり慢性疾患・高

年齢者を除外することに年齢を考慮することになります。  
オランダの女医フーバー氏は新たな健康の定義を提唱しました。身体的・精神的な面で発生した問題に適切に、管理し、安定した状態を維持することができれば、健康な状態と言える。

近年、医学は目覚ましく進歩しています。がん・脳梗塞・心臓病を完全に阻止することはできませんが、適切な医療介入はその進行を遅らせることができます。

医学医療の進歩と誤った情報  
「先ずは、日常的に取り組む習慣」として「口の健康コース」に、多くの子どもさんが参加しています。また昨年度同様、「運動コース」は、太極拳やラジオ体操などみんなで取り組む運動が多く断トツでした（③）。

高齢者・慢性疾患でも適切に管理できれば当てはまりません。健康とは自分の身体に起きた変化を正確にとらえ、問題があれば適切に対応することが大切です。自分の体に起きた変化をとらえるために健診を受けることが健康な状態と言える第一歩になります。

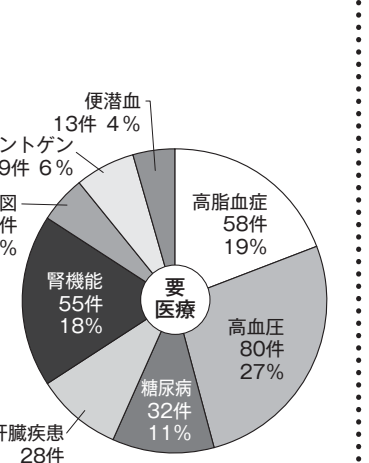
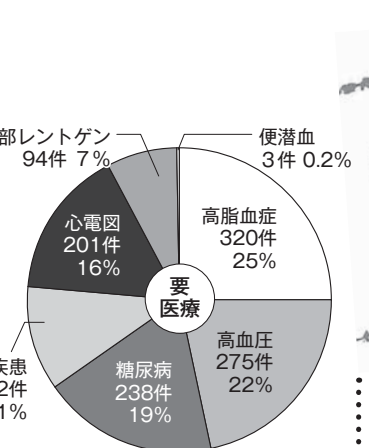
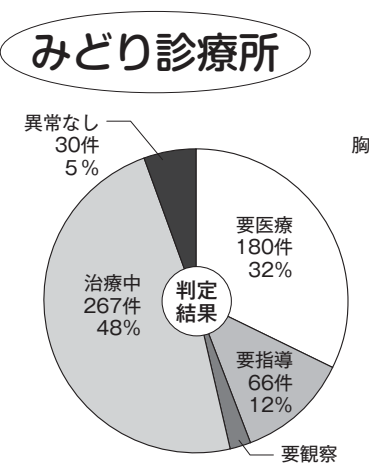
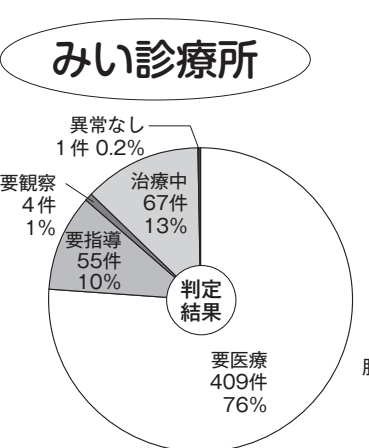
健康って、さきさきもなにか？  
健康診断のすすめ  
みい診療所 所長 高尾 文介

高齢者・慢性疾患でも適切に管理できれば当てはまりません。健康とは自分の身体に起きた変化を正確にとらえ、問題があれば適切に対応することが大切です。自分の体に起きた変化をとらえるために健診を受けることが健康な状態と言える第一歩になります。

近年、医学は目覚ましく進歩しています。がん・脳梗塞・心臓病を完全に阻止することはできませんが、適切な医療介入はその進行を遅らせることができます。

医学医療の進歩と誤った情報  
「先ずは、日常的に取り組む習慣」として「口の健康コース」に、多くの子どもさんが参加しています。また昨年度同様、「運動コース」は、太極拳やラジオ体操などみんなで取り組む運動が多く断トツでした（③）。

高齢者・慢性疾患でも適切に管理できれば当てはまりません。健康とは自分の身体に起きた変化を正確にとらえ、問題があれば適切に対応することが大切です。自分の体に起きた変化をとらえるために健診を受けることが健康な状態と言える第一歩になります。



## 健康寿命をのばそう！

2018年度  
特定健診結果の傾向（4～12月）  
要医療 早めに受診して医師に相談  
要指導 食生活の改善などならんらかの行動変容が必要  
要観察 定期的な検査などで状態を見守る

健康寿命伸ばすために役立つことまちがいない  
みい診療所 師長 小椋 郁子  
日本人は昔と比べて格段に長生きになりました。しかし、健康寿命と平均寿命の差は10年前後あると言われていました。そして、健康寿命は、全国道府県別にみるとかなり差が見られます。もし、健康に格差が生じるとしたら？病気のリスクや寿命にも格差が生じているとしたらどうでしょう…。『健康格差』は生涯を通じて徐々に蓄積されていきます。予防するためには、一人ひとりが「自分の健康に責任を持つ」ことが大

### 急募 看護・介護スタッフ

常勤・パート・登録や短時間勤務など、多様な働き方の相談にのりますよ！

- 待遇 賞与年2回・昇給年1回・社会保険完備
- 勤務時間 貴方が働ける時間で対応します
- 資格 看護師・ケアマネジャー・介護福祉士 初任者研修課程・ヘルパー2級

資格をお持ちでない方(未経験)も大歓迎！  
介護職員初任者研修課程講座を開講しているので、働きながら資格が取れます...

