

組合員10,000名をめざして
出資金一世帯5万円が目標

組合員数 4,855名
出資金総額 166,285,700円
(1人平均出資金額34,253円)

医療生協 だより 9月

隔月発行：次回11月10日予定
編集——広報委員会

北多摩中央医療生活協同組合
〒184-0004 東京都小金井市本町1-15-9 3階
TEL.042 (382) 9112/FAX.042 (382) 9107
ホームページアドレス
https://www.kitatama.coop/

市民健診を受けましょう!

健康は明日への架橋!

2024年度の市民健診が始まりました。小金井市と三鷹市では若干の違いはありますが、むさし小金井診療所では小金井市、みなみうら生協診療所では三鷹市市民健診を実施しております。受診できる方は、各市の国民健康保険又は後期高齢者保険に加入されている40歳以上の方です。受診期間等の詳細は左記をご参照ください。

小金井市および三鷹市の健診受診機関

小金井市民健診受診期間	
40歳から74歳の方	6月1日から12月28日まで
75歳以上の方	9月13日から1月31日まで

三鷹市民健診受診期間	
4月から7月生まれの方	5月1日から9月30日まで
8月から11月生まれの方	6月1日から10月31日まで
12月から3月生まれの方	7月1日から11月30日まで

※三鷹市民健診は5月1日から2月28日までですが、混雑緩和のため、上記期間での受診にご協力ください。

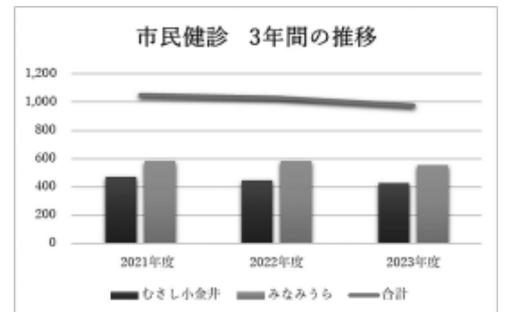
市民健診 件	2021年度	2022年度	2023年度
むさし小金井	469	446	427
みなみうら	582	585	553
合計	1,051	1,031	980

「むさし小金井診療所」と「みなみうら生協診療所」で定期健診を

市民健診は、広く体をチェックできる項目が入っているため、持病の受診で定期的に検査を受けていても、普段受けていない項目もあるかもしれません。自治体により項目や自己負担に差がありますが、小金井市、三鷹市は良い条件で健診を受けることができます。また、医療保険制度の

テの更新を行い、過去のレントゲンや、様々な検査データの比較がよりスムーズになっています。今年度は、みなみうら生協診療所でも電子カルテの導入が計画されており、診療の効率化が期待できます。ところが、両診療所では健診受診者数が減り、健診や予防接種という方も多いのではと懸念しています。それはとても重要なことで、健診での採血結果やレントゲンの写真があると、急な体調変化時の比較にも有効です。暑さのためか、急に体調を崩されて受診される方が増えています。健康な時のデータとの比較ができることは、診療の大きな助けになります。むさし小金井診療所では、昨年度からレントゲンのデジタル化、今年度は電子カルテの更新を行い、過去のレントゲンや、様々な検査データの比較がよりスムーズになっています。今年度は、みなみうら生協診療所でも電子カルテの導入が計画されており、診療の効率化が期待できます。

少傾向です。新型コロナの影響や、夏の猛暑も関係しているかもしれません。又は、他院で受けているのかもしれない。今年は市民健診受診者数を大きく増やす目標を立てています。健診や予防接種の収益は、医療機関の経営にも重要です。診療所の経営を守るためにも、むさし小金井診療所、みなみうら生協診療所での市民健診受診をお願いいたします。また、診療所までの道中が不安だ、遠くから受診を躊躇っている組合員さんがいます。大腸がん検診も各診療所で行っています。症状が出にくいので、是非ご利用ください。



