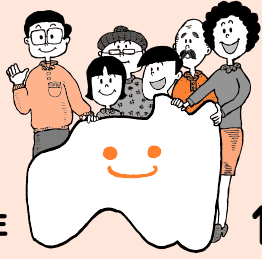


きらり健康生活協同組合



2025年 10月号

いのちの炎

〒960-8055 福島市野田町1丁目15番12号
TEL 024-531-6262 FAX 024-531-6333
URL <https://www.kirari-hcoop.com/>
e-mail seikyou@kirari-hcoop.com

●発行人／専務理事 橋本 一弘
●編集人／「いのちの炎」編集委員会



(スマートフォン専用)



生協の現況

2025年8月31日現在

★組合員数………20,323名
★出資総額………628,732,000円
★一人平均出資額………30,922円

参加無料

健康づくりチャレンジ

取組み期間：2025年1月～12月

健康でイキイキ♪鍵はフレイル予防♪

30日間取り組みで、健康生活習慣を手に入れよう！
記録表も提出した方全員に、歯ブラシをプレゼント！！

きらり健康生活協同組合 健康づくり委員会 問合せ先：地域保健課 526-1515

「組合員向け」は、健康でイキイキ♪鍵はフレイル予防♪としました。今回のチャレンジシートは職員のお子さんが描いたオリジナルイラストで作成しています。フレイル予防チャレンジコースとして、①気軽に運動コース、②栄養・お口の健康コース、③いきいき生活コース、④マイプランコースの四コースを掲げています。

健康づくりチャレンジは、三十日間取り組みで、健康生活習慣を手に入れようとするものです。各事業所、支部で目標を設定していますが、八月末現在で提出された組合員さんは目標の半数に至っていません。健康は、毎日の生活習慣、運動習慣の積み重ねで維持されます。身体のみならず、気持ち(若さ)の維持も大切です。取り組みでない方はチャレンジ精神を

皆さん！日々、ご自身の健康づくりに取り組んでいますか？

今年度の健康づくりチャレンジは、キッズチャレンジに加え、大人チャレンジは「働く世代向け」と「組合員向け」の二種類を、一月から十二月までの期間で取り組んでいます。

健康づくりチャレンジは、三十日間取り組みで、健康生活習慣を手に入れようとするものです。各事業所、支部で目標を設定していますが、八月末現在で提出された組合員さんは目標の半数に至っていません。健康は、毎日の生活習慣、運動習慣の積み重ねで維持されます。身体のみならず、気持ち(若さ)の維持も大切です。取り組みでない方はチャレンジ精神を

あと2か月

健康づくりチャレンジ

持つて、三十日を取り組んでみましょう！すでに終了した方も再チャレンジ大歓迎です。フレイル予防チャレンジコースのシートを提出された方には、もちろん歯ブラシをプレゼント！！

チャレンジ取り組み期間は、十二月まで。あと、二か月です。ぜひ、意識を持って楽しく取り組んで、シートの提出、お願いいたします。



ご存じですか？現在、日本人女性の九人に一人が乳がんにかかると言われていきます(二〇二〇年統計)。乳がんは、三十代後半から増加し始め、四十代後半から五十代前半でピークとなります。さらに六十代前半で再びピークを迎える傾向がありますが、年齢にかかわらず注意が必要です。

『乳がん検診』あなたは先送りしていませんか？

きらり健康生活協では、「ブレスト・アウェアネス」乳房を意識する生活習慣」として、

- ①自分の乳房の状態を知る
- ②乳房の変化に気を付ける
- ③変化に気づいたらすぐ医師に相談する
- ④四十歳になったら二年に一回乳がん検診を受ける

という四つの重要ポイントをすすめています。乳がんは早期に発見、適切な治療を受けることにより治癒率がとても高い「治るがん」です。ブレスト・アウェアネス…乳房を意識する生活習慣を身に付けて生



