

神奈川みなみ  
医療生協 10  
機関紙 月号

# みなみ

発行月 2024年10月  
発行所 神奈川みなみ医療生活協同組合  
横須賀市衣笠栄町2-19  
TEL 046(853)8105  
E-mail h-sosiki2@k-minami.or.jp  
URL http://www.k-minami.or.jp  
編集 機関紙編集委員会

## 生協 強化月間 がスタート しました

## 多種多様な参加で 地域に開かれた医療福祉生協を ともに作りましょう

**生協強化月間とは**  
生協強化月間とは、1948年10月1日「消費生活協同組合法」の施行を記念し、生協をさらに強めるため(医療福祉生協では、仲間ふやし・出資金ふやし・班づくり・担い手づくり)に地域組合員と職員組合員がともに力を合わせて取り組む期間です。医療福祉生協の活動を地域に広く知ってもらう期間として、10月~11月を中心に健康づくりや地域訪問など様々な形の月間の企画行事が取り込まれ、生協の魅力を地域住民に広げていく活動をしています



多くの人に医療生協を知ってもらおう

生協強化月間は、医療福祉生協を地域に広く知らせ、仲間をひろげる期間です。健康づくりや地域訪問など、創意工夫した新たなチャレンジにもとりくみ、医療福祉生協の魅力を地域住民にひろげていきましょう。「仲間ふやし・出資金ふやし・班づくり・一緒に活動する人(担い手)づくりの年間目標8割達成」に向けて、地域組合員と職員組合員がともに力を合わせて月間にとりくみましょう!

「多種多様な参加」「新しい参加」をキーワードに、ゆるやかなつながりや多世代へのアプローチを地域でひろげ、参加して「楽しくなる」健康づくりをすすめてみましょう! そして、フレイル予防・オラルフレイル予防の参加をひろげ「元気になる」健康づくりをすすめてみましょう! 医療福祉生協への参加を重ねることで「知見をひろげられる」「仲間がいる」「生きがい」「成長の機会」など実感できます。その「魅力ある活動」「良いところ」「社会参加する楽しさ」を知らせていきましょう。支部と事業所で連携して「くらしの困った解決」もすすめてみましょう。

2024年度の生協強化月間では、「多種多様な参加で地域に開かれた医療福祉生協をともにつくる」ことを提起しています。元気に生活し、社会参加も出来る高齢者は増えています。しかし一方で、世代を問わず「社会的孤立」も増えています。「健康づくり」と「つながりづくり」は私達が実践してきた大切な取り組みです。「班」や「居場所」の役割が地域から期待されています。今こそ「医療福祉生協の出番」です。

## 健康診断を受けましょう

健康診断のご予約は医療生協へ



**衣笠診療所**  
横須賀市平作 7-10-27  
☎ 046-851-1062



**三浦診療所**  
三浦市南下浦町上宮田 3263-1  
☎ 046-889-3388



**逗子診療所**  
逗子市逗子 4-1-7  
☎ 046-872-3530

高血圧、糖尿病、脂質異常症の生活習慣病やがんは自覚症状がないまま進行することも多く、体の異変を感じてから受診をした頃には病状がかなり進行している場合もあります。そのため健康診断を受け早期発見、早期治療することはとても重要です。

また、がん検診もとても大切ですのであわせて受けることをお勧めします。

コロナ禍により自身の健康状態が気になる方や、ホームドクターの必要性を感じて健康診断を受ける方もいます。自身の健康づくりのはじめの一歩として年に1度の健康診断を必ず受けましょう。

# 三浦半島 地名の由来 50

たごえ  
田越(川) (逗子市)

田越は逗子市の旧地名で、現在の桜山7・8丁目周辺が田越と呼ばれていました。田越川は沼間を源流とし、逗子市を二分するように流れる川で桜山4丁目付近は遊歩道が整備されています。新逗子駅近くの仲町橋から田越橋の間は桜の名所でもあります。



