

早期発見！

年一回
検査しよう

健康応援キットのご案内

★青森保健生協・あおもり協立病院健診センターと提携

ピロリ菌検査



ピロリ菌検査キット 1セット 本体 2,480円

- 採便器1本(1日分)
…簡単、清潔に採取できます
- 検体(便)送付用封筒
(あおもり協立病院健診センター宛)
- ご案内ちらし
- 問診表、個人情報の取り扱いに関する同意書

※過去に一度、陰性(マイナス)になった方で
気になる症状がある方は別の検査(呼気、血
液、尿、など)をお勧めいたします。



■健康応援キットは、検査料・郵送料込みの価格です。期間
内に投函下さい。検査対象は組合員ご本人以外でも結構で
す。問診表にご記載の住所に結果をお知らせいたします。

◆「ピロリ菌検査キット」のお申し込みは、
OCR注文書に下記の注文番号を記入して提
出ください。

注文番号 030185

*注文受付期間
11月12日(月)～11月30日(金)
※検査キットは、注文から約2週間後、
健診センターより郵送でお届けします

■胃潰瘍、十二指腸潰瘍の患者さんのピロリ菌感染率



◎下記のうち、ひとつでも該当する方はぜひ一度検査を！！



- ◎胃炎や胃・十二指腸潰瘍をおこしやすい
- ◎胃の不快感が半年以上続いている
- ◎薬を飲んでも一時的にしか回復しない
- ◎1970年以前生まれの方
- ◎衛生環境の悪い所に住んでいたことがある
- ◎家族にピロリ菌感染者がいる

◎協立病院 内科医長よりのコメント

※ピロリ菌に感染している状態を放置すると胃潰瘍や十二指腸潰瘍、
萎縮性胃炎、胃癌など消化器疾患が発症する可能性が高まります。し
かし、ピロリ菌はたった7日間の服薬による除菌療法で退治すること
ができます。予防効果は感染初期であればあるほど大きく、早いうち
に除菌をすれば胃癌の予防になります。症状がなくとも一度検査を受
け、陽性であれば病院受診されることをお勧めします(なお、保険診
療による除菌治療を行うには、胃カメラ検査を受けていることが必要
です)。 あおもり協立病院 内科医長 田中 忍



◆ 検査結果のお届け

検体提出から、約3週間後に検査
結果がご自宅に届きます。
*精密検査が必要な方には、最寄
りの医療機関の一覧をお届けし
ますので検査を受けて下さい



■商品に関するお問い合わせ
コープあおもり
0120-505034

■検査に関するお問い合わせ
あおもり協立病院健診センター
017-729-3261



週刊片版ニュース

◆ お得な情報やためになる情報も掲載。毎週発行の情報紙です。お見逃しなく！ ◆

2018年
《11月1週号》
No.636

大腸がん検査

大腸がん検査キット 1セット 本体 1,380円

- 採便器2本(2日分)
…簡単、清潔に採取できます
- 検体(便)送付用封筒
(あおもり協立病院健診センター宛)
- ご案内ちらし
- 問診表、個人情報の取り扱いに関する同意書



◆「大腸がん検査キット」のお申し込みは、OCR
注文書に下記の注文番号を記入して提出ください。

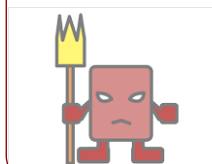
注文番号 030187

*注文受付期間
11月12日(月)～11月30日(金)
※検査キットは、注文から約2週間後、
健診センターより郵送でお届けします

■健康応援キットは、検査料・郵送料込みの価格です。期間
内に投函下さい。検査対象は組合員ご本人以外でも結構で
す。問診表に記載の住所に結果をお知らせします。

青森県は大腸がん罹患率・・・全国ワースト1です

◆不規則な生活や食生活の欧米化などの影響から、がんにかかる人が増えています。中でも、大腸がんは男女とも増加傾向にあり、青森県は全国ワースト1位を継続中です。あおもり協立病院での追跡調査では、同病院で青森市の大腸がん検診を受けた方3,316名のうち10名(約330人に1人)の方に大腸がんがみつかっています(2016年度)。がんの大小は様々ですが、自覚症状のない方がほとんどでした。そんな中で、自覚症状が出る前の早期発見のために、ご自宅で気軽にできる検査キットを案内しています。「なかなか検査に行けない…」という方や、「まずは簡単に検査を受けたい」という方など、ご家族の健康なくらしづくりに向けて、ぜひご利用ください。



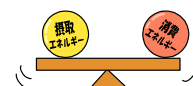
がんの早期発見の期間は、わずか1～2年です



大腸がん予防の食事のポイント

1. 食べ過ぎないこと

カロリーの摂りすぎは肥満の元。肥満はがんの発生率を高めてしまいます。食べ過ぎに注意し、運動も取り入れましょう



2. 「善玉菌」を増やそう

ビフィズス菌や乳酸菌は「善玉菌」とされ、消化吸収や感染防御などの役割を果たしています。善玉菌が増えると腸内の活動が活発になり便秘解消につながります。ヨーグルトなどの乳製品は毎日摂取しましょう



