

発行: 京都府庁生活協同組合 TEL075-441-7657 FAX075-441-2686 Mail: fucho-coop@mb3.seikyoku.ne.jp  
 ホームページ: <http://fucho.u-coop.net/> 「府庁生協」で検索してください。

**府庁生協の全商品・サービスは、府庁生協ホームページでご確認いただけます。**  
**「府庁生協」で検索してください。お気に入りに登録しておくと便利です。**



## 購買等のお知らせ

購買 075-451-6976・3055 本庁内線 6111・6115 FAX 075-432-5060・441-8000 (福利厚生センター1階)

### ●催し(企画出店) ※購買店舗内です

日	曜	内容	出店業者
1	木	Tシャツ・パンツなど	沖中
2	金		
5	月	カッターシャツなど Tシャツ・パンツなど	アサヒフレックス 沖中
6	火		
7	水		
8	木		
9	金	豆腐パン	チェルキオ
12	月	—	—
13	火	—	—
14	水	掛け軸など	日芸美術
15	木		
16	金	和菓子	笹屋伊織
20	火	—	—
21	水	—	—
23	金	豆腐パン	チェルキオ
26	月	ハム・ソーセージ	京都特産ぼーく
27	火	寝装品	オカベ寝装
28	水	ちりめん山椒	丹の実
29	木	さんま寿司など	生協社
30	金	—	—

### ●有名ブランド激安セール ※くわしくはチラシを見てね

・お菓子・化粧品・食品・など 激安でご案内しています。  
 ・5,000円以上でお申し込み下さい。(7,000円以上で送料無料)  
 ・少額の場合は職場のお友達で取りまとめてご注文下さい。  
 ・数量限定となりますのでお申し込みはお早く!!  
**今回の申込み締切 10月20日(木)**  
 ※府庁生協ホームページ [オンラインショッピング] からネットOK



### ●オンラインショッピングをご利用ください! まずはホームページへ!

**インターネットブックモール Honya Club!**  
**で秋の夜長を読書三昧!**  
 「本や クラブ」の本は生協で5%引き!  
 まずは府庁生協のHPから登録を!  
 公費購入も5%引き! 私費購入は自宅端末から登録を!  
 ※注意: 宅配にすると割引できません!

**インターネット家電ショッピング e-shop21** で家電を安く!  
 上新電機の電化製品をネットで安く購入!  
 まずは府庁生協のHPから登録を!  
 お支払いは代引きかクレジットで!  
 1万円以上なら送料無料!

### ●飲料各種をご用意しています 購買店舗をのぞいてね

#### ○まだまだ暑い日があります。各種飲料をご用意!

・たくさんの種類をご用意しています。  
 ・生協PB商品は安い! COOP美味しい越後水は75円

#### ○常温飲料もあります。

・冷たい物が苦手な方にオススメ。お腹にやさしいです。



## 旅行部からのお知らせ

旅行部 075-441-9615 本庁内線 6116 FAX 075-432-5040 (福利厚生センター1階)

### ●幹事様 H28年度 親睦旅行方面別モデルコース ご利用ください! 全25コース(国内20、海外5)



・内容は、府庁生協ホームページ (HPは「府庁生協」で検索を) でご覧いただける他、生協委員さんなどを通じてお届けします。もちろん旅行部に置いてます。  
 ・コースは、「金曜発2日近場」8コース、「日帰り」4コース、「土曜発2日ロング」4コース、「土曜発2日バス」4コース、「海外」5コースとなっています。

## 総務課からのお知らせ

総務課 075-441-7657 本庁内線 6110 FAX 075-441-2686 (別館1階)

### ●9月は「がん制圧月間」

#### 【知っておきたい「がん」の知識】

日本人の2人に1人が「がん」に罹るといわれており、死亡原因の第1位です。しかし、現代医療では、がんは治せる可能性が高い病気でもあります。がんに対する知識を深め、「早期発見、早期治療」が何より大事です。

併せて大事なのが治療費や入院費等の対策です。公的保険があるとはいえ、差額ベッド代などかなりの自己負担を覚悟しなければなりません。先進医療を受ければ相当な額になります。