桜山8丁目にある六代御前のお墓

そもそも逗子市の歴史をたどると、1889(明治22)年に逗子村、桜山村、池子村など6つの村が合併して田越村になり、1924(大正13)年に逗子町になりました。また、1943(昭和18)年には横須賀市と合併し、横須賀市逗子町になりました。終戦後の1950(昭和25)年に横須賀市から分離独立して逗子町に戻り、1954(昭和29)年に逗子市となっています。

田越は多古江・多胡江・多古恵・手越とも書きます。「手で綱を引き舟を送り越す」という意味から手越(たごし)と名づけられ、転じて田越となったようです。「吾妻鏡」に「多古江河辺」とあり、七瀬祓を「多古恵河」で行ったと記されています。1165(建久9)年に平維盛の嫡子六代御前(平高貴)が田越川で処刑されたため、六代墓(逗子市史跡)が残るほか、承久の乱で敗れた三浦胤義の子5人が「手越の河端」で殺されたことを伝える「忠臣三浦胤義遺孤碑」が清水橋付近に建っています。



逗子葉山駅近くの忠臣三浦胤義遺孤碑

## 2024年8月度 理事会報告

- 事業所強化月間の取り組み状況について話し合われました。**  
8月・9月の2か月間、診療所をはじめとした事業所で生協強化月間に取り組んでいます。各事業所での取り組み状況と加入・増資の到達状況が報告されました。三浦診療所と逗子診療所では、外来に加入・増資コーナーを設置し、担当理事や支部役員が交代で入り、外来患者さんに加入や増資を訴えて実績をあげています。
- 7月度の決算状況と経営改善について話し合われました。**  
片倉専務理事より7月の法人全体の決算状況について報告を受け、続けて各事業所の決算状況と特徴について報告を受けました。患者増や健康診断受診者増のための意見交換を行い、最後に経営改善の取り組みについて報告を受けました。
- 2024年7月度の患者利用者状況報告**  
外来患者：3,234人、訪問看護：126人  
訪問ヘルパー：58人、デイサービス：115人  
ショートステイ：51、ケアプラン：277人
- 2024年7月度の経営状況報告**  
7月度の経常利益は120万6千円でした。  
累計経常利益は▲941万4千円です。
- 2024年8月度 組織活動統計の報告**  
仲間ふやしは43人でした。出資金増資は468万7千5百円でした。

2024年8月末現在 組合員数13,274人 / 出資金 375,192,500円

# からだ動かそう! 健康 ヨガ

## Lesson⑥4 バナナのポーズ

効果：腹斜筋、内転筋、体幹に、効果あります。

- 横向きになります。下の腕を頭の下に伸ばします。手のひらは、上にします。上の手は、身体の前に置きます。両足は、一直線にします。
  - 息を吸って、吐いてお腹に呼吸をいれてから、吐きながら、両足を天井に向かって上げます。
  - 息を吸って、両足を下ろします。2回か3回くらいやってみましょう。終わりましたら、反対側もやってみましょう。
  - ここで、一度、リラクセスをします。
- 以上です。



## やさしいヨガ教室



日時：毎週水曜日 ①9:45~ ②11:00~  
 定員：各回7名(要予約)  
 会場：ほっとスペースみなみ(医療生協本部1階)  
 料金：1回1,000円  
 ※組合員は、1,000円のうち500円を出資金とします。  
 問合せ：医療生協本部 ☎046-853-8105  
 監修/折戸めぐみ(横須賀ピラティス・ヨガ教室主宰・やさしいヨガ教室講師)

ピラティス・ヨガ教室の YouTubeチャンネルはこちら⇒



外来が久しぶりににぎわいました



30度を超える連日の暑さの中、9月13日(金)

旧葉山 クリニック

# 健康診断を 実施

健康診断が旧葉山クリニックで行われました。特定健診・長寿健診・がん検診について葉山町の委託を受けて行うもので、4月19日(金)に続いて2回目の健診です。

当日は、レントゲン車を用意して衣笠診療所の医師・看護師・事務員などのスタッフが出張。逗子診療所から

の応援や、在宅福祉センターのケアマネージャーなども参加して、受診者の対応にあたりました。受付の10時から受診者が次々訪れ、普段は寒いほどの冷房が感じられないうち54名の方が受診。健診が終わり、会計を待つ間に用意した、冷たいお茶が好評でした。前日には、気持ちよく利用してもらいたいという地域の組合員の皆さんの協力や、建物周辺の草取りや樹木の手入れ、室