3. 肉類の摂りすぎに注意

肉類のたんぱく質が増えると「悪玉菌」(大腸菌等)が優勢になり、腸内の腐敗が進みます。肉類の摂取が多いと腸内の腐敗菌が排出されにくくなるので摂りすぎに注意！

4. 食物繊維を豊富に摂ろう

食物繊維は便通を良くし、腸内の掃除屋さんの役割をしています。また、善玉菌のえさになるので善玉菌の増殖が促されます。食物繊維は野菜や海藻類、いも類に多く含まれています。野菜類は毎食摂るようにしましょう

(情報提供=あおもり協立病院)



Week 11月3週号からのおすすめ

愛媛県JAにしうわ

西宇和みかん

3kg箱
(2Lサイズ)

本体 **980円**

果汁がたっぷりで食べごたえ充分の2Lサイズの3kg箱でお届けします。 ※台風の影響により、多少のキズがついている場合があります。

■Week表紙・10ページでご案内 **No.1**

タカキベーカリー

フルーツ & くるみブレッド

264g (8枚入)

本体 **440円**

4種類のドライフルーツ(レーズン、オレンジピール、いちじく、クランベリー)とくるみの入った、ライ麦粉使用のミニブレッドです。解凍してそのまま、また軽トーストして。

■Week表紙・47ページでご案内 **No.12**



「まごころ積立」はじめてみませんか？

「まごころ積立」は、組合員のご要望で生まれた葬儀のための積立制度です



※まごころ積立の特典※

- ① コース基本料金から2%割引
(コース以外は除く)
- ② 香典返し品の代金から5%割引
(お米券・カタログギフト等は除く)
- ③ 一周忌に仏壇用生花(一對)を無料でお届け(コース以外は除く)

*注文用紙にご記入 まごころ積立資料請求番号
ください。資料を送付
します。

010884

- ◆コープ葬は、「家族葬から一般葬まで」様々な形のご葬儀に対応いたします。
- ◆組合員・ご家族・ご親戚等の方は、青森県内どこでもコープ葬を施行できます。
- ◆葬儀に関する不安やお困りごとを解消するため、事前相談も受付しております。

Q. 葬儀に備えた積立って、やっぱり必要なの？

A. コープ葬の2017年度の平均利用金額は約92万円でした(お布施等は除く)。お安い金額ではありません。事前の積立をおすすめいたします。

Q. 毎月いくらから、積立できるの？

A. 毎月1,000円から積立できます。口数(目標額)は12万円単位で自由に設定でき、最高10口・120万円まで積立できます。

Q. 積立の途中でも、解約できるの？

A. 途中解約でも手数料はいただきません(「互助会」の積立では、解約手数料が十数パーセントかかる場合も…)

◎「まごころ積立」・「事前相談」の
お申し込み・お問い合わせは、

コープ葬祭センター

0120-161812

月～金曜日の午前9時～午後5時に承ります



生協灯油のご注文はフリーダイヤルで！

ポリ缶(18ℓ)からホームタンク・ドラム缶までなんでもOKです。

☆ポリ缶



* 階上サービス(高齢者サポート・障がい者サポート・子育てサポート・介護サポート)、有料階上についてはフリーダイヤルでお問い合わせください。

☆ホームタンク・ドラム缶



おまかせ給油のお申し込みは電話でできます

おまかせ給油とは？

灯油を切らさないように定期的にお伺いして、ホームタンクに給油するサービスのことで。タンクの大きさや使用量に応じて月1回、1週間・2週間・3週間に1回など配達いたします。

上北地域の
組合員さんへ

こ～ぷ委員会 興味ある人集まれ～♪

主催：上北地域リーダー会

こ～ぷ委員会ってなあに?? 月に一度集まってわいわい楽しく交流します♪ 年に2～3回、生協の商品を囲んで、地域の皆さんと楽しく情報交換します♪ 気軽に参加してみませんか。当日は美味しいケーキをご用意! ケーキを食べながら委員会の詳しいお話をします。

11月27日(火) 10:30～12:00

◆場所：野辺地町観光物産PRセンター 2階会議室

◆参加費：無料

◆申し込みは、下記の参加申込書に記入し、配達担当者へ提出、または、十和田センター地域活動担当 野中まで 電話0120-126-236

待ってまーす!



こ～ぷ委員会 興味ある人集まれ～♪ 参加申込書

締め切り：11月16日(金)

組合員番号

お名前

電話番号

◆この用紙は、組合員担当 ⇒ 十和田センター 地域活動担当 野中 <※この個人情報、上記の目的以外には使用いたしません>

気軽にお問い合わせください

COOP 生活協同組合コープ.あおもり

生活事業部 灯油課 営業時間/月～土8:30～17:00(日曜日のみ休業)

価格のお問い合わせは
生協灯油価格案内コール
0120-940-887
<http://www.coopaomori.com>

●留守電も含めて24時間フリーダイヤル受付●

〈青森・下北地域〉
青森灯油センター
☎0120-017-764

〈弘前・五所川原地域〉
※浪岡地区はごちらへ
弘前灯油センター
☎0120-170-446

〈八戸・上北地域〉
八戸灯油センター
☎0120-808-061