

医療法人財団 健和会

みさと健和病院 Tel.048-955-7171
みさと健和クリニック Tel.048-955-8551
まちかどひろばクリニック Tel.048-954-9629
みさとホームケア診療所 Tel.048-948-0051
みさと健和歯科 Tel.048-956-6996
みさと健和団地診療所 Tel.048-959-5011

健康のひろば

発行所

〒341-0035 三郷市鷹野4-494-1
「健康のひろば」編集委員会
Tel. 048-955-7872
Fax. 048-955-7897
E-mail tomonokai-m@kenwa.or.jp
http://misato.kenwa.or.jp

(毎月25日発行 定価1部30円)

10月1日後期高齢者窓口負担2倍化へ

2022年9月30日まで

区 分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割
一般所得者等	1割

2022年10月1日から

区 分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割
一定以上所得のある方	2割
一般所得者等	1割

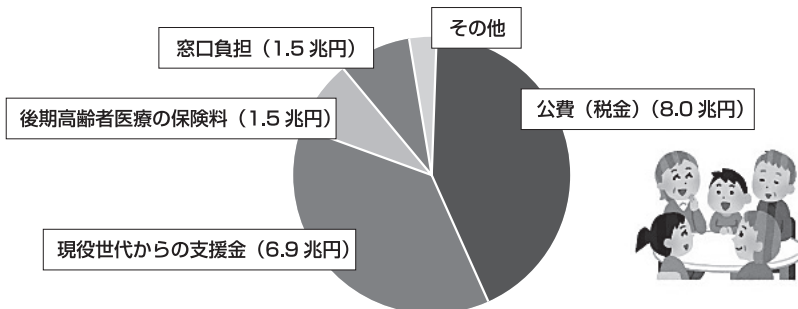
医療費の窓口負担増は 受診抑制を引き起こす

多くの国民がコロナ禍により困窮に苦しむなか、75歳以上の後期高齢者の「いのち」に直結する医療費窓口負担2倍化は、国民の負担をさらに増やし、いのちと健康を守ることとは正反對の制度となります。

医療費の窓口負担増は受診抑制を引き起こし、健康悪化を深刻化させると多くの医療関係団体や研究者が反対の声をあげています。政府は現役世代の負担軽減を2割負担導入の理由の一つにあげていますが、実際は月額30円程度にとどまり、政府の説明はまやかします。私たちは消費税に頼らずに社会保障財源を確保し、安心して医療や介護を受けたいという国民の願いを實現する社会保障制度の充実にこれから強く求めています。

後期高齢者医療制度の医療費の財源内訳

(総額約 18.4 兆円)※令和4年度予算ベース



被保険者証の有効期限にご注意ください

ご自身の窓口負担割合が2割となるかについては、後期高齢者医療広域連合において判定を行なった上で、2022年9月頃に後期高齢者医療広域連合もしくは市区町村から、2022年10月1日以降の負担割合が記された被保険者証を交付されます。

(2面右側中段に続く)

2022年度原水爆禁止世界大会

8月9日長崎デー

集会に参加して

昨年に引き続き今年もオンラインに ト会場にみさと健和病院・クリニックによる原水爆禁止世界大会が8月6日の職員17人が参加しました。ナガサキ(広島)、8月9日(長崎)に開かれまし デー集会に参加した2人の職員の感想を8月9日の長崎デーでは、リモ をご紹介いたします。



世界で唯一の戦争被爆国である日本に対する世界各国の注目、認識、期待を恥ずかしながら初めて知った。と同時に世界的に「平和の象徴」として位置づけられている誇

らしさと責任とを強く感じた。

日常生活の端々に米国や中国に限らず世界各国の資源が関わっている現代において、これまで通りの共生体制は重要に思われるが、そこに核保有や戦争資源など「武力」は一切関係ない。世界情勢として「力」を誇示する国に対する抑止力として、「武力」を備えることは一見正論だが、その力も

(みさと健和病院 初期研修医 羽尾 貴明)



ゼレンスキー大統領が日本に武器を出してほしいと言わなかったこと、その裏に平和についてきちんと日本の考え方を尊重されていたことを知らずにいたことに驚きました。マスメディアの

コントロールによってあまり報道されていないことがとても残念でなりません。被爆国でありながら核兵器禁止条約の会議にも参加せず、署名もしない、そんな状況では日本が平和を放棄したと思われても仕方ないと感じます。平和主義を放棄せず、守っていくというならばぜひ改めてほしいと思います。各国の人々からのメッセージも寄せられ、どこも同じように平

