

## 症状がないからこそがん検診を受けましょう！ がん検診は「先手」を取る行動です。

内閣府がおこなった「がん対策に関する世論調査」によると、がん検診を受けない理由として、「受ける時間がないから」、「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」、「心配なときはいつでも医療機関を受診できるから」等が挙げられています。

生活習慣に気をつけることで、がんのリスクを減らすことができますが、すべてのがんを防ぎきることはできません。そのためがん検診を、適切な年齢、および適切な受診間隔で受けて、がんを早期に発見し、適切な治療を受けることが重要になります。

がん検診は、まだ自覚症状がない健康なうちに受診し、早期発見・早期治療によって死亡率を減少させる「先手」を打つ行動です。



### 「早期発見」で約9割が治療可能

がんは初期段階では自覚症状がほとんどありませんが、早期に見つけて治療すれば約9割が治るといわれています。症状が出てから受診するのではなく、症状がないうちに見つけることが大きなメリットです。



### 身体的・経済的負担の軽減

早期に発見すれば、手術が小さくて済んだり、入院期間が短縮されたりするため、体への負担や、経済的な負担を軽くすることができます。



### がん検診を受けましょう

市区町村が実施するがん検診には検診費用の補助があるため、一部の自己負担金で検診を受けられることがほとんどです。横須賀市・三浦市・逗子市・葉山町では肺がん・大腸がん・前立腺がん・胃がんリスク検診などを実施しており、神奈川みなみ医療生協の各診療所でも受診することが可能です。

がん検診を受けていますか？

国民の2人に1人が「がん」になり、4人に1人が「がん」で亡くなっています。しかし、多くの人が「がん検診」を受けることで、がんによる死亡を今よりも減らすことができます。

厚生労働省では、がん検診の受診率を60%以上とすることを目標にがん検診を推進していますが、日本のがん検診受診率は胃・肺・大腸がん検診で男性4〜5割、女性3〜4割程度と低迷しています。特に乳がん・子宮頸がん検診は3〜4割台と

低く、諸外国と比較しても低い水準です。がん検診の受診率向上が課題となっています。



#### 早期発見が重要

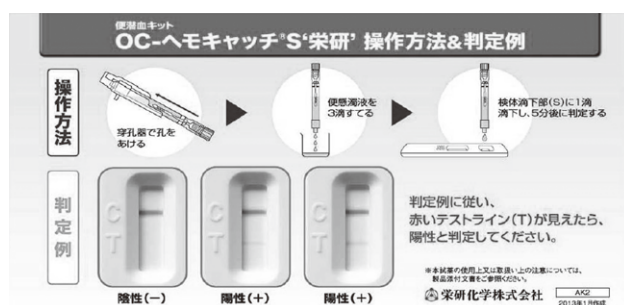
大腸がんは各種がんの中では比較的進行が遅く、治療率・延命率の高いがんです。早期では自覚症状がほとんど現れないので、大腸がんを早期発見するには自覚症状がなくても定期的ながん検診を受けることが重要です。

医療生協の大腸がんチェックは、自治体のがん検診と併用し、便潜血検査（ヘモキャッチなど）を年2回（健診とセルフチェック）実施することを推奨しており、自宅ですぐにできる検診キットを提供し、早期発見・治療を促進しています。「捨てるうんちで拾ういのち」を合言葉に、早期発見の大切さを呼びかけ、陽性なら精密検査（大腸内視鏡）へとつなげています。

## 捨てるうんちで拾ういのち 2月・3月は大腸がんチェック強化月間です！

### ヘモキャッチの紹介 1回分 350円

ヘモキャッチは便に混じる目に見えない微量の血液、便潜血反応を判定できる検査キットです。



便で調べられる潜血検査を毎年した場合、死亡数は約3割ほど減少することがわかっています。大腸がんは早期発見できれば、90%以上が完治する病気となっています。定期的な大腸がん検診を受けられています。定期的な大腸がん検診を受けられています。定期的な大腸がん検診を受けられています。

#### ヘモキャッチで大腸がんチェック

2月・3月は「大腸がんチェック強化月間」として大腸がんのセルフチェックをおすすめしています。大腸がんを見逃さないために、「大腸がんチェック」をしてみませんか？ヘモキャッチは、目には見えない便潜血があるか検査をします。結果が陽性（+）の場合は便便をキャッチしている判定となりますので、医師に相談していただくことをおすすめしています。ヘモキャッチは1個350円。5分程度でチェックできます。希望される方は医療生協本部（組織部）または、お近くの診療所・地域の支部役員までご連絡ください。