活に支障をきたす残念な結果を防ぎましょう。

福島市の乳がん検診は十二月まで実施しており、須川診療所では女性の検査技師による検診を行っています。ご家族やお友達を誘って忘れずに受診しましょう。

若い年代の方や市民検診対象外の方、また妊娠やその可能性があり被ばくが心配な場合や、検査の痛みが心配という方などには乳房エコー検査も実施可能で

いのちの炎

昭和六十一年八月五日早朝、消防車のカーン・カ〜ンで目が覚め何だろ

う？二階の窓から外を見てびっくり!! ポツンポツンと家が!! 濁川の氾濫でした。近くに自衛隊の救命ボートが出勤する事態となりました。ハ・五水害です。

私が福島に来て丁度三ヵ月目の時。この時初めて水害のある所なんだと知るとともに、忘れることが出来ない大きな災害を経験致しました。

令和元年東日本を襲った「台風十九号」とても大きな台風でした。この時は十分置きぐらいに水位の確認。見る見る水位の上昇。いざとなったら垂直避難を覚悟!! しましたが、でもそこまで至らずホットしました。脇も後ろも川の我が家。大雨にならない様願う日々です。

「災害は忘れない内にやってきます」常日頃から備蓄品の備えをしつかりと、時にはチェックを忘れず、いつ・誰か・何をするかを整理し、いざという時に落ち着いて行動が出来るよう家族で話し合っけて置く事も大事です。誰もが、自分だけは大丈夫」と思っていると、思いませんか？安易な自信は禁物ですが、自分が助からなければ人を助けることも出来ません。まずは、自分の身は自分で守る。

健康
ニュース

生活習慣病予防・ 改善について

みなさん、特定健診の結果はいかがだったでしょうか。
今回は食事・運動・習慣についてお話しします。

食事

生活習慣病予防には、まず塩分、脂質を控え、野菜やきのこ・海藻類を積極的に摂り、一日三食規則正しくバランスのとれた食事をすることが重要です。

主食、主菜、副菜をそろえてバランス良く

副 菜
[1食に2品以上]

主 菜
[1食に1～2品]

主 食
[1食に1品]

汁 物
汁物は野菜たっぷりなら副菜になります

特に野菜は、体の調子を整えるビタミンやミネラル、生活習慣病予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれているため、積極的に摂取することをお勧めします。
次に高血圧や動脈硬化の原因となる食塩に関して

日十分程度でもいいので始めてみましょう。
ウォーキングや水泳などの有酸素運動がお勧めです。

習慣

【お酒】
適度な飲酒の目安量は、お酒の種類にかかわらず、摂取したアルコールの総量を示す「純アルコール量」で示されます。

適度な飲酒量：男性は純アルコール20g
女性、高齢者は半分の10g

ビール(5%)
500ml

日本酒1合

缶チューハイ(7%)
350ml

ウイスキー
ダブル1杯

純アルコール20g分のお酒

【たばこ】
「百害あって一利なし」のたばこ。肺がんリスクやCOPDの罹患リスクが高まるため、禁煙をお勧めします。

喫煙者が禁煙した場合、肺が元の状態に回復するまで十～十五年かかるというデータもある為、これだけでもたばこの影響が大きいことがわかります。ひとりで禁煙できない方、須川診療所と上松川診療所では、禁煙外来もありますので、まずはご相談ください。

運動

- ① 麺類の汁は飲まない、残す!
- ② みそ汁は具沢山にし、一日一杯程度にする
- ③ 食卓に調味料はおかない
- ④ 干物類、ハムなど肉の加工品、練り製品は減らす
- ⑤ 漬物は一日小皿一皿
- ⑥ 香味、酸味、辛味などを利用する

みんなで減塩の取り組みをし、少しでも福島県の食塩摂取量を減らしていきたいですね!