和を願っていることもわかり、なおさら平和主義を放棄することはしてはいけないと感じました。高齢化に伴い、年々被ばく体験の伝承者は減ってしまっているが、忘れてはいけないし、このことを風化させてはいけな

(みさと健和病院 医局事務 中村 まどか)

▼戦後77年、初めて核兵器の威嚇、使用を禁止した「核兵器禁止条約」が国連で可決され各国の批准が進んでいるも、2022年度の原水爆禁止世界大会が6日、9日に開催された。同日、広島、長崎両市主催の平和集会も行われた。▼平和集会での岸田首相のあいさつは、唯一の被爆国である日本こそ「核兵器禁止条約」に積極的に参加すべきなのに、相変わらず核抑止論を掲げ核兵器禁止条約や核保有国の軍縮義務には一言も触れなかった。いま、国連憲章を蹂躪してロシアによるウクライナへの残虐な侵略が続けられ、核兵器の使用も辞さないと世界を威嚇し自らの野望を實現しようとしている。▼今回のロシアの侵略で核抑止論がいかに無力な考えであることが明らかになったのではない。戦争のない平和な世界と国民のいのちと生活を守るためには、核兵器をなくす以外に解決策はないのではない。そのために草の根からの運動を粘りよく続けることが必要だ

細川 健二

2022年度 入職研修医紹介

市岡 舞理奈 医師



初めまして。8月か
らみさと健和病院にて
研修させていただいて
おります、初期研修1
年目の市岡舞理奈と申
します。出身地は東京

入期は中野共立病院に
て内科研修をさせてい
ただいております。
医師を目指した理由
は、人助けになる仕事
がしたかったのと、も
ともと人体の仕組みに

確かな知識と真心を
もった医師になれるよ
う一杯頑張りますの
で、どうぞよろしくお
願いいたします。

仕事で忙しく
通院できない方々をみてきて
社会医学にも関心を持ちました

都で、出身大学は東京
女子医科大学です。趣
味は実家の猫と遊ぶこ
と、特技はスペイン語
会話です。

興味があったためです。
休学中に建設現場でア
ルバイトをしていたこ
とがあり、仕事が忙し
いために通院できない
方を間近で見て、社会
医学的な関心も高まり
ました。

みさと健和病院 健診センター 専任医師着任

山西 健司 医師



人生100年と
言われる時代

はじめまして、8月より健診
センターに着任しました山西と

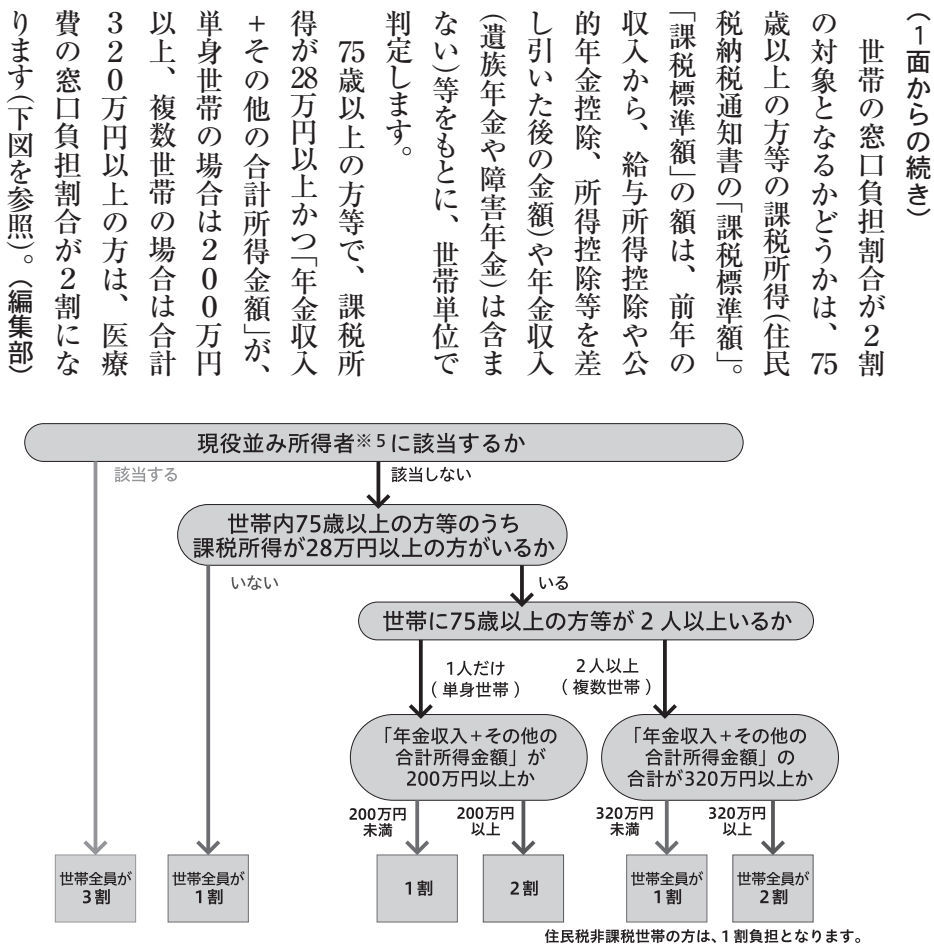
申します。出身は東京の下町
になります。こちらには医
学生の実習でお世話になった
ことがあります。当時の事は
よく覚えていないのですが、
病院と江戸川の風景が印象に
残っていました。約30年ぶり
にご縁があつて、感慨深く思
います。

