

神奈川みなみ 医療生協 機関紙

10
月号

みなみ

発行月 2023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



骨量測定

つながりづくり
をひろげよう

昨年までの組合員活動は、コロナ禍で大きく制限されました。健康まつりをはじめ、バス旅行や

10、11月は医療生協を強く大きくするための「医療生協強化月間」で

医療生協を
強く大きく

生協強化月間スタート

地域でゆたかに つながるまちづくり



平和といのち・くみあひを守る 強化月間にとりくもう



食事会など組合員が楽しみにしていた企画は中止せざるを得ませんでした。そのような状況でも、

まちかど健康チェックなどやれることは続けてきました。今年は健康まつりやバス旅行も開催予定です。様々な企画にお知り合いも誘い、つながりづくりをひろげていきましよう。

健康診断を 受けましょう

組合員活動の基本は健康づくりです。コロナ禍で健康診断を受けなかつ

す。加入、出資金のご協力をお願いします。強化月間中はまちかど健康チェックや健康チャレンジ、訪問行動や電話かけなど積極的に行いながら新しい仲間を増やし、医療生協を地域にお知らせしましょう。

たことで、がんの発見が遅れるケースが増えています。自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。2人に1人はかかると言われている「がん」も、早期がんでは無症状であることがほとんどです。定期的に健康診断やがん検診を受けることが早期発見・早期治療につながります。まずは自分の体をきちんと知り、健康づくりをすすめましょう。

「骨量測定」組合 員の方は測定無料

強化月間中の10月・11月は、今年も「健康チェック」を実施する予定です。会場や日程は、機関紙に折り込まれる支部ニュースやチラシでご確認ください。骨量測定料金は組合員に限り「無料」です。今回も感染予防対策をしっかりとって実施しますのでぜひお越しください。

支部長会議 & スタート集会

9月26日(火)横須賀産業交流プラザで、支部長会議と強化月間スタート集会を開催しました。

組織部長から情勢報告を受けた後、各支部の活動計画などを交流し、強化月間での目標達成を意思統一しました。

昨年オンラインでの開催でしたので、実際に集まったのは4年ぶりになります。開始前は久しぶりの再会を喜び合い、おしゃべりにも花が咲いていました。支部長会議には17名、スタート集会には21名が参加し、

スタート集会では衣笠診療所の齋藤崇事務長を講師に、健康診断について学習し、健康診断、がん検診の大切さについて再確認しました。月間を通じて健康診断の受診を広げていきましょう。



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症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 40

夏島(横須賀市)

夏島は横須賀市の北部、追浜の海側に位置する、主に埋立による工業地帯で日産追浜工場や住友重機械工業があります。また、横須賀スタジアムやベイスターズの施設、追浜高校なども夏島町にあります。

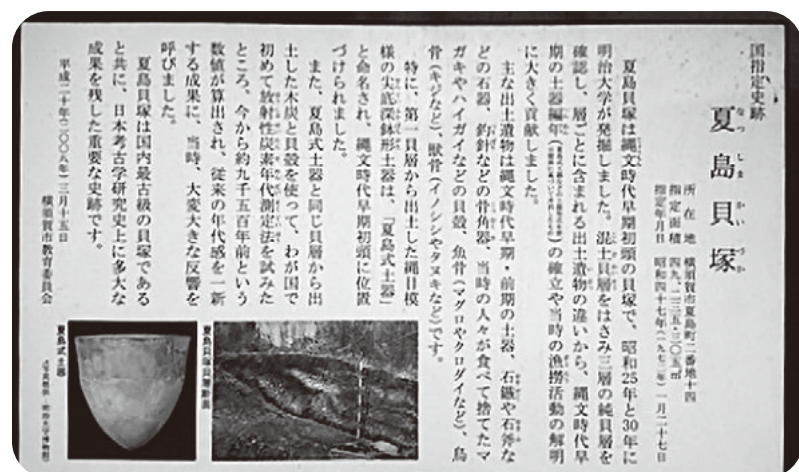
埋め立てる以前、ここにあった島の名前が夏島と言い、現在は丘として残っているそうです。三浦古尋録によると、冬でも温暖であたたかく、雪が積もらないことから夏島となったとのこと。