府庁生協では、「新・団体医療保険」や「アフラック」などの医療保険の取扱いを行い、組合員のパンフレットを配布しています。

保険には色々なプランや特約があります。どのようなプランや特約が良いのかなど、皆様の条件に合った保険のご相談に、専門の募集代理店スタッフが対応します。

※団体扱いで安くなります。

※まずはお電話を! パンフレットもあります。

### ●生協組合員証(古いカード)の方は切替を(無料)

2017年2月末まででチャージの対応機器が替わります。手続きは総務課へ。古いカードとは、2014年3月以前に交付したカードです。

- がんは年齢が高くなるほど罹る率が高まります。男性は50代から、女性は30~40代から要注意。
- 早期発見、早期治療で生存率が大幅に上がります。第1ステージの生存率は、胃がん97%、肺がん80%、子宮がん95%、前立腺がん100%などです。(全がん協調べ。5年相対生存率)
- 早期発見、早期治療のメリットは、死なないことはもちろんですが、手術が簡単、入院日数が短い、経済負担が少い、職場復帰が早いなどいいことづくめです。定期の健診や人間ドックの受診を!
- がんを防ぐための新12か条(国立がんセンター)
  1. たばこは吸わない
  2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
  3. お酒はほどほどに
  4. バランスのとれた食生活を
  5. 塩辛い食品は控えめに
  6. 野菜や果物は豊富に
  7. 適度に運動
  8. 適切な体重維持
  9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
  10. 定期的ながん検診を
  11. 身体の異常に気がついたらすぐに受診を
  12. 正しいがん情報でがんを知ることから

## 食堂からのお知らせ

食堂課 075-432-5055 本庁内線 6113 FAX 075-432-9606 (福利厚生センター地階)

### ●食堂シートでバランスの取れた食事のチェックを! (→2ページ目を見てください)



# 食堂レシートでバランスのとれた食事のチェックを

食堂のレシートに3色食品群やカロリー等を表示しています。

京都府庁 生活協同組合 <b>食堂</b> 領収証 TEL 075-432-5055 2016年 8月 2日(火) 12:30	
ハンバーグおろしソース	¥278
ライスSS	¥89
みそ汁	¥56
中華風豆腐	¥86
<b>合計 4点</b>	<b>¥509</b>
(内消費税等)	¥37)
ICプリペイド	¥509
-----	
1食の目安	1点=80kcal
男:赤2点 緑:1点 黄:7点	
女:赤2点 緑:1点 黄:4点以上	
-----	
赤 2.3点 緑 0.4点 黄 5.4点	
タンパク質 27.8g カルシウム 157mg	
野菜量 100g 638キロカロリー	
塩分相当 6.3g	
前回プリペイト残高	¥7,140
今回プリペイト利用金額	¥509
プリペイト残高	¥6,631

## ● 3色食品群とは

- ①赤・「体の中で血や肉になる」・肉・魚・卵・大豆・牛乳など
- ②緑・「体の調子を整える」・緑黄色野菜・その他野菜・果物・海藻
- ③黄・「体を動かすエネルギーや体温になる」・ご飯・穀物・芋類・油脂類・砂糖など

● この3色の食品群からバランス良く摂取することが重要です。

● 食堂のレシートは、この3色の食品群からそれぞれどれだけ摂取したかが分かるように表示しています。



男女別の3色食品群の摂取の目安ポイント(1点80kcal)を表示しています。

実際に購入した商品の3色食品群のポイントを表示しています。 ※目安ポイントと比較してみてください。

併せて、タンパク質、カルシウム、野菜量、塩分量及び合計カロリー量を表示しています。

※入口横のメニュー写真には、その商品に使用されているアレルギーも表示しています。

体の中で血や肉になる

## 赤の食品群

主な栄養素

タンパク質  
カルシウム  
ビタミンB1

肉・魚介類→2点(140g)  
牛乳・乳製品→2点(200g)  
卵→1点(50g)  
大豆・大豆製品→1点(100g)

1日に食べる目安 **6点**

体の調子を整える

## 緑の食品群

主な栄養素

ビタミン  
ミネラル  
食物繊維

野菜→1点(350g)  
果物→1点(150g)  
芋類→1点(100g)  
海藻・きのこ

1日に食べる目安 **3点**

体を動かす力になる

## 黄の食品群

主な栄養素

炭水化物  
脂質

穀類→男性13.5点(650g)  
女性9点(430g)

※穀類はご飯に換算

油脂類→男性2点(20g)  
女性1.5点(15g)

砂糖→0.5点(15g)

1日に食べる目安 **男16点・女11点**