PFASの血液検査をはじめました

北多摩中央医療生協(むさし小金井診療所・みなみうら生協診療所)では2024年7月より、発がん物質として注目されている有機フッ素化合物(PFAS)の血液検査を開始しました。研究ではなく通常診療のなかでPFASの血液検査を実施するのは国内でも初めてです。血液から体内のPFAS蓄積量を知って、健康被害の予防に役立てましょう。

料金	生協組合員 9,900円 一般料金 16,500円
流れ	電話予約「PFAS血液検査」とお申し出ください 電話予約⇒外来での問診⇒採血 ⇒5週間後に結果
結果	結果のPFAS外来は、毎週火曜日午後(村田先生の外来) ★村田先生の外来⇒むさし小金井診療所

実施診療所 月曜日～金曜日 受付9:00～11:30

- むさし小金井診療所
⇒ 小金井市本町1-15-9 電話042-382-9111
- みなみうら生協診療所
⇒ 三鷹市下連雀7-1-27 電話042-248-4121

PFAS(有機フッ素化合物)とは何かですか?
人工的に作られた化合物です。水や油をはじき、熱や薬品に強いため、原子爆弾や泡消火剤の製造など軍事利用に始まり、様々な工業用製品・生活用品に使用されています。

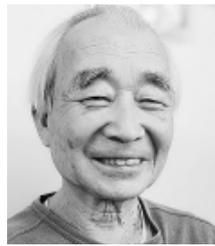
PFAS検査のおすすめ

- なぜ、血液検査を始めたのですか
⇒多摩地域や全国各地でPFAS汚染が明らかになり、PFASが健康被害をもたらす発がん物質として注目されています。健康被害を予防し、住民の皆様とPFAS汚染対策に取り組もうと検査を始めました
- PFASは健康にどのような影響を及ぼしますか
⇒PFAS研究が進んでいる欧州や米国によると、腎臓がんや精巣がん、乳がん、甲状腺がん潰瘍性大腸炎、脂質異常、出産関連で低出生体重児や妊娠高血圧症などの発症に影響すると言われています
- 血液検査でわかることは何でしょうか
⇒血液検査では体内のPFAS蓄積量を知ることができます。PFASは環境中で分解されにくく、水や食料などを通して体内に蓄積されます。健診と同様に定期的な検査を受けることで、体内のPFASが減少しているかどうか判断します
- 検査後はどうしたらいいでしょうか
⇒検査後に診察を受け、説明を聞き、フォローが必要な場合は腹部エコーや血液検査等で体内を確認します。これは保険診療です。

大腸がん検診受診期間	
小金井市	7月2日から1月11日まで
三鷹市	5月1日から2月28日まで

のがわ

6月には「道半ばの課題に結果を出す」と続投に意欲を見せ、8月7日には「憲法改正実現本部」の全体会合で「憲政史上初の国民投票で自衛隊明記も含めて国民の判断をいただくことが重要」と訴えた岸田文雄首相ですが、8月14日には派閥の真金事件への「けじめ」として、自民党総裁選に出馬しないと表明。「今回の総裁選では自民党が変わることを示す最もわかりやすい最初の一步は、私が身を引くこと」となどと恰好をつけた。すべてを曖昧にし、政権を投げ出し、国民が権力をしぼる「国民主権」の憲法を、権力が国民を支配する「大日本帝国憲法」に逆戻りさせる野望を同じ穴の貉の次の総裁候補たちにはゆだねたわけだ。しかし軍国主義と独裁に走る「新自由主義」政権をアベ・スガ・キシダの3代にわたって退陣させた国民は、これを確信に、金権・腐敗・軍拡・増税政治に息継ぎさせず、協力の力であららしい国づくりに向かいたいものです。(鈴)



生協強化月間がいよいよスタートします。

今年の「月間」の意義について

柳澤組織委員長(常務理事)に聞きました。

2024

Q1 今年の月間の特徴は

A 第7次中期構想3年目。誰もが健康で居心地よく、暮らせるまちづくりへ「集まろう！話そう！つながろう！」をテーマに9月24日からスタートします。

今年の生協強化月間は2年後の2026年に組合員総数を6000人にすることを決めた第7次中期構想の中間点になる重要な「月間」です。過去3年間の月間での組合員拡大はグラフ①でも示しているように70人前後に留まっています。しかも、グラフ②で示しているように毎年、支部から紹介が減少してしま

