

発行 長野医療生活協同組合

〒380-0814 長野市西鶴賀町1570 TEL(026)234-1476 FAX(026)234-1493

E-mail:chiiki@healthcoop-nagano.or.jp

ホームページ:http://www.healthcoop-nagano.or.jp

●現勢(2015年8月20日現在)生協組合員…6万2886人 出資金…15億4967万円

# みんなの医療

## 事業所

長野中央病院  
南長池診療所  
稲里生協クリニック  
老人保健施設ふるさと  
徳間デイサービスたんぼぼ  
三本柳デイサービスミント  
戸倉デイサービスゆいっこ  
グループホーム栗田ゆうゆう

長野中央介護センターつるが  
在宅総合ステーションながの  
(ケアマネジャー・訪問介護)  
訪問看護ステーションながの  
つるがりハビリセンター  
ショートステイつるが  
高齢者住宅つるがの風

お砂糖がこんなに入ってたの!!

## “夏休み子ども健康づくり教室”で健康体験

社会環境の変化により、「生活習慣病」と呼ばれる高血圧や糖尿病、高脂血症などが、子どもにも増加しています。長野医療生協・健康づくり委員会は、子どもの頃から生活や健康習慣を意識してもらおうと、小学生と保護者を対象にした「夏休み子ども健康づくり教室」を計画。8月1日は稲里生協クリニック、8日は南長池診療所を会場に、親子で楽しく学びました。

栄養士を講師に市販されているジュース1本の砂糖の量を調べました。まず水に砂糖や果汁を入れて味見をし、その後クエン酸や重曹を入れて自作のオレンジ炭酸ジュースを作りました。その結果、市販のものには、100mlあたり約10g前後もの糖分が含まれていることがわかりました。子ども達からは、「普段飲んでい

**体験1**  
ジュース1本の砂糖の量を調べてみよう!  
500mlのペットボトルジュースに糖分約50g!

ジュースには、3gのスティックシュガー約20本が入っていました!



るジュースの甘さと同じにするに

**体験3**  
ピカピカ歯みがき  
正しい歯のみがき方を知ろう



豆腐を使った三色白玉団子(緑は青のり、赤はトマトジュースで着色)と季節のフルーツを使ったフルーツポンチを、子ども達が協力して作りました。大きなスイカを丸くくり抜く作業に子ども達は夢中。楽しく調理して、おいしくいただきました。

**体験2**  
キッズフッキング  
家庭でもできる手づくりおやつ

は、たくさん砂糖が必要だった」「思っていた以上にたくさん砂糖が入っていることにびっくりした」。保護者からも、「清涼飲料水は子どもが好んで飲んでいいるが、砂糖があんなに入っていることに驚いた。子どもと一緒にしっかり考えていきたい」という感想がありました。

**長野中央病院 病院祭**  
「ささえあい祭り」のおしらせ

日時/10月4日(日)午前10時~午後2時  
会場/長野中央病院と周辺  
内容/医療講演・健康チェック・模擬店等  
問い合わせ/長野中央病院 ☎026-234-3211  
ご来場は公共交通機関をご利用ください



なります。みがき残しをなくす正しい歯みがきを組合員さんから学びました。頑張ってみがく子ども達の姿に保護者も指導した組合員さんも力が入りました。

教室終了後、健康づくり委員会から子ども達に修了証が手渡されました。健康づくり委員会は、これからも多くの世代を対象とした、楽しい健康づくり活動を行います。企画への参加をお待ちしています。  
(健康づくり委員会)

**待合室**

介護保険サービス  
の負担が増が8月から始まりました  
▼介護施設の母宛に預金通帳のコピー添付を義務付ける補助申請の案内が届きました。つまり預貯金をすべて申告せよということですが、情報漏えいも心配ですがプライバシーを侵害されるようで非常に不快です  
▼今回の改正で、単身で預貯金1000万円以上の人は、食費や部屋代の補助が打ち切られました。1人世帯で年金収入が280万円以上、夫婦で346万円以上の人は利用料が1割から2割に引き上げられました。また、非課税の低所得者で特養など施設利用者は、利用料は1割負担のままでも、食費や部屋代の補助が打ち切られる人が少なくないようです▼  
▼制度発足から15年、平均2000円台だった保険料はいまや5000円を超えました。負担増ばかりで必要なときに使えなかったり、利用を控えなければならぬのでは、「公的保険」としての存在価値が問われるのではないのでしょうか。(市)