内床拭きが行われました。これからも、葉山会場の健康診断がより皆様健康に役立ち、喜んでいただけるように努めていきたいと思えます。



レントゲン車で胸部レントゲン撮影

S・T

# 健康チャレンジが はじまりました!!



10月から神奈川まるごと健康づくり「健康チャレンジ2024」が始まりました。みなさんはもうチャレンジしていますか？まだの方は今日からでも始めましょう！

運動不足や筋力の低下を感じていませんか？社会参加も重要です。毎年この時期に生活習慣を見直すきっかけとして健康チャレンジをおすすめしています。健康に良い事を何でもいいので目標に設定してチャレンジしましょう。

**チャレンジ期間** 10月～11月のうち30日以上  
**チャレンジシート提出しめきり** 12月15日まで  
(郵送、FAX、各診療所などに提出してください)

## チャレンジシートがなくても 参加できます!!

神奈川県生協連のホームページから「WEB版健康チャレンジ」に参加できますので、ご利用ください。チャレンジシート同様、WEB上のカレンダーでチャレンジをした日にチェックを入れることが出来ます。結果報告（提出）もWEBでできます。

神奈川県生協連健康チャレンジ **検索**



## 参加賞や抽選で豪華賞品も!!

神奈川みなみ医療生協にチャレンジシートを提出していただいた方全員に参加賞を差し上げます。さらに、抽選で豪華賞品が当たるチャンスも！ご家族やお友達も誘って皆さんで健康チャレンジに御参加下さい。

現行の健康保険証を残してください

政府は2023年6月に、現行の健康保険証を2024年秋に廃止し、マイナンバーカードに一本化する法案を可決成立させました。しかし、誤登録や情報漏えい、「資格無効」と表示される等、マイナンバーカードでの受取によるトラブルが頻出し、多くの患者・国民が不安を抱えています。また、健康保険証が廃止されれば、マイナンバーカードを持たない人は公的保険診療から遠ざけられる結果となりかねず、国民皆保険制度の下で守られている国民のいのちと健康が脅かされます。国民も、事業者も、医療機関も困っていないマイナンバーカードとの一本化はただちにやめて、現行の健康保険証を残してください。

一、現行の健康保険証を残してください

項目	内容
1	マイナンバーカードの取得が完了していること
2	マイナンバーカードの住所が、現住所と一致していること
3	マイナンバーカードの氏名が、現氏名と一致していること
4	マイナンバーカードの生年月日が、現生年月日と一致していること
5	マイナンバーカードの性別が、現性別と一致していること
6	マイナンバーカードの世帯主が、現世帯主と一致していること
7	マイナンバーカードの住所が、現住所と一致していること
8	マイナンバーカードの氏名が、現氏名と一致していること
9	マイナンバーカードの生年月日が、現生年月日と一致していること
10	マイナンバーカードの性別が、現性別と一致していること
11	マイナンバーカードの世帯主が、現世帯主と一致していること

※この要領は、厚生労働省が公表した要領に基づいて行われるもので、国・自治体別の詳細は異なります。  
※国・自治体別の要領が異なる場合があります。

取り扱い団体：全日本厚生連医療機関連合会  
中央社保協・医団連(保団連・民医連・医療福祉生協連・新医協・医労連)

**90%の人が今の保険証を使っています**  
政府はマイナ保険証に一本化を進める方針ですが、利用率は1割程度と伸び悩んでいます。

また、今まで通り、保険証で受診できるように「現行の保険証を残してください」請願署名に取り組んでいます。全国で累計145万筆の署名を国会に提出しています。今の保険証を守る運動にご協力ください。

発行済みの（今持っている）保険証は有効期限まで使えます。また、保険証の有効期限が切れてしまった方やマイナンバーカードを健康保険証として利用登録していない方等については、資格確認書が発行されますので、医療機関等を受診することも可能です。

