

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 4,858名
出資金総額 166,801,800円
(1人平均出資金額34,335円)

隔月発行：次回1月12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/

医療生協 11月 だより

あわてないで大丈夫！ 12月以降も今までの保険証で受診できます

12月以降、保険証はどうなるの？

今お持ちの保険証の有効期限までは、引き続き保険証は使えます(最大1年)

マイナ保険証のない人 には申請無しで

「資格確認証」が届きます

マイナカードを持っていない人、持っても保険証機能を付ける手続きをしていない人に「資格確認証」が届きます。有効期限は「各保険者が5年を超えない期間を定める」とされています。

12月2日から「現行の保険証は発行されない」というけれど

マイナ保険証がなくても!

期限までは今の保険証が使えます
有効期限までは、今の保険証で受診できます。

資格確認書でも受診できます
12月2日以降に資格確認書がお手元に届きます。

資格確認証は いままでの保険証と 同じように使えます

資格確認証はいままでの保険証と同じように使うことができ、窓口で一旦、10割を払わなければならない、というようなことはありません。



だからあわてて「マイナ保険証」を 作らなくても大丈夫

したがって、あわててマイナカードを作ったり、マイナ保険証の登録をする必要はまったくありません。

保険証をなくすな!

この間の政府によるマイナ保険証の押しつけは異常です。厚労省は5月〜7月までを「利用促進月間」とし、医療機関や薬局のスタッフに声掛けとチラシ配布を推進、「マイナ保険証がないと受診や処方できない」と誤解や不安を広げ、窓口でのトラブルも続発しました。マイナ保険証がすすまない根本には、個人情報漏洩や誤登録など、システム

背景に財界の要求

そもそもマイナナンバーカードの取得は任意です。いのちや健康に関わる保険証を「人質」にしてマイナンバーカード取得を強制するこ

に対する国民の不信と不安があります。マイナ保険証に移行するメリットもよくわかりません。利用者の不安を解消する責任は政府にあるはずなのに、これを現場の医療従事者に押し付けて矛盾を深めています。

医療費の抑制にも

さらに重大なのは、マイナンバーカードの活用や医療のデジタル化が、医療費の抑制政策に使われる危険です。財界は税金や社会保険料の企業負担を軽減するために、医療費と社会保障費の削減を政府に迫り続けてきました。具体的には、大量のデータを分析して

国民皆保険制度の肝

従来の保険証の発行停止は、医療を受ける



健康相談時にも署名を



駅前宣伝で署名のお願い

のがわ

日本被団協がノーベル平和賞を受賞した。これはいま世界が、地球環境を破壊する戦争を回避するための核兵器廃絶、いのち・暮らし・平和を最優先する経済・社会への流れをつくっている中の朗報だ。日本国憲法9条と国連憲章、核兵器禁止条約が輝き、軍事対軍事ではなく平和外交の流れが世界の主流なのだ。自公政権とその補完勢力は、その犯罪を正当化し、防衛費倍増による軍事産業の育成、財源を調達するため増徴と医療・福祉・社会保障の大削減を謀っている。去る総選挙の中で真金与党を翼賛する某党首がいみじくも言った。「社会保障の保険料を下げるために、我々は高齢者医療、特に終末期医療の見直しにも踏み込んだ。医療給付を抑えて、若い人の社会保険料給付を抑えることが、実は消費を活性化し、次の好循環と賃金上昇をうながすと思っている」つまり「年寄りの尊厳死」で財政を賄おうというのが、「新しい戦前」はここまで来ている。(鈴)

2024年生協強化月間 笑顔でつながるまちづくり



小金井公園支部

2024年生協強化月間も折り返しの半分が過ぎました。今年テーマは「つながろう・集まろう・語ろう」です。明るいまちづくりを進めていくうえでも人と人のつながりは欠かせないものです。それは「生協」の強みでもあります。日ごろから医療生協で「つながり」、「班会で集まり」、「語り合う」ことで健康で明るいまちづくりが進みます。

全支部が「月間」中に取り組む花束訪問が、せうの週間の初日に小金井中央支部で開始。80歳と88歳以上の44人の方に9人5組の組合員でガーデンシクラメンをお届けしました。ご家族も含めて直接お会いできたのは28件、顔なじみになっていく方もいてお話ができて、喜んでいただきました。喜んでもらえたいです。



小金井中央支部の皆さん

「歩行が難しくなり診療所の送迎が助かっている」「診療所前のデコボコ道は歩きにくく雨が降ると水たまりになる、何とかしてほしい」という声もありました。直接会えない方には花とカードを置いてきましたが、「ありがとう」の電話や手紙が本部に届くこともあり、取り組む私たちも励まされました。(中央支部 小川澄子)