Q2 そのために何が必要ですか

A 私たちの組織は医療福祉の生協です。高齢社会がますます進み、健康や介護に対する不安が大きくなってきました。このような時代だからこそ、医療福祉を売りにする私たちの活動の出番です。今私たちは「健康寿命」（介護を要しないで生活できる年齢）を意識しています。地

域です。すこしお講習会（「すこしお」とは少しの塩分で健やかな生活の取り組みの総称）やフレイル予防講習会などを行い、1歳でも2歳でも健康寿命を伸ばしていく取り組みを行っています。そうすることでいのち・健康・暮らしを支える組織として、地域の期待に応えていく、地域に無くてはならない存在になっていくことです。

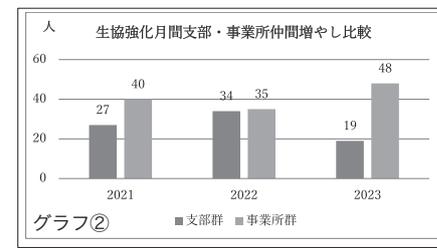
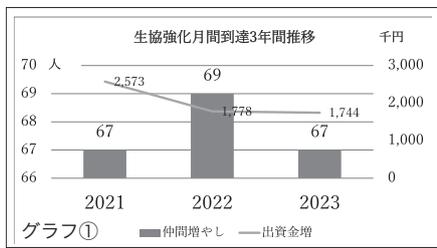
Q3 地域で生協活動を担っている組合員も段々と高齢になりこのような活動の取り組みも厳しくなっているとありますが組合員の活動のあり方も変わってくると思いますか

A まさにその通りです。従来していた活動が困難になってきていますし、今やっている活動だけで精一杯で、これから新たな取り組みを行う気力も薄まってきているのが現状です。全国でも同じような状況になっている中で7月に日本医療福祉生協連から「医療福祉生協の組合員の活動のあり方提言」が出されました。今年の月間のテーマでもある「誰もが健康で居心地よく、暮らせるまちづくり」

多くの組合員が参加することで実現可能になります。どうしても参加型の組合員活動を展開できるかこの「提言」を学び、北多摩中央医療生協の組合員の活動のあり方を模索しながら今年の月間を進めていきたいと思います。

Q4 具体的に今年の目標は？

A 組合員増やしは先ほどもお話ししたように2026年には6000人の到達にしないと



調布支部 任海ユリ
敬老の日が近づきました。調布支部では、毎年この日前後に手づくりのプレゼント品を持ってお元氣ですかとお声がけしながら組合員訪問をしています。対象は85歳以上の高齢組合員です。対象者は年々増え続

小金井ブロック担当理事 三井千賀子
7月19日、東京保健会を開催しました。「すこしおレシピ」の学習活

7月2日(火曜日) 泉支部長が長年生け花教室に通っていた事もあり生け花の基礎を指導する事が出来ます。完成したお花は診療所の待合室に飾る事で外来患者さんから好評を受けていま



7月2日(火曜日) 詳細は牟礼北野支部 泉幸子まで 0900-23008-7 9087

北支部は「見て歩き」の会(カラオケ)、「学習会や運動を中心とする(万(よろず)班)」、レクリエーション活動を中心とした「絆班」の4つの班あります。月1回の開催を目指し、内容の検討や調整をしています。今回は「毎日の血圧について」をテーマに学習会(万班)を行いました。医療生協でも「すこしお」

最近、ちよこつとお助け隊の出番が多くなりました。7月8月で4件、内訳は、草取り2件、植木の選定1件、この猛暑、朝の涼しい時間、一時間以内の作業など、こちらも熱中症でダウンしないように、気を付けて作業をしました。依頼の組合員さんからは、「玄関の枝葉が少なくなり、方もいます。支部ニュースの宣伝効果もあつたと思います。この時期は、雑草が成長し気も良く乾くようになってきた。」など褒めの言葉もいただきました。