072-882-5095  
けいはん医療生活協同組合 住所：門真市上島町38番8号 担当：松田・山田

### 伝言版

法律相談（要予約）  
2月22日（金）14時  
組合員および同世帯のご家族に限り。みい診療所  
072-882-50600

日曜健診  
2月17日  
3月17日  
072-882-50600

### めでたい京都開運ラッキー七寺社巡り

1月14日、27人が参加  
ハイキング同好会のみなさん  
大阪三条駅から北野天満宮へ。学問の神様だけあって受験生が多く、われわれも牛頭をなで、脳非退化を願う。大根焚きと見事な下重校の干本釈迦堂、悩みを抜き願いを叶える釘抜地蔵、魔除け厄除けの清明神社、足腰守護神の護王神社を経て、御所で昼食休憩。ゲーム後、金運の御金神社、縁結びの六角堂、外人の多い錦市場と歩きました。初参加の方も「七社寺に興味がわき、ゲームも楽しかった」と嬉しい感想をいただきました。理事 尾崎 安洋

### 2019年 支部総会日程（予定）

支部	日時	場所	組合員数	成立定数
みい支部	3月31日（日）10時～	ふれあいの家	613	31
みい東支部	3月24日（日）10時～	ふれあいの家	349	17
みい西支部	3月3日（日）10時～	みいデイケア室	830	42
成田支部	3月15日（金）13時30分～	いこいの家成田	900	45
成田西支部	未定			
あいあい支部	3月17日（日）14時～	寝屋川市民会館	581	30
ともしぎ支部	3月24日（日）11時～	ふれあいハウスみつばち	552	28
ゆうゆう支部	3月24日（日）11時～	葛原集会所 予定	543	27
たんぼぼ支部	3月24日（日）11時～	エスポアール 予定	650	33
ひまわり支部	3月23日（土）14時30分～	まちづくりセンター 予定	554	28
なでしこ支部	3月30日（土）13時30分～	本部・多目的室	588	29
門真東支部	3月23日（土）10時～	まちづくりセンター	591	30
門真南支部	3月23日（土）10時～	南部市民センター	555	28
門真中央支部	3月23日（土）10時30分～	本部・多目的室	683	34
門真西支部	4月6日（土）14時～	中塚荘（予定）	581	30
守口北支部	3月30日（土）10時30分～	金田1丁目連合会館	630	32
守口東支部	3月23日（土）11時～	あさひ事業所・虹のひろば	609	30
守口さつき南支部	3月30日（土）10時30分～	ホームさつき	546	27
守口さつき西支部	4月13日（土）11時～	いきいき広場	529	26

### 協議会別総会会議日程

協議会	日時	場所
寝屋川協議会	5月11日（土）14時～	寝屋川市民会館 第1会議室
門真協議会	5月11日（土）10時～	本部・多目的室
守口協議会	5月11日（土）14時～	さつき事業所・いきいき広場

### 2019年度 第37回通常総代会に関する公示

下記の通り、第37回通常総代会を開催いたします。  
日時：2019年6月15日（土）午後1時30分～ エルおおさか  
けいはん医療生活協同組合 理事長 戸田 伸夫

### 2019年度 第37回通常総代会・総代選出について

定款第45条及び総代選挙管理規約第6条により、2019年度総代選出について公示します。

- ◆総代立候補受付 3月4日（月）午前9時～4月15日（月）午後5時
- ◆総代選挙日 4月30日（火）午前9時～12時
- ◆届出 各支部、各事業所 ◆投票場所 本部
- ◆選挙区定数（定数200人）
  - ・みい支部（11人） ・みい東支部（6人） ・みい西支部（14人） ・成田支部（15人）
  - ・あいあい支部（10人） ・ともしぎ支部（9人） ・ゆうゆう支部（9人） ・たんぼぼ支部（11人）
  - ・ひまわり支部（10人） ・なでしこ支部（10人） ・門真東支部（10人） ・門真南支部（10人）
  - ・門真中央支部（12人） ・門真西支部（10人） ・守口東支部（11人） ・守口北支部（11人）
  - ・守口さつき南支部（9人） ・守口さつき西支部（9人） ・職員（13人）

2019年度通常総代会 総代選挙管理委員会 委員長 中橋 清

### 2019年度 第37回通常総代会・役員(理事・監事)立候補について

定款第19条に基づき、6月15日開催の第37回通常総代会で役員（理事・監事）を選出します。

つきましては次の通り、立候補を受け付けます。  
◆受付期間 4月1日（月）～4月30日（火）  
◆受付場所 けいはん医療生活協同組合各事業所及びかやしま三階本部事務所  
◆受付方法 所定の「役員立候補届」に必要事項を記入の上、お届け下さい。  
2019年度通常総代会 役員選挙管理委員会 委員長 大植史朗