食事に関してさらに詳しく知りたい方は、各診療所の管理栄養士までご相談下さい。

毎日少しずつ継続した運動が大切と言われています。「週一回三時間運動」をすることよりも、「一日三十分程度毎日続ける運動」の方が効果の高いことが証明されています。三十分が難しければ、まずは一

地域包括からの依頼から 健康チェックを地域で実施中!!



きらり健康生協では、地域の健康づくりのために出張健康チェックを行っています。今回は清水東地域包括支援センターから連絡を頂き、北沢又地区の東沢寿会へ健康チェックにお伺いしました。

血圧、体組成、骨密度の測定を行い、測定結果について一つひとつの数字の意味、どんなことが分かるのかなどを説明しました。皆さん測定結果を見ながら、健康づくりへの意識が高まったようでした。こちらの東沢寿会では昨年同様の測定をしたので「去年よりも体年齢が若くなった!」「家に帰って去年と比べてみよう」と話されている方もいらっしゃいました。年に一度測定することで、体の変化が見えてきます。是非皆さんも健康チェックを受けてご自分の体を知り健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。

「やっぱり運動が大事だね」「骨を丈夫にするには何を食えばいい?」とご自分の体についての理解が深まり、健康づくりへの意識が高まったようでした。こちらの東沢寿会では昨年同様の測定をしたので「去年よりも体年齢が若くなった!」「家に帰って去年と比べてみよう」と話されている方もいらっしゃいました。年に一度測定することで、体の変化が見えてきます。是非皆さんも健康チェックを受けてご自分の体を知り健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。



健康チェックのご依頼は地域保健部までお電話ください。
☎五二六―一五一五

まちづくり委員会より

子ども支援の取り組みの名称について

物価の高騰などで、食材の購入に苦慮している世帯が多いと聞きます。一方で、日本では年間約600万トン超、つまり日本人一人あたりお茶碗1杯分の食料が毎日捨てられています。こうした中、食品ロスをなくすとともに、食材を必要としている世帯などへ提供する取り組みが、全国的に行われています。

まず食材を広く集める仕組みに「フードバンク」と「フードドライブ」があります。

①「フードバンク」とは食品関連企業などから寄贈された食品等を、福祉施設や生活困窮者の支援団体に配る活動 ②「フードドライブ」は家庭などで余っている食品を回収する拠点（スーパーや自治体など）やイベントなどに持ち寄り、地域の福祉施設や子ども食堂、生活困窮者支援団体などに寄付する活動です。

どちらも食品などを「集め」て支援先に「届ける」活動で、①は大きな支援団体（「日本フードバンク連盟」など内閣府から認定を受けた団体）によるもの、②については、イオン、ヨークベニマル、各コンビニなどに「フードドライブ」コーナーなどが設置されているのをご覧になった方も多いと思います。

それに対して「フードパントリー」があります。これは地域の住民などに直接食料を配布する場やイベントのことで、「食料配布拠点」となる事業です。

現在当生協の東・伊達ブロックで行われている活動は、せのうえ健康クリニック内に設置されている「フードドライブ」コーナーに、多くの組合員の方々からの寄付が寄せられています。その食材等については、こども食堂「せのうえハウス」と、プライバシーなどにも配慮し、夕方クリニックの一角で食材を提供している「フードパントリー」活動で活用されています。

こども支援の活動は、北ブロックや南ブロックの「フードドライブ」、中西ブロックの「こども食堂支援」などの取り組みが開始され、生協全体の活動に広がってきています。



▲これが男性の1日に取っている塩の量です



▲このドレッシングは塩分〇gだわ



▲ほら見て、0.7%いい塩梅だわね



▲左が福島県男性1年分の塩の量4,344g。右が国の基準の1年分2,738g。福島は平均の2倍近くの量ですね

コロナ禍から昨年再開した生協のお祭り「にじいろフェスタ」。北ブロック保健委員会では今年「適しお」をテーマに参加することとしました。「何をどう伝えよう？」という事から、診療所の目黒管理栄養士に応援を依頼し、検討しました。