人生100年と言われるよ
うになり、人生設計を余儀な
くされる方が多くいらっしゃる
と思います。その中で、ぴんぴん
ころりと願う方は少なくない
と思います。

人生100年と言われるよ
うになり、人生設計を余儀な
くされる方が多くいらっしゃる
と思います。その中で、ぴんぴん
ころりと願う方は少なくない
と思います。

人生100年と言われるよ
うになり、人生設計を余儀な
くされる方が多くいらっしゃる
と思います。その中で、ぴんぴん
ころりと願う方は少なくない
と思います。

窓口負担割合2割の対象 対象となるかどうかは 主に以下の流れで判定されます



友の会入会を呼びかけ

健和友の会クリニック玄関前行動



入会を呼びかける友の会役員と事務局職員

6月からみさと健和
クリニック玄関前にて、
毎年恒例の行事である
「玄関前行動」を開始し
ました。第1週から第
4週の火曜、水曜、金
曜日に設けて、友の会
役員の方々と友の会事
務所職員が一緒になっ
て行いました。

友の会入会案内の声
かけをし、立ち止まっ
て話を聞いて入会して
下さった方が何人もい
ました。また、友の会
の会費納入が済んでい

ない会員さんにも声を
かけて、会費を納めて
いただきました。他に
「憲法9条改憲を許
さない全国署名」や「乳
腺外科医師」の署名の
声かけも行い、多くの
方に署名をしていただ
きました。

コロナ感染第7波と
猛暑で9月末まで玄関
前行動は中止でしたが、
拡大強化月間も始まり、
コロナ禍が落ち着き次
第、再開予定です。

(編集部)

千住介護福祉専門学校

- ★民医連唯一の介護福祉士養成校
- ★現場経験豊富な講師陣による授業!
- ★福祉用具の活用で安全で安心な介護を学びます!
- ★経済的な理由で、独自の学費減免制度も活用できます。
- ★学校個別見学随時受け付け中

＜問い合わせ先＞
フリーダイヤル：0120-114-294(月～土、9～17時)
メール：info@senju-kaigo.jp
学校HP：http://www.senju-kaigo.jp

学校法人 東都医療福祉学院
千住介護福祉専門学校
東京都足立区千住仲町14-4
(北千住駅より徒歩10分、千住大橋駅より徒歩6分)

友の会 会員特典

福祉用具販売2割引き
(一部に5%～20%値引きあり)

(株)福祉協同サービス
中央営業所

詳しくは健和友の会事務所まで
お問い合わせください

介護事業所 看護師大募集

特別養護老人ホーム・デイサービス
グループホーム・小多機ほか

TEL:03-5813-9251

<60歳以上大歓迎>
時給:65歳の場合
正看護師 1800円
准看護師 1600円



その人らしくを大切に
社会福祉法人
すこやか福祉会

すこやか福祉会 検索
←すこやか採用サイトリンク

連載②①

私も「健康のひろば」 届けています



高州東町ブロック 鈴木 勢津子 さん

配達中、
新たな発見がたくさんあります

父が健和病院の建設にかかわり、長年、事務局で働いていたことから、「健康のひろば」の手配りを

する様になりました。十年前に始めた頃は、三十件近くあり、自転車で配っていました。コロナ禍の今は、外出や旅行、運動する機会が減ってしまったので、歩いて配る様になりました。そこで、新たな発見もたくさんあります。新しくお店が開店したり、家を建て替えているのを見ると楽しくなります。