また、今まで通り、保険証で受診できるように「現行の保険証を残してください」請願署名に取り組んでいます。全国で累計145万筆の署名を国会に提出しています。今の保険証を守る運動にご協力ください。

### 医療生協の病院や診療所には

今の健康保険証をお持ちください。安心して受診していただけます。お困りの時は何でもご相談ください。

# 医療相談室

## Q&A

**Q** 受診する目安の体温は？

**A**

新型コロナウイルスが蔓延しはじめた当時、受診する際の目安として、厚生労働省は「37・5度以上の発熱が4日以上」としていました。しかし目安に達しない感染者が受診しなくなる事態を危ぶみ、すでにその表記を取りやめています。

2023年5月以降は新型コロナウイルスが5類になったこともあり、具体的な体温を示していません。ただし息苦しさや高熱などの症状があるときはすぐに医療機関へ相談するよう呼びかけています。

「自分の平熱を踏まえたうえで高熱かどうかを判断してほしい」というのが厚生労働省の考えです。発熱などの症状には個人差があるため、症状が重いと感じる場合は、早急にかかりつけの医療機関へ連絡してください。

感染症法では37・5度という体温が「発熱」に該当するとしていますので、受診を検討する際には、体温が37・5度を超えているかどうかをひとつの目安にとるとよいでしょう。

**Q**

熱が出たらどうすれば？



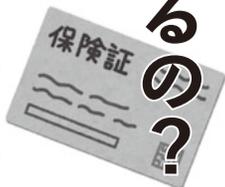
**A**

まず、かかりつけ医もしくは近くの医療機関に相談してください。神奈川みなみ医療生協の診療所（衣笠診療所・三浦診療所・逗子診療所）では発熱時のご相談も受けています。まずはお電話でご相談ください。

# 「マイナ保険証」取得しなくても大丈夫 12月2日以降どうなるの？ 「健康保険証」

政府は、2024年12月2日に現行の紙やプラスチックの健康保険証を廃止すると決めました。健康保険証が廃止になると、マイナンバーカードを持たない人は保険診療が受けられなくなるのかというと、そうではありません。

その1割の利用のなかでも認証がうまくいかないなどのトラブルが頻発しています。そもそもマイナンバーカードの取得は任意とされていたのに保険証を廃止すると、事実上、マイナンバーカード取得の強制にあたるのではないのでしょうか？



# 組合員のひろば



## 役立っています

80歳を過ぎますと極端に体の柔軟性も乏しくなり、すこしでも体を動かすようにしています。毎回の「健康ヨガ」が大変役に立っております。股関節やひざ関節を12年前に手術した私にはその周りの筋肉を鍛えるには大変役に立って、一週間に2〜3回40分位のストレッチに取り入れております。おかげさまで年齢の割に姿勢も良いとほめられます。これからの継続も頑張って健康管理をしてみたいです。

逗子市 藤田愛

## 基地の街

原水禁世界大会参加報告を興味深く読みました。私も昨年、岩国基地へ行きましたが日曜日だったので静かでした。やはり轟音はひどいのですね。穏やかな生活には基地撤去しかありません。

横須賀市 佐藤由美

## 3割拡大

政府が、75歳以上の医療費の「3割負担」の対象拡大の検討を行う方針を閣議決定しました。現在、原則は1割負担です

## いつか

診療所に高校生が職場体験に来た記事を見ました。実際に看護師さんの

が、一定の所得があれば2割、現役並みの所得があれば3割ですが、「3割負担」の対象の見直しをするというのです。従来1割負担だったものが、2割負担、3割負担になっただけでも後期高齢者は大変だったのに、これでは安心して医療機関で診療を受けられせん。政府は、「人生100年時代」と言いながら、本音では「高齢者は長生きするな」と思っているのでしょうか。怒りを覚えます。さらに、高齢者が総人口の29%になった今、高齢者を75歳以上にしようという声も聴かれます。高齢者が安心して老後を送れるように、日本にも医療や福祉政策に力を入れる政府が必要です。