夏島は国指定の史跡、縄文時代の「夏島貝塚」や戦時中の要塞や横須賀海軍航空隊基地などがありました。明治時代前期には伊藤博文の別荘が建てられ、1887年に大日本帝国憲法の草稿(夏島憲法)地として、歴史上有名な舞台になっています。

現在、夏島貝塚は一般公開されていませんので、横須賀シティガイド協会のガイドツアーを利用しないと見学ができないようです。



夏島町



夏島貝塚の説明版

2023年8月度 理事会報告

1. 生協強化月間の取り組み状況について話し合われました。

8月から診療所や介護施設では強化月間が始まっています。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・逗子の両診療所では外来の加入増資コーナーに理事や支部長が交代で入り、患者さんに加入や増資を訴えて実績を上げています。横須賀では熱中症対策として、理事が交代で常駐し組合員ルームを開放しました。

2. 神奈川まるごと健康づくり「健康チャレンジ2023」について話し合われました。

「健康チャレンジ」の取り組み方針が提案され確認されました。総代会方針でも確認された通り500人の参加を目標に取り組めます。機関紙9月号にチャレンジシートを折り込みます。組合員でなくても参加ができますのでご近所やお知り合いにも参加を呼びかけ、広げていきましょう。

3. 2023年7月度の患者利用者状況報告

外来患者：4,222人、訪問看護：111人
訪問ヘルパー：57人、デイサービス：109人
ショートステイ：39人、ケアプラン：241人

4. 2023年7月度の経営状況報告

7月度の経常利益はマイナス871万1千円でした。
累計経常利益はマイナス2,524万8千円でした。

5. 2023年8月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは48人でした。出資金増資は446万8千円でした。

2023年8月末現在

組合員数 13,631人／出資金 392,570,000円

からだ動かそう!

健康 ヨガ

Lesson⑤③ 武将のポーズA

効果：体幹を鍛える。ダイエット効果



1. 正面を向いて足をそろえます。
2. 片方の足を後ろに引き、胸の所で合掌します。
3. 息を吸いながら、合掌した手を頭上に上げます。息を吐きながら、前の足、膝を曲げます。後ろの膝は伸ばします。呼吸は自然にまかせます。10秒から20秒くらいやります。
4. 息を吸いながら後ろの足をもどし、吐きながら合掌の手を胸の前にもどします。足を腰幅に開いてリラックスします。
5. 反対もやってみましょう。二回やります。

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⇒



コラム

「インボイス制度って何？」

いよいよ「インボイス制度」が10月1日から開始になります。このインボイス制度の中止を求め、反対署名運動を行ってきた「インボイス制度を考える会」(STOPインボイス)が主催し、9月25日に首相官邸前で1,000人が集まり、反対集会が開かれたとの報道がありました。インボイス制度に反対するオンライン署名数が国内最多の52万3986人分を集まったことを受けてのことでした。

「STOP! インボイス」メンバーでライターの阿部伸さんは、50万余の署名を集めたにもかかわらず自民党は交渉も訪問も断ったと指摘。「僕らは自民党から大きな固まりを見せろと言われて応えてきた」と話しました。1,000人以上の集会を開いてきたとして「次は政府が僕らのいうことを聞く番だ。岸田総理がインボイス中止を決断する番だ」と強調しました。また、首相に手渡すために「さまざまなルートを使って交渉を続けてきた。けれども、手渡しも議員事務所に訪問することも、セキュリティ上の都合で断られている」と主張しています。

政府がインボイス導入にしがみつくなのは、消費税増税の道筋を敷くためであり、私たち消費者の問題だとしてとらえ、インボイス反対の声を今からでも広げましょう。



「ちょこっと体操」 のお知らせ



コロナ禍の外出自粛で体力低下が心配されたことから始まった「ちょこっと体操」(ミニ健康チャレンジ)も今年で3年目です。自宅で機械を使わず、誰でも簡単にできる運動をご紹介します。今年度は2回行います。1回目は8月13日まででしたので、チャレンジシートを提出してくださる方が増えてきています。各診療所に提出箱を置いていますが、中には郵送で提出してくださる方もいらっしゃいます。ありがとうございます。チャレンジシートに感想欄を設けていますが、その欄を拝読するのが楽しみのひとつになっています。テレビ番組の「みんなの体操」やラジオ体操は習慣化されている方が多いので、「ちょこっと体操」も習慣化していただけたら、と願っております。