こちらも励みになります。困った時はお互い様、これからもよろしくお願ひします。

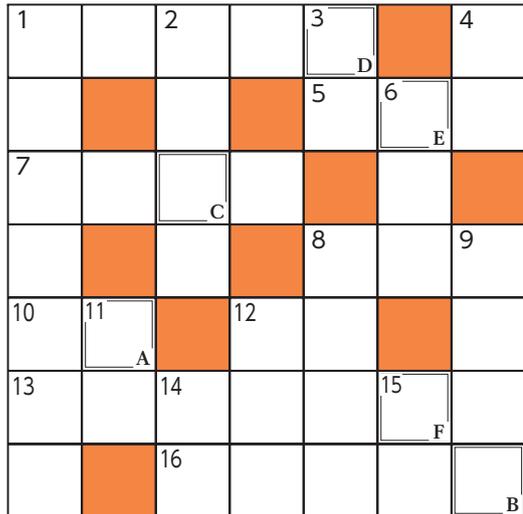
牟礼北野支部 泉幸子
今後も人数を増やして開催して行きたいと思っています。牟礼北野支部以外の組合員さんにも是非とも参加下さい。



武蔵野支部 支部長 太田尚之
今年、ちよこつとお助け隊の出番が多くなりました。7月8月で4件、内訳は、草取り2件、植木の選定1件、この猛暑、朝の涼しい時間、一時間以内の作業など、こちらも熱中症でダウンしないように、気を付けて作業をしました。依頼の組合員さんからは、「玄関の枝葉が少なくなり、方もいます。支部ニュースの宣伝効果もあつたと思います。この時期は、雑草が成長し気も良く乾くようになってきた。」など褒めの言葉もいただきました。

クロスワード? Qパズル

解き方: ABC、...の枠内の文字を順に並べてください



作: 大泉生協病院 事務 倉持雅臣

- タテのカギ**
- 境界線 受験の合否の線上
 - 鍋物、漬物、キムチ、野菜といえは
 - 〇〇深長 言葉の〇〇を調べる
 - 昆虫 働き者のイメージはハチと〇〇だね
 - 性格、気分がのんびりしている ハハ〇〇だね
 - 壁に耳あり 〇〇〇〇に目あり
 - 春に降る雨、春の雨
- ヨコのカギ**
- 採用しない、なくする、日〇〇、〇〇落
 - トップ、一位、金メダル
 - 液体が気体に代わる現象のことです
 - 物事を説明するのに類似また関係する他の物事を指して説明すること
 - 採用しない、なくする、日〇〇、〇〇落
 - 東京小金井市 本町1-15-9
 - 北多摩中央医療生活協同組合 「医療生協だより」係
 - 締め切り 10月7日必着
 - 発表 2024年11月号
 - 前回の正解 『政治資金規正法(セイジシキンキセイホウ)』
 - 当選者(敬称略) 三鷹市 蟻坂美千代 三鷹市 根岸 操 小金井市 高江洲正子 武蔵野市 前田秀紀

ヨコのカギ

- 港の施設です 海からの波浪を防ぐための施設です
- 果樹や穀物などが実を結ぶこと 〇〇〇の秋
- 踊り手 舞踊家
- 有名な俳優からこの用紙にサインをもらいました
- ラボラトリーの略といえは
- 筆で書いた作品、〇〇道、能〇〇家
- 一番上の品質、最高級品
- ゴジラといえは



理事会だより

2024年7月理事会

【協議・確認事項】

- 〇6月経営報告と第一四半期総括
- 〇今後(第二四半期以降)の経営課題
- 〇第40期通常総代会の振り返り
- 〇組織活動と増資到達、月間に向けた

取り組み

OPFAS関連報告と対応

【決裁事項】

- 〇東京都の補助・診療報酬に伴う「ベースアップ評価料」「非常勤給与規程」「非常勤就業規則」の変更

●終戦から80年経っても戦闘跡から遺骨収集が行われているニュー

●はじめてパズルに挑戦してみました。考え込んだり、想像したり、楽しいひと時を過ごすことが出来ました。う

●この数日の間に介護保険料、後期高齢者保険料、その他様々な通知がきました。それぞれ値上がりし合計するとなりの額になりました。さらに所得税と市民税もあり、大企業や高額所得者からみると徴収すべきです。