9月17日には武蔵野支部が80歳以上の組合員さん71人を6人で訪問。本人と会えたのは65人、病院や入所されていた方はお一人と多くの組合員さんに会えました。「いつも花束ありがとうございました。ありがとうございます。楽しみにしています。」など喜んで頂きました。(武蔵野支部 太田尚之)

10月9日は小金井公園支部が80歳と90歳の組合員10人を法人から土井専務も参加し、6人で訪問。「家族から電話に出ないと言われている。」という組合員さんにも元気な姿で直接会えました。(公園支部)

医療と介護の現場から

介護保険2割負担の実情

夫婦二人の生活費は、夫の年金が月20万円、妻の年金が月4万円。持ち家でのんびり暮らすには問題ない金額。しかし、ひとたびどちらかの体調が悪くなって、介護が必要になつてくると、途端に色々と行き詰まってしまう。Aさんは90歳過ぎるまで、認知症はあるものの、妻と二人仲良く暮らしていた。ある日、誤嚥性肺炎で入院した。それでは施設に

なったが、Aさんの収入額だと介護保険は2割負担、施設利用の減免は非該当となり、老人保健施設は1か月19万円くらいかかる計算になる。自宅暮らしの生活費は5万円程度。これではとても生活できない。特別養護老人ホームはもう少し安くなるが、すぐに入る施設ではなく、そもそも栄養状態の数値が悪く、申し込んでも受け付けてもらえない状況。療養型病院を探しても、やはり月額費用が20万円前後となり、これまた妻が生活できない。結局別世帯の娘が泊まり込んで介護にあたるというところで、自宅退院と安くなるが、果たしてこれで良かったのだろうか？ 「ぎりぎり2割負担」の人は、高い利用料に苦しめられている。負担割合の基準を世帯単位の収入額を引き下げる等本気で検討しないと、「介護の社会化」どころか、「家族介護ありき」の介護生活を余儀なくされる人が、どんどん生み出されてしまつと危惧している。

法律相談

認知症と成年後見

ひめしやら法律事務所 弁護士 岸 敦子



ご本人の権利を守る援助者(成年後見人等)を選ぶことで本人を法的に支援する制度です。成年後見制度の中には、法定後見と任意後見があり、法定後見の中にも後見・保佐・補助の3種があるので、ここでは一番利用件数が多い、法定後見の中の後見についてご説明いたします。

ご本人の権利を守る援助者(成年後見人等)を選ぶことで本人を法的に支援する制度です。成年後見制度の中には、法定後見と任意後見があり、法定後見の中にも後見・保佐・補助の3種があるので、ここでは一番利用件数が多い、法定後見の中の後見についてご説明いたします。

(次回続く)

無料法律相談

日時
11/21 (木) 14:00~16:00
12/19 (木) 14:00~16:00
※相談時間は30分となります

場所・問い合わせ
むさし小金井診療所 (TEL 042-382-9111)
なみうら生協診療所 (TEL 0422-48-4121)

認知症簡易チェック (市報こがねい より)

認知症の早期発見・早期治療は症状を遅らせることができる場合があります。早期発見をして今後の備えをするために「認知症簡易チェック」のご活用を。

このサイトは、《家族・介護者向け》《ご本人向け》の二つがテストできます。是非、チェックしていただき、早期治療が必要だと思われる方は、受診を。

認知症簡易チェックサイト
「これって認知症？」(家族・介護者向け)
「わたしも認知症？」(本人向け)
パソコンの方は、下記 URL よりご利用ください。
HP <http://fishbowlindex.net/koganei/>
携帯電話・スマートフォンでQRコード対応の機種をお持ちの方は、右のQRコードをご利用ください。

三鷹ブロックバス旅行

理事長 君塚雄二

10月2日 三鷹ブロック行事バス旅行に行きました。前日、絶好の日和になりました。厚食の海鮮丼も大満足。40名の参加で好評で、無事終了しました。この頃、無事台風が通過し晴天で気温も30度



「土建住宅デー」での健康チェック

調布支部 理事 任海千衛

東京土建調布支部が主催する住宅デーが9月29日行われ、調布支部は健康チェックで参加しました。土建が配

支部活動

こどもまつりに参加しました

武蔵野支部 太田尚之

10月20日(日) 青空の下、都立武蔵野中央公園でこどもまつりが開催され、医療生協武蔵野支部は、健康チェック、輪投げで参加しました。こがねい診療所の三輪看護師が参加しました。