レッスン、またお菓子などにどれくらい塩分が含まれているのか、皆で持ち寄った品物に書かれた塩分表示を見ながらチェックしました。使い方によって塩分に大きな差が出るのが分かり、具体的に掲示していく事としました。また、実際に体験してもらい、気づいて欲しいの思

いました。コロナ禍もありしばらく行っていなかった「飲み比べ」ですが、自宅のみそ汁の味はどの塩分量に近いのか、主流になっている「だし入り味噌」を使い、実際に飲んでいただくこととしました。

今回の学習会には、福島市の保健師さんも来られてア

北ブロック
保健委員連絡会

にじいろフェスタに向けて
減塩学習会

第4回

身体を動かして元気UP!!

健康運動指導士 大越 理美

こんにちは。今回のテーマは、運動をすると『姿勢がよくなって若々しく見える』です。姿勢について知っていただくためにまずは、人間の体の造りについてお話しします。人間は進化によって2本足で動くようになりました。しかし、2本足で動くのは、4本足より不安定。転ばないように姿勢を維持しなければいけません。この姿勢の維持に重要なのが“骨格”と“筋肉”と“じん帯”です。

- 骨 格

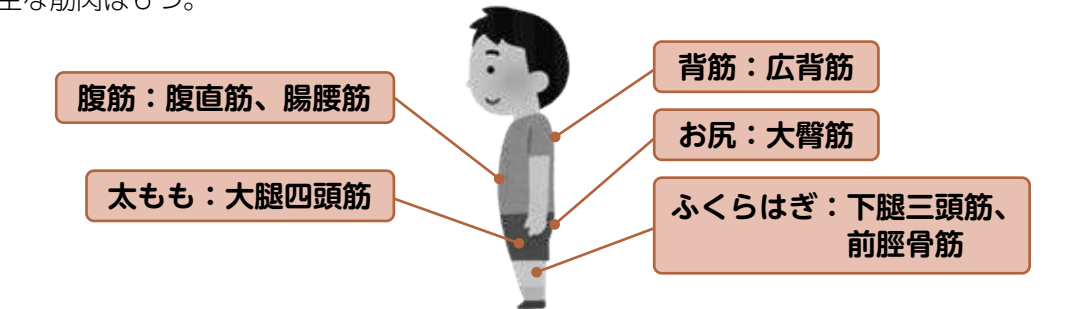
小学校に置いてある人体模型の骨だけのもの、あれが人間の“骨格”です。骨格は、柱です。身体を支える役割があります。
- 筋 肉

骨の周りにくっついて身体を動かすためのもの。重力に対抗して姿勢の保持も行います。
- じん帯

骨の間にくっついて関節を補強します。

さて、この人間の身体、特に筋肉は残念ながら加齢とともに減っていきます。何もしないでいると、60代からは1年に全体量の1%ずつ減ってしまいます。筋肉が減るということは、今まで重力に抗って姿勢を保ってきた力が弱まるということです。すると、重力に勝てず、背中が丸くなって、常に前かがみで動くようになります。腰の曲がった姿勢が定着してしまうのです。また、バランスが悪くなるので転ぶ危険性が増します。

では、姿勢が悪くなるのを防ぐにはどうしたらよいのか？答えは、『筋肉を減らさない』ことです。特に、重力に抗って姿勢を保っている筋肉を減らさないことが大切です。主な筋肉は6つ。



これらの筋肉を日ごろから意識して鍛えていきましょう。鍛えるための運動は『筋力トレーニング』です。今日は1つご紹介します。

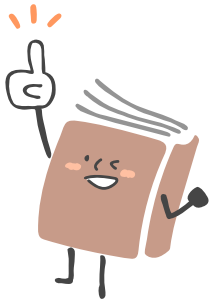
★腹直筋（お腹の筋肉）

①両ひざをたてて、仰向けで寝る。
両手を頭の後ろに入れる。

②おへそを見るように頭を起こし、
3秒キープする。ゆっくり下ろす。

10回を1セットとして、1～3セットを目安に。できれば週に2回は行いましょう。

バイスをいただくことが出来ました。福島市は塩分消費量が男性一位、女性二位という残念な結果です。保健師さんはわざわざ年間の消費量を目録値と福島市の平均値で示した「塩」を持ってこれ、男性は倍近い重さになる事を示してくださいました。今回の調査、実践したことから、フェスタに参加される方のようにお伝え出来るか、腕の見せ所です。



