

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 4,802人
出資金総額 172,728,600円
(1人平均出資金額35,970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!

三鷹市、小金井市と市民健診が始まりました。昨年同様、夏前からの猛暑で、「健診は涼しくなってきたから」との声をよく聞きます。そのためか、受診者数が前年比較で少なくなっています。受診期間は各市で違いますので、別表を「ご確認ください。健診項目は別表※1のとおりです。三鷹市は既に健診用紙は郵送されていますが、小金井市では後期高齢者健診に該当する方の健診用紙は9月初旬に届くこととなります。費用は無料(小金井市肺喀痰検査は500円)です。受診希望者が多くなる10月以降は、インフルエンザ予防接種や発熱患者さんが増える時期と重なります。混みあう前の9月までに受診されることをお勧めしています。

小金井市と三鷹市の健診・予防接種の内容と期間

	三鷹市	小金井市	
市民健診	特定健診対象者	40歳～74歳までの三鷹市国民健康保険加入者	40歳～74歳までの小金井市国民健康保険加入者※2025年6月～2026年3月に75歳となる方も対象
	受診期間	2025年5月1日～2026年2月28日	2025年6月1日～12月31日
	後期高齢者健診対象者	75歳以上の三鷹市後期高齢者医療制度加入者	75歳以上の小金井市後期高齢者医療制度加入者
	受診期間	2025年5月1日～2026年2月28日	2025年9月15日～2026年1月31日
	検査項目	身長・体重・腹囲・血圧測定、血液検査(脂質、肝機能、腎機能、血糖、貧血)、尿検査、心電図、胸部レントゲン	身長・体重・腹囲・血圧測定、血液検査(脂質、肝機能、腎機能、血糖、貧血)、尿検査、心電図、胸部レントゲン
費用	無料(喀痰検査は500円)	無料(喀痰検査は500円)	
大腸がん検診	受診期間	2025年5月1日～2026年2月28日	2025年7月2日～2026年1月10日
	費用	500円	500円
定期接種 带状疱疹 予防接種	定期接種対象者	年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、101歳以上となる方	年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、101歳以上となる方
	接種期間	2025年4月1日～2026年3月31日	2025年4月1日～2026年3月31日
	定期接種生ワクチン一部負担金	4,500円	4,000円
	定期接種不活化ワクチン一部負担金	11,000円	10,000円
任意接種 带状疱疹 予防接種	任意接種対象者	三鷹市 接種日に50歳～65歳未満の三鷹市に住所のある方	小金井市 接種日に50歳～65歳未満の小金井市に住所のある方
	任意接種生ワクチン一部負担金	4,500円	非組合員 3,150円 組合員 2,050円
	任意接種不活化ワクチン一部負担金	11,000円	非組合員 13,100円 組合員 10,900円
高齢者肺炎球菌 予防接種	対象者	三鷹市在住で、今までに接種したことのない65歳の方	小金井市在住で、今までに接種したことのない65歳の方
	接種期間	65歳の誕生日前日から66歳の誕生日前日まで	65歳の誕生日前日から66歳の誕生日前日まで
	自己負担額	5,000円	5,000円
	65歳以外の方自己負担額	8,000円	8,000円
インフルエンザ 予防接種 (昨年価格)	接種期間	2025年10月1日～2026年1月31日	2025年10月1日～2026年1月31日
	65歳以上の方(各市制度利用)	2,500円	2,500円
	北多摩中央医療生協組合員	2,500円	2,500円
	北多摩中央医療生協組合員(高校生まで)	2,000円	2,000円
非組合員	3,400円	3,400円	

三鷹市、小金井市と市民健診が始まりました。昨年同様、夏前からの猛暑で、「健診は涼しくなってきたから」との声をよく聞きます。そのためか、受診者数が前年比較で少なくなっています。受診期間は各市で違いますので、別表を「ご確認ください。健診項目は別表※1のとおりです。三鷹市は既に健診用紙は郵送されていますが、小金井市では後期高齢者健診に該当する方の健診用紙は9月初旬に届くこととなります。費用は無料(小金井市肺喀痰検査は500円)です。受診希望者が多くなる10月以降は、インフルエンザ予防接種や発熱患者さんが増える時期と重なります。混みあう前の9月までに受診されることをお勧めしています。

大腸がん検診も診察所でも受けられる検診項目です。三鷹市、小金井市とも費用は500円です。市民健診対象者ではない方(社会保険加入者等)も各市に住居のある方であれば受診できます。大腸がん検診も毎年受診することをお勧めします。

市民健診で行う検査項目は、成人病(高血圧、脂質異常症、糖尿病等)や肺の病気を対象にした項目が多く入っています。これら病気の初期は、自分で感じるのが難しく、定期的な健診を受けることで早期治療の開始、生活習慣の見直し、改善活動の成果を知ることが有効です。大腸がん検診も毎年受診することをお勧めします。

項目は、成人病(高血圧、脂質異常症、糖尿病等)や肺の病気を対象にした項目が多く入っています。これら病気の初期は、自分で感じるのが難しく、定期的な健診を受けることで早期治療の開始、生活習慣の見直し、改善活動の成果を知ることが有効です。大腸がん検診も毎年受診することをお勧めします。

10月以降は例年通りインフルエンザワクチン接種が始まります。その他の肺炎球菌ワクチン、带状疱疹ワクチン接種も行っています。肺炎球菌ワクチン、带状疱疹ワクチン接種は、今年度から各市とも制度が変わり、補助対象者や費用負担が変更されました。こちらも別表をご覧ください。

地域の健康を守るために医療機関の厳しい経営状況が最近よく報道されます。北多摩中央医療生協も経営が厳しい状況が続いています。市民健診や予防接種は組合員の健康を守るために必要です。組合員の皆様には、北多摩中央医療生協の診療所で健診、予防接種を受けていただくようお願いいたします。また、お知らせに相談ください。