こどもまつりの参加者は、天候に恵まれ、昨年を上回る1000名ほどの参加でにぎわいました。

健康チェックは、握力がこどもたちは興味津々

10月20日(日) 青空で、多くトライしていただきました。その他、血圧、み、のぼりも掲げてアツピールをしました。

健康チェックや輪投げを通じて、医療生協の活動のアツピールができました。



ました。午前10時から始め、4時間で100部から篠田元専務。大沢看護師の11人で対応、大盛況の内に終わ

戦争体験

護ろう 平和憲法

三鷹・下連雀支部 斗光 なほ子

紫陽花の花が今年も華麗に咲き、私の百歳の季節を彩って、一時の平和を感じさせてくれます。私が五歳の頃十五年戦争が始まりました。小学校に入ってから天皇制国家の

国民として命を捧げる事を名譽とし、国の為と言論の自由も奪われ無謀極まりない侵略戦争が横行されました。青い空がいつも灰色の空に見えて、心が重苦しくなっていました。

美兄や義弟も戦争で殺され、無念の死を奪われ無謀極まりない侵略戦争は終つた。戦後七十九年が経ちテレビから流れるウクライナやガザの悲惨な現状は世界中の人々を苦しめています。国民を騙す平和教育を護り、自然を守る平和な世界を目指したいと思

苦しいです。戦流すマスコミを許さない。国民の生命や自然を守る平和な世界を目指したいと思

2024年健康ヘルスチャレンジしてますか？

10月1日からスタートした2024健康ヘルスチャレンジ、今年達成者200人を目標に各地域で進め、医療生協の「健康づくり」の柱になっています。2011年度全国で40生協2万4千人の参加者で始まった健康ヘルスチャレンジは2022年度には91生協12万人の参加者になっています。この健康ヘルスチャレンジは「多世代」をターゲットに誰もが自分流に参加できるもっとも取り組みやすい健康づくりです。

おすすめは①すこしおコース (塩分控えめ)

「すこしお」とは 塩分取りすぎが、高血圧や動脈硬化など健康に影響することは知られています。「すこしお」とは “少しの塩分で、すこやかな生活をすすめる取り組み、の造語です。

まずは※1、※2で自分の塩分摂取量を知って、「すこしお」生活をおくりましょう。

※1すこしおチェックシート

チャレンジシートを参照してください。

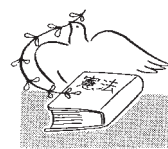
※2尿中塩分量チェック (ウロソルトペーパー)



尿中塩分測定 (ソルトペーパー) でチェックしたい方は組織部まで申し出て下さい
TEL: 042-382-9112

2023健康ヘルスチャレンジ達成者の感想から

- 減塩とカリウム (K) に気遣うため、野菜はすべて湯通しするもの、果物は缶詰との指導あり、その点で困ったことがあった。(慢性腎臓病のため) 季節のフルーツが食べられない。デイサービスこがねいに週二日通所している。毎月定期診察があり、週一回の通所リハビリもあり、自宅でのストレッチ、ラジオ体操は毎朝行っている。歯磨きの後口腔トレーニングも行っている。
- チャレンジコースだけでなく、他のコースのことも意識して、塩分ひかえめにしたり、歩いたりして健康思考が高まった。これからも続けていきたい。



クロスワード? Qパズル

ヨコのカギ

- 1、新しく入学した学生のこと
- 7、うちの親はマシマロとっていました
- 8、長良川名物 鮎漁といえば
- 10、同じ農地で一年間に2回同じ作物を育てる農法を〇〇作という
- 11、瀬戸内海沿岸地方に伝わる郷土料理 鯛を丸ごと使ってつくります
- 13、お正月 お雑煮といえばこれがメイン
- 14、〇〇の上にも三年
- 15、事業を行うのに必要な基金 もとで 生産三要素 土地 労働 〇〇〇
- 17、ニレ科の落葉広葉樹 大木になり立ち姿は美しい この名のついた坂道を名乗るアイドルも
- 20、記録する機器です タイム〇〇〇〇〇、テープ〇〇〇〇〇、DVD〇〇〇〇〇