横須賀市 長野和範

## 文芸コーナー

### 俳句

行く秋や昔馴染の古本屋

秋の風ひ労も汗もとんでゆく

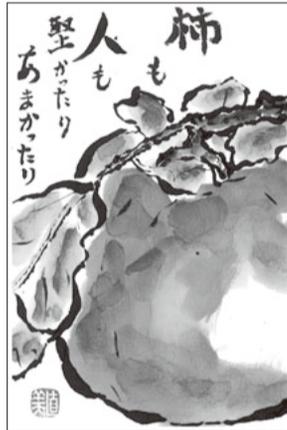
もみじの葉夕日のように赤くなり

夜なが酒あすは報いの体重計

ゆるやかに回る仏間の盆提灯

### 短歌

芋蔓を食めば戦後の味がする  
忘れてならぬあの日の夕餉



横須賀市 湯本直美

機関紙の感想、日頃のエピソードや文芸、俳句、和歌などもお待ちしております。

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	岡田 原	10:00~ 岡田川 吉(第3)	岡田 田中(ま)	中村 原(糖尿)	平野 新井 鈴木(糖尿) (第2-4-5)	岡田 李 平野(第1-3-5) (9:30~) (第1-2-3-5) (第2)
午後 2:00 ~ 4:30	副島 原(糖尿)	岡田	休診	二瓶(第1-第3) 堀内(整形外科) (第1-2-4) (糖尿 第1-第3 原(一般内科 第2-4-5)	2:30~ 岡田	休診
夜診 5:00 ~ 6:00	休診	休診	休診	休診	岡田	休診

※整形外科・糖尿病は事前予約が必要です。

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	藁谷 立壁	藁谷 原(女医)	中村 杉山 【予約】(第2)	藁谷 泉	原(女医)	藁谷(第1,3,5) 中村(第2) 天野(第4)
午後 診療	立壁 1:30~3:00 藁谷 3:00~6:00	原(女医) 2:00~5:00 藁谷 3:00~6:00	休診	休診	日比野 2:00~5:00	休診

※都合により変更になる場合もあります。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:45 (水曜11:30 まで)	天野	平野	長谷川	天野 清水	長谷川 天野	根本(完全予約制) 天野(第1-2-3-5) 平野(第4)
午後 受付時間 2:00 ~ 4:30	休診	平野	休診	清水	天野 濱中(第1-3-5)	休診

※都合により変更になる場合もあります。

## 9月号の正解

ヨ	ハ	フ	ク	ブ
ウ	ラ	マ	ミ	ツ
ガ	オ	ト	モ	ギ
シ	ヨ	キ	ケ	ム
ヤ	ケ	イ	コ	キ
ヨ	ク	ア	サ	イ
ル	オ	ブ	リ	キ

正解 (アキマツリ)

当選者(敬称略) 応募総数56通

【当選者】

横須賀市/島田まゆみ 長谷川裕子 脇信之  
三浦市/伊藤由紀子 関澤真理子 山田匡明  
逗子市/熊谷由美 小林紘子  
葉山町/安達美智子 戸村久子

◆問題◆  
二重マスに入った数字の合計はいくつになるでしょうか?  
◆ルール◆  
①空いているマスに、1〜9までの数字のどれかを入れます。  
②縦9列、横9列のそれぞれに1〜9までの数字が1個ずつ入ります。  
③太線で囲まれた3×3の枠内(マスは9個)にも1〜9までの数字が1個ずつ入ります。  
④縦列、横列、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。  
答:ご住所・お名前・紙面についての感想を下記までお送り下さい。正解者の中から抽選で10名様に図書券を送ります。(10月末日必着。発表は11月号)抽選に間に合わなかったお便りは、次号で抽選をします。クロスワードの問題を募集しています。未発表のものに限りません。採用の場合は図書券をお送りします。

## 10月号

# おたのしみパズル



			6				
		1	7	4		5	
6	2			9			
		7				3	
	3	6	4			1	7
1				7	5		4
				9			3
						2	
2						7	6
							1

出題者: 機関紙編集委員会

あて先

〒238-0031 横須賀市衣笠栄町2-19 神奈川みなみ医療生協 しんぶん係  
FAX:046-852-8238 E-mail:h-sosiki2@k-minami.or.jp