## 三浦半島 地名の由来 64

### 「入江」(三浦市)

入江は三浦市の西側、相模湾に面した一帯で現在の初声市民センターがある付近になります。読んで字のごとく、この付近一帯が海(入江)だったことに由来する地名です。

この一帯は入江が深く入り込み耕作がむずかしい湿潤地帯でした。1708(宝永5)年に、和田村、赤羽根村、竹の下村、下宮田村の各名主や年寄達が協議して、太田和村(横須賀市武山)の山田惣左衛門、六郎右衛門らによる改良工事が行われました。三十年後の1738(元文三)年に完成し、入江新田という村になりました。しかしその間、惣左衛門は病死し、子の儀左衛門がこれを引継ぎ、親子二代にわたる大干拓事業になりました。

長さ400メートル、高さ2.7メートルの堤防をつくり、汐入をとめて耕地とし、その面積は約15ヘクタール以上に達したといえます。

現在は県立初声高校や潮風アリーナ、スーパーのヤオコーやホームセンターのカインズなどが立ち並び、賑わっています。



潮風アリーナ(三浦市総合体育館)



初声市民センター

入江新田の西の地域を矢作といい、言い伝えによると、鎌倉の武将和田義盛が、ここで矢を作っていたので、その名がついたとされています。

## 2025年12月度 理事会報告

### 1. 医療生協強化月間のまとめについて話し合われました。

10月11日に取り組まれた医療生協強化月間のまとめが報告されました。月間中の加入は100件(10月:60件、11月40件)で、11月末の累計は300件でした。資金増資は313万3千円(10月:168万8千円、11月144万5千円)で、11月末の累計は1,447万5千円でした。

事業所と地域支部が10月・11月に月間に取り組んだ効果で10月・11月とも加入・増資が純増になりましたが、累計では純減です。引き続き加入・増資の取り組みを強める必要があります。2月から3月の年度末までの残りの期間、すべての事業所・支部での「加入増資やりきろう月間」を実施します。

### 2. 神奈川まるごと健康づくり「健康チャレンジ2025」について話し合われました。

健康チャレンジの取り組み期間が終了し、チャレンジシートが提出され生協本部に集まってきていることが報告されました。12月24日時点での提出は366人(事業所135・理事・組合員231)でした。引き続き提出の呼びかけを強めることを確認しました。

### 3. 第85回通常総代会に向けた日程を確認しました。

第85回通常総代会を2026年6月21日(日)に開催します。この総代会開催に向けた準備日程について確認しました。4月号の機関紙みなみに議案書のダイジェスト版を掲載します。各支部での検討をお願いします。

### 4. 2025年11月度の患者利用者状況報告

外来患者：3,547人、訪問看護：136人  
訪問ヘルパー：68人、デイサービス：126人  
ショートステイ：72人、ケアプラン：292人

### 5. 2025年11月度の経営状況報告

11月度の経常利益は531万4千円の黒字でした。  
累計経常利益は588万4千円の黒字です。

### 6. 2025年12月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは21人でした。出資金増資は104万1千円でした。

2025年12月末現在 組合員数 13,019人／出資金 370,295,500円

からだ動がそう!

## 健康 ヨガ

### Lesson⑧ 武将のポーズ A

効果:ウエストを細くして、体幹を鍛える。足の筋肉を鍛える。



1. 片方の足を大きく後ろに引きます。胸もとで合掌します。
2. 息を吸いながら、合掌したまま頭上に腕を上げます。息を吐きながら、前の足は膝を曲げます。そのまま10秒キープします。
3. 息を吸いながら前の足を伸ばして、吐きながら合掌の手を胸もとにもどします。
4. 前の足をもとに戻してリラックスします。

反対側もやってみましょう。

### 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:横須賀組合員ルーム

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⇒



### フレイル予防のために歩きませんか?

## 機関紙『みなみ』配付協力者

### 募集

今、お読みいただいている「みなみ」は神奈川みなみ医療生協の組合員の皆様に毎月お届けしている機関紙です。医療・介護、暮らしの情報、支部や班の活動、診療所や介護事業所の状況など暮らしや健康づくりに役立つ情報を掲載し、医療生協と組合員をつなぐ役割を果たしています。