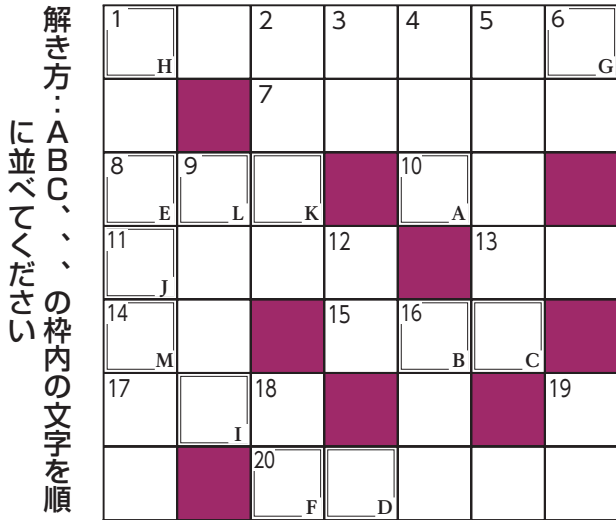
タテのカギ

- 1、催し物の主催者が客側に配る招待したことを記した券
- 2、歌舞伎の番付で二番目に書かれた美男役からこの名がついたそうです
- 3、油脂 などと読む
- 4、ボリビアにある世界最大の塩原 〇〇〇塩湖
- 5、聖書にある語句 〇〇〇より入れ
- 6、十人十〇〇
- 9、サラリーマンが働いている会社をいいます
- 12、お正月に〇〇舞が行われていました
- 16、趣味を英語で
- 18、布〇〇〇 刺し身〇〇〇 包丁の〇〇味
- 19、イエスの反対といえは

東京都小金井市 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
武蔵野市・永島紘子

◆当選者(敬称略)
三鷹市・福元道子
調布市・山本建二郎
小金井市・奥平弘子
武蔵野市・永島紘子

◆締め切り 12月8日必着
◆発表 2025年1月号
◆前回正解 『(ボウサイン)』



解き方: ABCD...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

読者の声

● 自民党の総裁選、私たちは投票権がなく、選挙目当ての公約ばかりで改革の気迫が伝わってきません。物価は上がり生活は苦しくなり、政治家は何をしているのでしょうか。
(三鷹・TY)

● 支部活動欄にゆっくり目を通しました。色々取り組まれていましてね。「万班」は何でもあり、「すこしお班」も面白そう。私があったら良いと思うのは「ちよこつとお助け隊」、80代に入ると身体があちこちが悪くなり、外に出るのも億劫になります。この暑さで水やりすらできていません。「ちよこつとやっていただけないかしら」(国分寺・UK)

● 私のお話は衝撃でした。人体にこんな影響が残ることは知りませんでした。戦争は絶対悪です。
(武蔵野・HN)

● 9月半ばになっても暑い日が続く異常な気象。このまま進めば今年には毎年、暑さの記録を更新し、人が住めなくなる地球が来そう。
(調布・KY)

● 10月1日からのハガキ代85円引き上げになります。63円のハガキでパズルの回答を送付するものが最後です。他にも食品や薬代等も含め生活が厳しくなるばかりです。小金井支部の「すこしおレシビ学習会」は素晴らしい運動ですね。私も塩分の取りすぎにならないように気を付けて生活をします。
(府中・KY)

● 認知症予防講習会に参加、食事の大切さを改めて知る機会となり、毎日の食事の準備を黙々と実行している妻に改めて感謝。
(調布・KY)

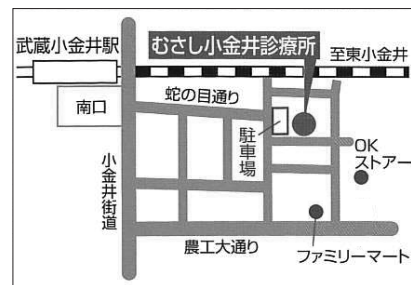
在宅医療の相談もお受けしています

○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



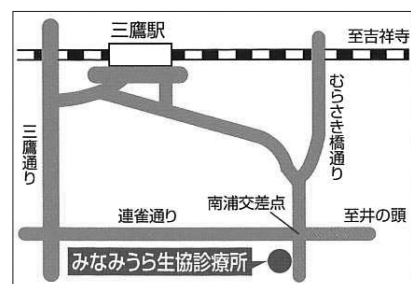
	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	外来	池本(内科・糖)	竹村(内科)	竹村(内科)	竹村(内科)	池本(内科・糖) 第1・3 服部(内科・呼) 第2 大久保(内科・リ) 第4 金子(内科) 第5 池本
午後 13時30分~16時30分	外来	★注意! 外来診療はありません	村田	★注意! 外来診療はありません	★注意! 外来診療はありません	★注意! 外来診療はありません
往診	竹村(2・4週)		竹村	竹村	竹村(1・3週)	
お知らせ	※この体制は出張等で変わる場合がございます。※風邪症状のある方は、来院前に電話で連絡をいただきますようお願いいたします。※送迎サービスを行っています。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。