紙を見ながら一人で運動するのは不安になることもあるかもしれないということで、昨年から「ちょこっと体操教室」を開くようにしました。参加してくださる方はまだまだ少人数ですが、参加された方からは好評の声をいただいております。毎回参加してくださる方や「参加無料」ということで、「参加費代わりに」と、出資金増資をしてくださる方もいらっしゃいます。

ちょこっと体操チャレンジシートを提出してくださった方の中から抽選で景品を贈呈します。提出された皆さまには参加賞として景品(歯ブラシ)を差し上げます。チャレンジシートの提出、ちょこっと体操教室へのご参加、どちらもお待ちしております。(K)

健康チャレンジ2023
～わたし3さい、わたしは100才
みんなで楽しく健康チャレンジ!～

取り組み期間 **2023年10月1日(日)～11月30日(木)**
期間中、30日以上チャレンジ!

参加方法 チャレンジシートに記入による提出、またはWEBによる参加

締め切り **2023年12月15日(金)まで**

1 チャレンジコースを選ぶ
次のページの「チャレンジ内容」から30日間できる項目を選んでね!
参加費も0円だよ!
マイチャレンジを選んでね!
チャレンジ内容を聞いてね!

2 期間中30日間取り組む
10/1～11/30までの間、30日以上チャレンジしてね!
チャレンジした日を次のページのカレンダーにチェックしよう!
連続した日にチェックできなくても大丈夫!
達成した日にちやなくて大丈夫!

3 チャレンジシートを提出する (WEBに記入する)
30日以上チャレンジが終了したら、賞品の応募用紙を提出!
郵送でも受け付けます。
WEBからの参加もお待ちしています!
30日間できなくても報告してね!

チャレンジシートを提出された方、WEBにて完了された方には、締め切り後に参加賞をプレゼント!

●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
期間: 10月
11月のう
ち30日以
上

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で出来ます。

神奈川県生協連健康チャレンジ

検索



带状疱疹ワクチン接種費用の一部助成を 横須賀市・三浦市・逗子市・葉山町に要請しました

機関紙みなみ4月号に「带状疱疹」を取り上げ、50歳代から発症率が高くなり、80歳までに3人に1人が発症すると言われていることをお伝えしました。また、带状疱疹を発症しないための選択肢の一つとしてワクチンの接種について紹介しています。

しかし費用が高いことで接種を躊躇する人が多いことから、横須賀市、三浦市、逗子市、葉山町に対して「带状疱疹ワクチン接種費用の一部助成」を要請しました。懇談では、ワクチン接種費用の一部助成をした自治体が全国で195ヶ所に上ること、助成の多くが50歳以上を対象にしていること、内容も費用の半額程度を助成していることなどを説明しました。神奈川県内では助成を行っている自治体は海老名市、松田町、箱根町、清川村の4つしかなく関東圏の都県では遅れています。

神奈川みなみ医療生協では带状疱疹ワクチン接種を予約制で実施しています。ご希望の方は各診療所までお問い合わせください。



葉山町との懇談

	弱毒性水痘ワクチン (ビケン)	带状疱疹ワクチン (シングリックス)
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回 (0.5ml皮下注)	2回(2カ月後に2回目) 0.5ml筋肉注射
予防効果	50～60% (8年目31.8%)	90%以上 (10年以上80%を超える)
持続程度	5年程度	9年以上
副反応	軽度の疼痛、発熱	中等度の疼痛、発赤腫脹、 筋肉痛、疲労感
長所	1回で済む 値段が安い	予防効果が高い 持続期間が長い 免疫の低下している人にも 接種できる
費用組合員	7,400円(税込)	22,440円/1回(税込)
非組合員	9,600円(税込)	24,640円/1回(税込)

