



今年も自分のために 特定健診に行こう!

日本人の死亡原因の半数以上を占めているのが生活習慣病です。特定健診は、生活習慣病の中でも糖尿病、高血圧症、脂質異常症が肥満と密接な関係にあることから、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診断です。

心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気につながるような、今の自分の健康状態を知って元気に過ごすために、1年に1度の健診を受けましょう。

〈検査項目〉

- ・ 問診・診察・身長・体重
- ・ BMI・腹囲・血液検査
- ・ 検尿・心電図(湖南市)

必ず、市から郵送される**特定健診受診券**をお持ちください。(ただし実施期間中に限ります。)

※健診の対象外で受診券が無い方は、組合員健診(四千元)をおすすめします。

65歳以上の方は、併せて**結核健診**も受診しましょう!

※ 各種健診は**予約制**です。詳しくは診察時、または電話でお問い合わせください。

医療生協こうせい駅前診療所 Tel 0748-71-3222

健診外来 特定健診の為に診療枠です。

7/30(木)14時~16時

甲賀市特典 心電図無料(健診外来限定)
65歳以上の人は胸部レントゲン無料

がん検診セットもあります 費用8千円 組合員7千円

- ・ 肺がん(胸部レントゲン)
- ・ 大腸がん(便潜血)
- ・ 胃がん(ペプシノゲン・ピロリ抗体)
- ・ 肝臓がん等(GEA・CA19-9)
- ・ 前立腺がん(PSA、男性)
- ・ 乳がん等(CA125、女性)

・参加できない人

発熱又は
風邪の症状がある人

・参加の前

自宅で検温します
手指消毒をします

・生協ホール

活動の定員を10人とします
使用後は消毒をしてください

他の人と
十分な距離を取る!

窓やドアを開け
こまめに換気を!

会話をするときは
マスクをつけましょう!

5分間の会話は
1回の咳と同じ

7月の医療生協活動について
新型コロナウイルス感染症対策に
ご協力をお願いします。
しが健康医療生協 湖南・甲賀支部



ほほえみ 2020年7月号

発行 しが健康医療生活協同組合 湖南・甲賀支部 機関紙委員会
〒520-3231 滋賀県湖南市針 337-1
電話 0748-71-3211 fax0748-71-3223 konan-kouka@shigamin.jp
一ヶ月に一回の「ほほえみ」の手配りボランティア募集中

7月の予定

日	曜	
1	水	
2	木	14:00~石部百歳体操
3	金	
4	土	13:30~切り絵サークル
5	日	
6	月	14:00~百歳体操
7	火	10:00~卓球サークル 13:30~気功サークル
8	水	
9	木	10:00~まちづくり委員会 12:30~男塾 13:30~丸保班、さくら咲く班 14:00~石部百歳体操
10	金	10:30~かんがる~広場 13:30~しろやま班
11	土	
12	日	
13	月	14:00~百歳体操
14	火	10:00~卓球サークル 13:15~ヨガサークル 15:30~みんなきてやカフェ実行委員会 18:30~事務局会議
15	水	
16	木	14:00~石部百歳体操 19:00~運営委員会
17	金	13:30~みんなきてやカフェ 14:00~無料法律相談
18	土	
19	日	
20	月	14:00~百歳体操
21	火	10:00~卓球サークル 13:30~気功サークル
22	水	
23	木	-海の日-
24	金	-スポーツの日-
25	土	
26	日	
27	月	10:00~卓球サークル 14:00~百歳体操 15:30~ほほえみ編集委員会
28	火	9:00~ほほえみ仕分け 14:00~健康づくり委員会
29	水	10:30~スタイルエクサ+K 13:30~おしゃべりな会
30	木	14:00~健診外来、石部百歳体操
31	金	

企画・イベント・お知らせ

場所の記載が無いものは「生協ホール」で開催します。

新型コロナウイルス対応で中止することがあります。
お電話にてお問い合わせください。

○男塾(旧・男のランチタイム)

男同士、気軽におしゃべりながら、男を磨きましょう!
日 時: 7月9日(木) 12:30~
持ち物: 飲み物

○かんがる~広場 (未就学児さん対象)

自由にのびのび遊べます。保護者の「ほっとタイム」にも、先着5組。定員に達した場合はお断りすることがあります。ご家庭で検温、マスク着用にご協力ください。
日 時: 7月10日(金) 10:30~11:30

○運営委員会

日 時: 7月16日(木) 19:00~
会 場: サンライフ甲西 大ホール

○みんなきてやカフェ

どうなる気候変動~私たちにできることは~
日 時: 7月17日(金) 13:30~15:30
会 場: サンライフ甲西 大ホール
ゲスト: 玉崎 洋子さん

○スタイルエクサ+K ※要申し込み

音楽に合わせてエクササイズします。動きやすい服装でお越しください。お子さんの見守りボランティアはお休みです。
日 時: 7月29日(水) 10:30~12:00
講 師: Fumiさん 参加費: 500円
持ち物: 水分、汗拭きタオル、上履き
ヨガマット(ある人)
定 員: 5人

----- 申し込み・問い合わせ先 -----

しが健康医療生協 湖南・甲賀支部 71-3211

滋賀第一法律事務所の協力で
無料法律相談 7月17日(金)
午後2時から4時まで

事前予約が必要です。一相談 30分ですので、相談に関する資料や内容をまとめていただき当日お越しくださいと有効です。
電話で予約できます。Tel 0748-71-3211
0748-71-3222

7月の診療体制 こうせい駅前診療所 ☎71-3222

	月	火	水	木	金	土
受付時間 8:30~12:00	佐々木	佐々木	金城	佐々木	佐々木	4. 西澤
診療時間 9:00~12:00	西澤・高塚	高塚	コ-/カワ 佐々木	高塚	高塚	11. 佐々木・高塚 18. 佐々木 25. 佐々木・高塚
訪問診療 13:30~16:30	佐々木 高塚		佐々木	西澤 高塚	高塚 佐々木	
受付時間 17:30~20:00	6. 角田					
診療時間 18:00~20:00	13. 松下 20. 角田 27. 松下		佐々木		佐々木	

読者の声 募集中

記事にして欲しい、こんな企画して欲しい、載せて欲しいなどなど。なんでも結構ですので、お気軽に投稿下さい。お待ちしております。掲載の際は僅かながら謝礼をお渡しさせていただきます。

しが健康医療生活協同組合
湖南・甲賀支部
〒520-3231
湖南市針 337-1
konan-kouka@shigamin.jp