

～今こそ考えよう、組合員健診の大切さ～

新型コロナウイルスとの付き合いは長期戦！

組合員健診



3～4月の大変な時期は去りましたが、新型コロナウイルスの危険が去ったわけではありません。外出から帰ったらまず「手洗い」、人と会うときには「マスク」をしましょう。さらに外では「ソーシャルディスタンス」と言われる、人とは最低でも1～2メートル距離を取りましょうという「新しい生活様式」が提言されました。十分に注意して、生活をするようにしましょう。同時に、必要以上に恐れて「閉じこもり」にならないよう、人との適度なコミュニケーション、栄養バランスに気がついた食事、適度な運動で「フレイル予防」も大切です。

★将来のことは誰も断言できません

もしかしたら、次の流行の波が来るかもしれないということを意識して生活することは意味があります。そのために、組合員健診の大切さを見つめ直しながら、次のことを意識しましょう。

1 健康状態・栄養状態を調べられる 組合員健診を受けましょう。



まず「組合員健診」が大切です。特に、第2波が来るなら秋以降だともいわれていますから、新型コロナウイルスが少し収まっている今のうちに早めに健診を受けておくことをおすすめします。検査結果から、ご自身の健康づくりに活かすことも考えたら、秋を待たずに7月・8月に受けましょう。すぐに、ご予約ください。

2 必要なワクチンも 受けておきましょう。

高齢者なら「肺炎球菌ワクチン」をこの機会に。小さなお子様は小児ワクチンを今のうちに。

関連記事(8面)をご覧ください。



3 おすすめします！ 組合員健診

貧血・栄養状態のチェックで あんしんプラス！

北病院ブロック M.S さん

「知ってますか？女性の1割が貧血状態で、65才以上の女性の5人に1人は低栄養が心配されるって」と熱く語り始めたのは病院ブロックのSさん。貧血が原因と気づかないまま、体がだるく、疲れやすいといった体の不調に苦しんでいる人は少なくないそうです。フレイル(高齢者の衰え)の原因の一つは、低栄養と言われています。わたしは、理事としてフレイル予防の取り組みをしていて、適度な運動と合わせてタンパク質をきちんととることの大切さを知りました。見た目だけでは栄養状態はわかりません。組合員健診なら、血液検査で特定健診に入っていない貧血や栄養状態のチェックができるのです。20代、30代の方も、1500円で組合員健診が受けられるので、貧血の検査ができます。でも、組合員健診だけのお得な検査があることを知らない方が多いことがもったいないです。1人でも多くの組合員さんにこのことを知っていただき、ぜひ組合員健診を受けていただきたいです。

ガン検診も合わせて受けてみよう

あじまブロック F.O さん

「私たち、命拾いをしたんです」と話してくれたのは、楠支部のF.Oさん。ご主人が班会での健康チェックで大腸ガンが疑われ、大腸ガン検診で「発見」されすぐに手術し、事なきを得ました。班会でのチェックでガンの早期発見につながるなんて、「医療生協で良かった」と実感しました。その後、こんどは私もちょっと心配だったので、いつも受けている組合員健診のついでに大腸ガン検診を受けてみたら、陽性反応。すぐに手術をしてもらい夫婦ともに命拾いしました。「あと数ヶ月遅かったら、危なかったですね」とお医者さんに言われて改めてドキッとしました。「あのとき、班会がなかったら、組合員健診を受ける習慣がなかったら、手遅れになっていたかもしれないと思うと、医療生協で良かったと心から思います」としみじみ語ってくださった。

ぜひ、ガン検診を受けていただきたいです。