※三浦半島地域ではワクチンの助成はありません。

神奈川みなみ医療生協とともに、地域の皆さんに密着した事業を進めています！

一般社団法人メディホープかながわ 045-624-8704

なぎさ薬局

三浦診療所前
三浦市南下浦町上宮田3262-4
☎ 046-889-2421

薬剤師さんを募集しています！
お問い合わせがありましたらご紹介ください

はまゆう薬局

衣笠診療所ななめ前
横須賀市平作1-12-7
☎ 046-850-3113

お薬健康相談会
毎月第3水曜日15時～16時半
お気軽にどうぞ

文芸コーナー

秋寂ぶや駅前書店今は無し 横須賀市 河合滋晴
暗い夜虫が鳴くときはほととす 横須賀市 堀江美帆
暗い道パツと光る空の星 横須賀市 堀江美羽
電線をリス行き来して秋高し 葉山町 高梨民雄
長袖を出しつしまいつ秋遠し 横須賀市 いさ子
谷戸深し沢をつたひし秋の水 葉山町 富貴子

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。

返子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530

2023年10月1日現在

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ～ 11:45 (水曜11:30 まで)	天野 田中	平野 犬塚	山田	天野 清水	工藤 (完全予約制) 天野	根本 (完全予約制) 天野 (第1・2・3) 天野 清水 (第4)
午後	受付時間 2:00 ～ 4:30	天野	平野	休診	田中	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。

三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388

2023年10月1日現在

	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 (糖尿) 【予約】(第2)	藁谷 しらふた 白蓋	原 (女医)	藁谷 (第1,3,5) 中村 (第2) 天野 (第4)
	問カメラ 【予約】	×	×	×	○	○	×
	健診 【予約】	○	○	○	○	○	○ (第2のみ)
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	やまのけ 山川 (市大) 2:00～5:00 森 (整形外科) 2:30～5:00 【予約】(第1,3,5)	休診

※都合により変更になる場合もあります。

組合員のひろば



賛成！

「神無月」と
「神在月」

「保険証をなくさないでー」を読みました。現行の保険証を残すのに賛成です。次回、診療所に行った際には忘れず諸願署名をしたいと思います。

横須賀市 M・T

80%

最近よく使われている「インボイス制度」なんだかよくわからなくてもやもやしていました。今回、紙面で説明してくださり、80%わかり満足。ありがとうございます。以前「フレイル」もいち早く取り上げ、説明してくださり助かりました。

返子市 渋谷洋子

旧暦の十月は「神無月」と言います。全国の八百万の神が出雲大社に集まるため、神がいなくなり、「神無し月」になるからです。しかし、神が集まる出雲では「神在月」と呼び、旧暦10月10日(今年は11月22日)に、国譲り神話の舞台となった稲佐の浜で八百万の神をお迎えする「神迎祭」が行われます。旧暦の10月11日から17日までは神々が会議「神議り」をなさる「神在祭」が、旧暦の10月18日(今年は11月29日)には、お帰りになる神々を見送る「神等去出祭」が行われます。



横須賀市 木村和子



横須賀市 湯本直美

保険証を残して

マイナ保険証のトラブルが多すぎます。来年初の保険証廃止は中止にすべきです。今の保険証を残してほしいです。

横須賀市 小田好勝

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062

2023年10月1日現在

	時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00	岡田 原	田中 鈴木	岡田 貴井	中村 原 (糖尿)	平野 田中 新井 (糖尿)	岡田・李 (第1,3,5) 平野・李 (第2) 岡田・平野 (第4)
午後	2:00 ～ 4:30	副島 原 (糖尿)	岡田 田中	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 田中	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。

9月号の正解

ジ	テ	ツ	ヤ	フ
ヨ	ウ	イ	マ	ス
ユ	ソ	カ	イ	ツ
ウ	マ	イ	モ	ウ
ナ	エ	ギ	ラ	イ
カ	ザ	リ	キ	カ
ワ	シ	ミ	ゴ	タ
				エ

正解 (ジユウゴヤ)

当選者(敬称略) 応募総数68通
【当選者】
横須賀市／大串宏子 関口弘美 高梨朱美
山本トシ子
三浦市／柴田和子 成田君江
返子市／今津秀子 岩田幸子 川島武
葉山町／菅原政子

◆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？
◆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。

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