ワクチンでの
重症化予防効果は
比較的長く保たれる
といわれています

みなさん、ワクチンの接種はお済みですか。まだ1回も接種していない方、副反応が辛く追加接種を迷っている方、感染したので必要ないとお考えの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ワクチンの効果には、感染予防、発症予防、重症化予防の3つの効果があります。残念ながら時間の経過とともに感染予防と発症

予防の効果は低下します。しかし、重症化予



防効果は比較的高く保たれているといわれています。ワクチンは感染された方も接種することができ、自然感染よりもワクチン接種の方が、抗体価が高くなり、多様な変異に対する抗

体が産生されると報告されています。

今年秋以降、初回（1回目・2回目）接種完了者に対し、オミクロン株（B.A. 1型）と従来株に対応した2価ワクチンの接種が開始される予定ですが、オミクロン株対応ワクチンを待つことによって、接種の時期を後ろ倒しにするよりも、今あるワクチンを持たずに打つことの方が大きなメリットがあるといわれています。

暮らしの知恵袋

節ガスのポイントはお風呂

ガスも
大切に

燃料の高騰や供給不安が続くなか、「節ガス」も必要だと言われている。ガス使用量が最も多いお風呂の使い方を工夫するだけでも節ガス効果が出ます。

湯の設定温度は高くせず適温にする、浴槽はできるだけフタをして熱を逃がさない、湯を半分に



が多い家族では立て続けに入って追い炊きを減らす、といったことです。

一人暮らしならシャワーだけで済みますが、節ガスになります。シャワーの出っぱなしは禁物。15〜20分の出っぱなしで浴槽1杯分になります。浴槽に湯を張る場合、シャワーはできるだけ使わないようにします。シャワーヘッドを、穴の大きさが小さく、止水ボタン付きのものに交換するのも節ガスになります。

（編集部）

今月の行事食はお休みです

今月の 投書から

8月号に続き、9月号も「今月の投書から」はお休みさせていただきます。7月から新型コロナウイルスの第7波に入り、8月に入りましても発熱外来受診者が急増しています。

投書の際は、なるべくお名前と連絡先をご記入くださるようお願い致します。

（みさと健和病院
事務長 仁井谷 光）



読者の便り

▼新しい研修医の皆さん、健康に気を付けて頑張ってください。8月のお盆に帰京する人も多くいると思います。これ以上コロナが増えないように、1人1人気をつけていけるよう心がけたいものです。サル痘国内初確認されて広がらないように。

（三郷市戸ヶ崎・江川 マチ子）

▼7月25日、ぜん息の定期診察でクリニックの内科に行きました。沢山の患者さん。いつもより多いことにびっくり!!この気候で身体をこわす方が多いようです。

▼健康のひろば470号のわたしのふるさとで、クリニック副所長 岡村ゆかり

▼毎回クロスワードパズルは楽しみにしており、挑戦して脳トレに活用しております。

▼7/15映画会の『老後の資金がありません!』とてもおもしろかったです。友達も一緒に行き耳が悪い人だけど、見ればわかるから良かったですね。久しぶりに大声で笑いました。又、お願いします。

（三郷市中央・小日向 けい子）

▼職場の特養でもスタッフが新型コロナウイルスにかかって、自分自身も二分に気をつけていこうと思います。抗原検査キットも独自で申し込んでいます。

（品川区西大井・原 貴広）

先生が奈良県生駒市に住んでおられたこと、私はとなりの香芝市に35歳まで住んでいたで、懐かしい思い出読ませていただきました。娘(51歳)が子どもの頃、生駒山遊園地や信貴山へ行ったことを思い出しています。

（三郷市戸ヶ崎・森井 征之）

▼今回は「暮らしの知恵袋」がとてのためにになりました。消毒用エタノールでのカビ退治を実践してみようと思

（三郷市彦成・中川 恵美子）



文芸のひろば

俳句

蝉しぐれ桜の並木二合半

三郷市栄 片岡 真吾

雨上り光るトンボの羽根まぶし

三郷市戸ヶ崎 石塚 ふさ子

交々を供花に束ねる九月尽

三郷市番匠免 山本 裕二

風光る白樺並木を知床へ

三郷市高州 杉本 美保子

川柳

美味すぎる雑炊の味終戦日

八潮市中央 井上 進寿

短歌

年齢重ね小さな事で悩まずに
小さな事を喜び合おう

三郷市中央 佐藤 厚子

文芸のひろば 俳句・川柳・短歌 募集

あて先：埼玉県三郷市鷹野4-494-1 みさと健和病院 健和友の会宛 締切：毎月15日
※作品掲載者には図書カード500円分を送付いたします。(投稿は1月1首で厳守願います)