機関紙「みなみ」は主に組合員の配付者のご協力で、手配りで組合員のもとに届けられていますが、配付協力者が不足している地域ではお届けできていない場合もあります。より多くの組合員さんにお届けできるよう、月に1回、数部から無理のない範囲で配付にご協力いただける方を募集しています。健康のためにと、手配りを続けて頂いている組合員さんも沢山いらっしゃいます。ご協力いただける方は以下の連絡先にご一報ください。

連絡先 ☎046(853)8105

神奈川みなみ医療生協本部 組織部  
荷見(はすみ)まで







生協の根拠法である「生協法」が施行された10月1日を記念して、全国の様々な生協が、生活協同組合を地域に広くお知らせし、組合員を増やすための取り組みを行う期間を「生協強化月間」と言います。みなみ医療生協も昨年10月・11月に強化月間を実施し、成果をあげましたが、それでもまだ目標に届いていません。

そこで、仲間ふやし(加入)と出資金増資の年間目標を達成するために2月から3月を「さいごまでやりきろう月間」として活動します。

地域支部では健康チェックやバス旅行など様々な活動を計画しています。事業所では窓口でチラシをお渡しするなど、加入や出資金増資の訴えを行います。

お近くの支部運営委員や事業所などで加入・増資のご協力をお願いいたします。

## 医療相談室

～ がんは自覚症状がないうちに発見し、治療することが大切です ～

健康診断では年齢や性別に応じたがん検診も一緒に受けることが重要です。

各診療所で、肺がん検診は胸のレントゲンで、大腸がん検診は自宅での便の採取で、胃がんリスク健診・前立腺がん検診は血液検査で、各検査1,000円前後で受けることができます。子宮がん検診・乳がん検診は敬遠されがちですが、昨年衣笠診療所でのレディース健診で子宮がん検診と乳腺エコーを初めて実施し大盛況でした。

各種がん検診の結果で異常を認めた患者様を大きな病院へのご紹介から治療へと迅速につなげています。がん検診を毎年受ける事で自覚症状がなくても早期発見につながり、治療の選択肢や予後が大きく変わってきます。健康診断と共に定期的な受診も心がけ、生活習慣病の見直しと合わせて健康管理に役立てましょう。今年のがん検診は2月上旬で終了ですが、何か気になる症状や困りごとがあれば看護師までご相談下さい。



衣笠診療所 外来看護師長 高橋あい

## たくさんの署名 ありがとうございました。

昨年10月から取り組んできた「医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」にご協力いただきありがとうございました。神奈川みなみ医療生協では1月22日時点で2,768筆の署名が集まりました。組合員の皆様のご協力のおかげです。心より感謝申し上げます。神奈川県内の医療生協などが集まる神奈川民医連では40,000筆を目標に署名に取り組み、1月20日時点で53,169筆に到達し、目標を達成することができました。

今回の署名では非常に多くの反響をいただきました。医療費削減政策や物価高騰などの影響で、医療機関の経営が困難になり、倒産・廃業が相次いでいます。地域の医療機関がある日突然なくなり、医療にかかれぬ地域がさらに広がることに対する危機感が広がっています。安心して暮らせる社会実現の声を届けるため、神奈川みなみ医療生協は引き続き活動を続けてまいります。ご協力よろしく申し上げます。



2階の一番奥の扉が入口です



ドアの左側の壁にチャイムがあります

## 医療生協本部が 移転しました。



本紙12月号でお知らせした通り、神奈川みなみ医療生活協同組合本部事務局は横須賀市平作の衣笠診療所の2階に移転しました。診療所の階段または外階段から2階に上がって一番奥の在宅福祉

センター(居宅)の更に奥が本部事務所です。場所がわかりにくいかもしれません。廊下にチャイムがありますのでご利用ください。

### 【新事務所】

住所：〒238-0032  
神奈川県横須賀市平作 7-10-27  
衣笠診療所 2階  
電話：046 (853) 8105  
FAX：046 (852) 8238