合いの組合員さんにも受診の呼びかけをお願いいたします。

足腰の衰えで診療所までは通えないという組合員さんが増えてきました。むさし小金井診療所では既に行っていたが、みなみうら生協診療所でも組合員さん対象の送迎サービスを開始しました。

戦後80年を迎え世界では、平和への新たな躍動が見られる。日本でも7月の

のがわ
戦後80年を迎え世界では、平和への新たな躍動が見られる。日本でも7月の

「力による平和」戦争へ繋がることとなる。標的とされている医療・福祉の分野からこの流れを堰き止めること。など、医療生協に問われている。(鈴)

事業所報告

むさし小金井診療所の往診車・送迎車を購入

往診患者・患者送迎も増え、乗り降りしやすいスライドドアの車を購入しました。患者送迎をご希望する方は、むさし小金井診療所、三輪看護師長・深見事務長 深見知克



新理事紹介

四郎丸 修



このたび理事に就任いたしました四郎丸です。皆様のお力添えをいただきながら、誠心誠意努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

高田 桂子



調布に住んでいる高田です。医療・福祉施設中心の建築設計事務所・利用者・組合員さ

目々澤 郁子



理事に就任した目々澤郁子です。立川の健全会に移籍して約3年、育成課で職員研修や事務職員の採用業務に携わっています。生まれ育ったまちで、患者・利用者・組合員さ

後藤 顕治



高年齢前の世代にも医療生協の良さを分かったいと思っています。高年齢期の世代にも医療生協の良さを分かったいと思っています。高年齢期の世代にも医療生協の良さを分かったいと思っています。

第41期 理事体制

Table with 6 columns: NO, 区分, 地域, 役員氏名, 現任/新任. Lists board members for the 41st term.

2、監事

Table with 5 columns: NO, 区分, 役員氏名, 現任. Lists supervisors.

ヘルスチャレンジ2025 参加者募集. Includes details on application periods, challenge courses (brain, food, exercise, oral health), and contact info for 北多摩中央医療生活協同組合.

ヘルスチャレンジ2025の取り組み方. A 3-step guide: 1. Challenge calendar receipt, 2. Challenge start, 3. Challenge completion and calendar submission.

議案書(用語説明)

総代会の感想で用語の説明について出され連載で掲載します

- 1. 「すこしお」とは... 2. 貸借対照表(BS)... 3. 損益計算書(PL)... 4. キャッシュフローとは...

支部活動

ポッチャとは

皆さん、ポッチャというスポーツをご存知ですか？ポッチャは年齢や性別、障がいの有無にかかわらず誰もが一緒に楽しむことができるスポーツです。各ブロック・支部で取り組みを推進しています。是非・フレイム予防の一環として組合員の参加をお待ちしています。



調布支部活動(ポッチャに挑戦)

任海 千衛

8月19日の調布支部会議で、14名でポッチャの練習を行いました。他のブロック・支部でも取り組みを開始しており、ハーフトを設置し調布支部としても健康づくりの一環としてすすめていきます。参加した組合員からは「パラリンピックでの種目として知ってはいたがやるのは初めてだったが、うまくやれました」とか「何処に投げる

小金井ブロック

伊藤 博徳

小金井ブロックでは各支部でポッチャが盛んになっています。3支部でポッチャの体験会を開きルールなどを学んでい

武蔵野支部

太田 尚之

みんなで楽しく、元気食堂、好評です！
今年の3月から「西久保・元気食堂」がスタートしました。西久保コミセン調理室で月1回の開催です。「お昼を、みんなで楽しく食べよう。」ということとで始めました。参加者から「次回は何をつくらう。」「よりおいしくするには。」の話を、食材の準備など、みんなでやる食事づくりで達成感もあります。
7月17日は、夏の定番「めん」を中心のメニューにしました。酢の物や揚げ物などメニューが多くなり、つくりすぎ豪華なおなか大満足です。毎回、

三鷹ブロック

君塚 雄二

三鷹ブロックでは、三鷹社保協と連携し国保資格確認書は被保険者全員に一律に交付すべき！と河村孝三鷹市長に要請書を提出。また9月20日土曜二時が

法律相談

認知症と成年後見(5)

ひめしやら法律事務所 弁護士 岸 敦子



今回は、後見人がどうやって決まるのかについてお話します。法定後見の申立書には、後見人の候補者を記載する欄があります。特にこの人、という候補者が思いつかない場合、「家庭裁判所に一任」の欄にチェックを入れれば、裁判所が専門家(弁護士、司法書士など)の中から後見人を選んでくれます。本人の財産管理ができるかどうか疑わしいので、後見人には選ばれないと思われま

無料法律相談のご案内

日時 9/18(木)14:00~16:00
10/16(木)14:00~16:00予定
※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3階
(TEL 042-382-9111)
みなみうら生協診療所2階
(TEL 0422-48-4121)

野垣成恵の厨房から

蒸し鶏のマリネ



*材料
鶏むね肉 1枚
玉ねぎ 1個
パプリカ 1/2個
長ネギの青い所 1束
生姜

*作り方

- 1) 鶏むね肉に塩少々を揉みこんでしばらく置く。
- 2) 長ネギのブツ切り、生姜スライスを入れて肉を茹でる。
- 3) 酢100cc、サラダ油30cc、砂糖大さじ一、塩少々、鶏の茹で汁大さじ一で漬け汁を作る。玉ねぎは繊維に沿って薄切り、パプリカはせん切りにして3に混ぜ込む。
- 4) 肉に火が通ったら、熱いうちに漬け込む。
- 5) 1時間漬ければ食べられる。マリネなので、冷蔵庫で3、4日は保存できる。