わたしのふるさと

287

みさと健和病院 初期研修医 山口 舞翔



鋳物工場

私の生まれ育った場所は、埼玉県の川口市です。かつては鋳物の街として栄え、吉永小百合さん主演の映画の題材にもなりました。現在は住みやすい街ランキング上位に入るなど、ベッドタウンとして発展しています。東京へのアクセスは良いけれど、自然も多く都会すぎないため落ち着いて過ごしやすい場所です。ここ三郷市からも1時間かからず行くことができます。

川口市では、8月になると「たたら祭り」が行われます。その

鋳物の街として栄え映画の舞台にもなった

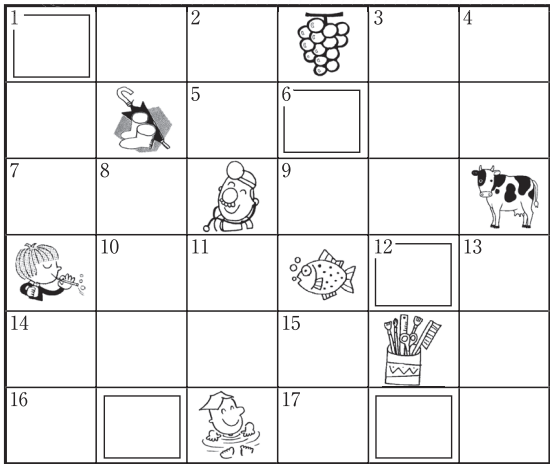
埼玉県川口市

中でも特におすすめなのは、夜の花火大会です。私の実家では、花火の音が聞こえてくるとベランダに出て、家族みんなで眺めるのが毎年の恒例となっていました。今でも明るく華やかな美しさと、全身にビリビリと伝わってくる轟音が思い出されます。一昨年と去年はオリンピックと重なり開催されませんでした。今年から再び開催されるのでまた家族で見たいと思います。そして、ぜひたくさんの方々にも見ていただきたいです。



たたら祭り

クロスワードパズル



カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉
を答えましょう
【タテのカギ】①武芸の――を伝授する ②――を聞いて十を知る ③腰の痛み ④髪をすく道具

⑥――と矢 ⑧祝いの言葉 ⑪三面――で話題となる ⑬順位 ⑭情に――させば流される ⑮魚――、糸――堀

【ヨコのカギ】①後添いの妻 ③――に目がくらむ ⑤悪天候で試合は―― ⑦――橋を叩いて渡る ⑨甘い蜂―― ⑩ト――やこんこ ⑫オモテの対 ⑭きのう ⑯父・母の兄弟 ⑰レジはレジスターの――

ハガキ、又はEメールに氏名と住所、それに正解と「健康のひろば」の号数、感想やご意見を添えて、下記宛先までお送り下さい。正解者の中から抽選で粗品を差し上げます。ご応募をお待ちしています。

〈宛先〉
〒341-0035 三郷市鷹野4-494-1 健和友の会
Eメール：tomonokai-m@kenwa.or.jp
・締切り/2022年10月15日
・当選者発表/第474号(2022年11月25日付)

パズル当選者のお知らせ
第470号(7月25日付)の正解は「サンギン」でした。正解者の中から江川マチ子さん、小日向けい子さん、森井征之さん、平田美津江さん、中川恵美子さん(以上三郷市) 吉田清美さん(葛飾区)に図書カード500円分を送らせていただきます。

編集後記

▼秋の夜は月を眺めるのも格別。しかし最近別話の話題で月に注目が集まっている。その中心はNASAの「アルテミス計画」。人類を再び月に送り込み、宇宙ステーションや月面に常駐基地を建設する。この月でのデータをもとに人類は火星進出をめざす。今後の懸念は大国間の争いの激化。地上の対立を静かな宇宙に持ち込んで欲しくない。

(編集委員・石上 敦久)

『手配り協力者』募集中

いま、機関紙「健康のひろば」約9500部を友の会の「手配り協力者」約420人で配達しています。みなさんボランティアで、毎月20日頃、ご近所の会員さんの分を配

布いただいています。受け持ちの部数はそれぞれで、5～6部の方もいらっしゃいます。できる範囲でお願いしています。お気軽に友の会事務局までご連絡ください。