班 会 あ れ こ れ			
7/3	三河台西支部	ピンバンボン班	フォークダンス他
7/5	吾妻東支部	どんぐり班	機関紙区分けと時事放談
7/5	蓬萊支部	パソコン班	パソコンを使って
7/6	森合支部	有志によるウォーキング班	ウォーキング
7/9	須川診療所	めがねちゃん班	小平さんの講義
7/9	信夫支部	ぼたん班	手・指先を使って
7/10	杉妻支部	とやのフレイズ身体クラブ班	体操など
7/10	佐倉支部	支部班	ポッチャを楽しむ
7/11	吾妻東支部	男の料理班	そうめんと餃子を楽しむ
7/11	須川診療所	へらへら班	健康カルタ
7/11	佐倉支部	西部さくら班	リハシューレ体操
7/11	瀬上第2支部	P P K 班	地域包括支援センターから
7/14	信夫支部	F N G 班	みんなで脳トレ
7/14	三河台東支部	とんぼ班	楽しく編み物をしましょう
7/14	吾妻西支部	スギちゃん班	健康診断の話
7/15	三河台西支部	写経する会	無言で般若心経を写す
7/15	信夫支部	もみじ班	ポッチャを楽しむ
7/16	上松川診療所	外来班会	おしっこ検査体験
7/16	上松川診療所	メロン班、四季桜班	脳トレ・コグニサイズ
7/16	杉妻支部	あきづき班	囲碁・将棋・健康マージャン
7/17	須川診療所	あやめ班	ももりん体操
7/17	三河台西支部	スッキリ班	体のバランスと筋力アップ
7/18	瀬上第2支部	さくら班	減塩調理実習
7/19	須川診療所	わいわい班	体操をしましょう
7/19	蓬萊支部	パソコン班	パソコンを使って
7/20	森合支部	有志によるウォーキング班	ウォーキング
7/22	吾妻西支部	マスカット班	新設された市民センター見学
7/23	三河台中支部	小富士班	もしばなゲーム(人生ノート)
7/23	須川診療所	めがねちゃん班	筋力づくり
7/25	吾妻西支部	すずらん班	セラバンド体操
7/26	蓬萊支部	スマホ班	スマホを使って
7/28	三河台東支部	すまいる班	加瀬さんのオカリナ演奏会
7/28	須川診療所	ひまわり班	ラジオ体操と振り返り
7/31	蓬萊支部	鶴亀班	折り紙
5回開催	森合支部	カラオケ班	カラオケを楽しむ
3回開催	森合支部	体操広場班	セラバンド体操など
3回開催	杉妻支部	支部ラジオ体操班	ラジオ体操とウォーキング

とやの

こども秋まつり

2025

みんなで作ろう
けんこうのわ

11月2日(日) 10:00~13:00

大なわとび
健康チェック
こども縁日
バルーンアート
ハンドマッサージ
手相占い etc...

まつり会場 ★とやのクリニック

会場図

きらり健康生活協同組合 とやのクリニック Tel:544-1122

主催：まつり実行委員 後援：福島市 協賛：タオール薬局 とやの店

とやのクリニック

こども秋まつり

11/2(日)

10:00~13:00

楽しい秋まつり
みんなで参加しましょう!

須川祭

11/9(日)
9:30~12:00

須川診療所

11月9日(日) 9:30~12:00
会場:須川診療所
詳細は後日お知らせします!
LINE・Instagramもチェック


LINE


Instagram

くわしくは各事業所までお問合せ下さい

今年もインフルエンザ
ワクチンの季節です!