●政治資金規正法ではなく裏金温存法が本名で、政治家とあろうものがこんな法を作るものだと呆れます。時代の江戸所払いならぬ、国会払いをしたいくらい。



読者の声

●パズルが結構難しく、頭の体操に丁度いいです。

●三鷹市 M・A

●三鷹南支部だより7月号の「ちよこつと困ったお助け隊が頑張る」は良い取り組みですね。必要とする人が多いと思います。

●(三鷹市 M・N)

●この数日の間に介護保険料、後期高齢者保険料、その他様々な通知がきました。それぞれ値上がりし合計するとなりの額になりました。さらに所得税と市民税もあり、大企業や高額所得者からみると徴収すべきです。

●(武蔵野市 H・M)

●はじめてパズルに挑戦してみました。考え込んだり、想像したり、楽しいひと時を過ごすことが出来ました。う

●(三鷹市 E・E)

●政治資金規正法ではなく裏金温存法が本名で、政治家とあろうものがこんな法を作るものだと呆れます。時代の江戸所払いならぬ、国会払いをしたいくらい。

●(国分寺市 U・K)

●(三鷹市 T・I)

●梅雨の合間の曇りの日に「生協だより」を25人分配りました。今回は久しぶりに5人の方と近況の状況を聞きました。いつもは配布のみですが、気温が低めだったので2時間弱歩きました。サプリメントの相談や、他にも声をかけられました。この地に来て11年ですが、少しずつ地域の方とも顔見知りになってきています。

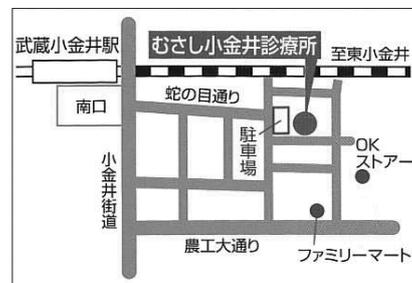
在宅医療の相談もお受けしています

○自宅での療養を希望される方 ○外来への通院が困難な方 ○必要時には入院の手配や各専門機関へ紹介いたします。

むさし小金井診療所

TEL 042-382-9111

小金井市本町1-15-9



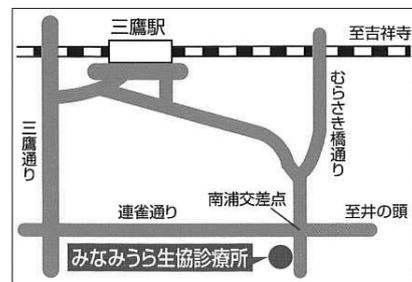
	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	外来	池本(内科・糖)	竹村(内科)	竹村(内科)	竹村(内科)	池本(内科・糖)
午後 13時30分~ 16時30分	外来	★注意! 外来診療は ありません	村田	★注意! 外来診療は ありません	★注意! 外来診療は ありません	★注意! 外来診療は ありません
往診		竹村(2・4週)	竹村	竹村	竹村(1・3週)	
お知らせ	※この体制は出張等で変わる場合がございます。※風邪症状のある方は、来院前に電話で連絡をいただきますようお願いいたします。※送迎サービスを行っています。希望される方はご相談ください。※8:45分から受付を開始いたします。					

※エコー検査は予約により実施しています。※駐車場をご希望の方はお問い合わせください。※糖・糖尿病 呼・呼吸器 リ・リウマチ

みなみうら生協診療所

TEL 0422-48-4121

三鷹市下連雀7-1-27



	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	外来	榮	榮	菅原	榮	榮
午後 2時~4時	外来	榮		菅原		
在宅		榮	榮	井坂	榮	
夜間 5時~7時	外来			谷口		

※エコー検査は予約により実施しています。 ※学会等で医師が交代する場合があります。必要に応じてご連絡ください。 ※臨時で受診される時には必ず事前にお電話でご相談ください。