

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できます。

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、多くの方が「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指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

がん検診を受けていますか？

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。

診の受診率向上が課題となっています。



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ます。

自宅で手軽にできる検

査（ヘモキャッチなど）

を年2回

検査

（健診とセルフチェック）

実施する

こと

を

してみませんか？

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ない

方は、この機会に「大腸がんチェック」

をしてみませんか？

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

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、六郎右衛門による改良工事が行われました。

三十年後の1738(元文3)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います。

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月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

かぐだ動かそう!

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。



- 片方の足を大きく後ろに引きます。胸もとで合掌します。
- 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。
- 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。
- 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

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。健康のためには、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。

募集



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



「生協法」が施行された
10月1日を記念して、全
国の人々が、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」とい
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エ
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



医療生協本部が移転しました。



2階の一番奥の扉が入口です



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所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階に上がつ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活用ください。

【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
F A X：046(852)8238



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、医療にかかる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。ご協力よろしくお願ひします。