インフルエンザワクチン接種によって、高齢者の重症な肺炎などを予防する効果が期待されています！

インフルエンザワクチンの接種は、毎年流行前に受けることが推奨されており、通常、10月～11月頃が望ましいとされています。基本的には13歳以上は1回接種です。

インフルエンザは例年12月～4月頃に流行します、ワクチン接種後に抗体が十分できるまでに約2週間かかるため、流行前の10月～11月頃に接種を終えるようにしましょう。

ワクチンの持続期間は接種後2～3か月の間は免疫が高い状態が続きます。最大で5～6か月程度持続するとも考えられていますが、免疫力は徐々に低下していくため毎年接種することをお勧めしています。

またワクチンはそのシーズンに流行するウイルスを予測して製造されます。



被ばく健康相談のお知らせ

専門の先生をお呼びして、被ばくに関する健康相談を実施しています。
毎日の生活に不安を抱えている方、ぜひ、お申込みください。

日時 ※日程は調整致します。 **料金** 無料

ところ 本部健康の家2階
(野田町1丁目15-12)

申込先 ☎531-6262

振津かつみ 先生 ・兵庫県西宮市在住 ・兵庫医科大学遺伝学教室非常勤講師（放射線基礎医学）

骨盤体操は、産後の骨盤矯正を目的としています。産後のママは出産によって骨盤がゆるみます。そのまま授乳・抱っこなどを続けていくと肩こり、腰痛などの身体の不調につながっていきます。また、緩んだ筋肉を放っておくと、尿もれなどの障害も起こります。産後できるだけ早いうちから骨盤体操を行うことで、ママの身体の快復を速めてくれます。

健康運動指導士 大越



ベビーマッサージは、保護者が赤ちゃんにマッサージをします。マッサージをすることで赤ちゃんの血行促進や呼吸をしやすくする効果があります。また、コミュニケーションのツールの1つとしての意味合いがとても大切です。親子の触れ合いの時間として行うことで、親子の絆を深めてくれます。

保健師 安田



骨盤体操ではスタッフが赤ちゃんを見守り、ママは自分の時間として運動します。



ベビーマッサージでは、赤ちゃんの目を見て話しかけながら行います。

今後も、定期的に開催していく予定です。赤ちゃんとそのご家族の参加をお待ちしております！

昨年のウイルスとは異なる株を使用しているので今年度のワクチン予防として毎年接種する必要があります。

現在はインフルエンザA型（2種）インフルエンザB型（2種）の4価ワクチンが使用されています。

65歳以上の方には福島市から接種費用の補助がありますので活用していただきながら、インフルエンザ予防に努めましょう。

福島市以外の自治体でも対象者への費用補助がありますのでご自身が住む市町村窓口へお問い合わせください。
接種費用補助対象でない方は、任意接種となります。

高齢者肺炎球菌ワクチン・高齢者帯状疱疹ワクチンも
忘れずに接種しましょう！

●高齢者肺炎球菌ワクチン

65歳の方を対象に66歳の誕生日前日まで接種可能です。

*60～64歳で一定の基礎疾患のある方も対象です。(詳しくは医療機関へお尋ねください)

福島市の場合、自己負担：2,600円で接種が可能です。

*市町村によって金額は異なります。

●高齢者帯状疱疹ワクチン

65歳から5歳刻みの方が今年度末まで接種可能です。

ワクチンは2種類から選ぶことができます。(水痘ワクチン・シングリックス)

福島市の場合、自己負担：水痘ワクチン→ 4,200円×1回

シングリックス→10,800円×2回

(シングリックスワクチンは2回接種が必要)

* 2種類のワクチンの違いや効果については、主治医の先生や医療機関で確認して接種することをおすすめします。

どちらのワクチンも、対象の時期を逃してしまうと接種費用の補助の対象にならないので、忘れず接種するようにしましょう。