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 0466-52-6950

自立型の高齢者向け賃貸住宅です。近隣の医療機関薬局と連携を取っています。

高齢者向け賃貸住宅

ふじの丘ゆめホーム（藤沢市）  
レインボーの家上平間（川崎市中原区）  
レインボーの家川崎大師町（川崎市川崎区）

入居者募集中

メディホープかながわ

検索

資料請求/お問い合わせ TEL 0466-54-7081

## はまゆう薬局

衣笠診療所 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

### 短歌

若き日の職場仲間の茶飲み会

うす紅をさし若きアピール

横須賀市  
今井順子

学友も幾多の道に別れ行き

人生送り幸せであれ

横須賀市  
重松康平

独り居を気づかいくれし友のいて

遠きふると竹馬の友の

横須賀市  
三堀千鶴子

### 俳句

竹馬やわごと汚泥を進む子ら

初雪や窓に張りつく子どもたち

笑い声道路路にひびく春の昼

老いし猫かしこまりいて冬朝日

白寿にて新年むかへ退院す

盤石に檀紅葉の亀山湖

三浦市 三壁水華



横須賀市 稲葉広美



### ひろばを

1月号の表紙を拝見して……ああ今年は午年だと再確認。みなさんお上手。私も何かに挑戦してみようかな。

横須賀市 菅原諒子

### 今年は

### 午年に

1面の「うま（馬）く行く」をみて、午年は幸せを運ぶ縁起の良い動物との事。小さな幸せが来るように祈ります。

三浦市 谷芳枝

### 自宅で「健康ヨガ」

毎月楽しみにしています。初めてハガキを出しました。これからも楽しみにしています。

三浦市 飯島アヤ子

### できました

健康ヨガの「バナナのポーズ」70代なかばの私でもできました。内転筋を鍛える事大切ですね。

三浦市 関澤真理子

### ありがとうございました

### ございました

長いこと「文芸コー

ナー」に採用していただき恐縮しておりますが、今回をもって引退いたします。四季折々の移ろい、富士山の変わらぬ堂々として美しい姿はいつみてもすばらしい感動です。これからもこれらを楽しみつづけていきたいと思っています。医療の大切さは、入退院を繰り返す近頃、増々感ずるところです。皆様、健康に留意されご活躍ください。

葉山町 高梨民雄

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。

衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062							2026年2月1日現在	
	時間	月	火	水	木	金	土	
午前	9:00 ～ 12:00	岡田 原（糖尿）	田中 水野	岡田 佐久間	原 芳野（糖尿）	星 10:30～ 岡田	岡田 李 平野（第1-3-4） （第1-2-3-5） （第2-4）	
午後	2:00 ～ 4:30	原	岡田 田中	休診	二瓶（第1・第3） 堀内（整形外科） （第1・2・4） 原（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。

三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388							2026年2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 【予約】（第2）	藁谷 大橋	原（女医）	藁谷 新海 日比野（第4）	
	9:00 ～ 12:00	診療	診療	診療	診療	診療	診療	
	9:00 ～ 12:00	問メラ 【予約】	×	×	×	×	×	
	9:00 ～ 12:00	健診 【予約】	○	○	○	○	○（第2のみ）	
午後	診療	立壁 1:00～2:30 藁谷 2:00～5:00	原（女医） 2:00～5:00 藁谷 3:00～6:00	休診	休診	田村 2:00～5:00	休診	

※都合により変更になる場合もあります。

逗子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530							2026年2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）	竹内 （9:15～）	竹内 （9:15～） 平野	川端 天野	竹内 （9:15～） 清水	竹内 （9:15～）	竹内 9:15～ （外来 第1・3・5） 天野 （外来 第2・4） 根本（予約制）	
午後	受付時間 2:00 ～ 4:30	休診	平野	休診	清水	竹内（第1・2・3・5） 濱中（第1・3・5） 市大（第4）	休診	

※都合により変更になる場合もあります。

## 12月号の正解

ア	ボ	オ	ビ	レ
ト	ビ	ウ	オ	ー
ジ	ク	ハ	ク	ダ
ジュ	ウ	ジ	ク	マル
ツ	メ	キ	リ	マ
ド	ボ	ツ	ユ	
ウ	メ	シ	ユ	ズ
レ				

正解〈オトシダマ〉

当選者（敬称略） 応募総数 34 通

【当選者】

横須賀市／鈴木うた子  
三浦市／飯島アヤ子 大井恵子 西條正子  
坂田治世

逗子市／愛敬子 今津秀子 小林みゆき  
佐藤和枝 渡辺郁子

- ◇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。（2月末日必着。発表は3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

〒238-0032 横須賀市平作7-10-27 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