

**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)

第15回  
 みさと健和病院  
 市民公開講座

## 乳がんを知る ～検診と治療のいま～

講演 みさと健和病院 消化器外科部長 **阿部 正史** 医師



講演する阿部正史医師

第15回みさと健和病院市民公開講座「乳がんを知る」が開催され、みさと健和病院副院長・消化器外科部長の阿部正史医師が講演を行いました。

乳がんは「9人に1人がなる時代」ですが、早期に見つけければ90%以上が治る病気です、40代後半から増え始め、家族に乳がんの方がいる場合はリスクが高まることなど日常生活に關わるポイントも紹介されました。

講演後の質疑応答では「石灰化は放っておいて大丈夫でしょうか?」という質問も寄せられました。

阿部医師からは「加齢による石灰化と乳がんに特徴的な石灰化があり、検診で「要精密検査」とならなければ心配しなくて大丈夫です。最後にセルフチェックで異常に気付くこと、そして2年に1回の検診を継続する大切さが伝えられ、参加者にとつて学びの多い講座となりました。

（みさと健和クリニック 看護部長・岩崎ひとみ）

阿部医師からは「加齢による石灰化と乳がんの特徴的な石灰化があり、検診で「要精密検査」とならなければ心配しなくて大丈夫です。最後にセルフチェックで異常に気付くこと、そして2年に1回の検診を継続する大切さが伝えられ、参加者にとつて学びの多い講座となりました。

（みさと健和クリニック 看護部長・岩崎ひとみ）

東都協議会では4月1日に入社式を開催し、今年新たに48名の新人職員を迎え入れることができました。

式の間では、東都協議会・露木静夫代表より、協議会が75年前、足立区柳原の神社に設置された

東都協議会代表 **露木 静夫**

東都協議会が複数社の医療・福祉・介護法人で構成され、各法人が平等に協力しながら「病気の障害があっても、住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けられる地域づくり」を理念に、さまざまな活動を展開していることが紹介されました。

新入職員に向けたメッセージ

以上が治る病気です、40代後半から増え始め、家族に乳がんの方がいる場合はリスクが高まることなど日常生活に關わるポイントも紹介されました。

講演後の質疑応答では「石灰化は放っておいて大丈夫でしょうか?」という質問も寄せられました。

阿部医師からは「加齢による石灰化と乳がんの特徴的な石灰化があり、検診で「要精密検査」とならなければ心配しなくて大丈夫です。最後にセルフチェックで異常に気付くこと、そして2年に1回の検診を継続する大切さが伝えられ、参加者にとつて学びの多い講座となりました。

（みさと健和クリニック 看護部長・岩崎ひとみ）



東都協議会代表 露木 静夫

**東都協議会 入社式 4月1日**

### 未来の担い手48名が入職 ともに協力し、成長できる関係を

小さな診療所から始まった歴史についてお話がありました。つづいて、現在の東都協議会が複数の医療・福祉・介護法人で構成され、各法人が平等に協力しながら「病気の障害があっても、住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けられる地域づくり」を理念に、さまざまな活動を展開していることが紹介されました。

新入職員に向けたメッセージ

以上が治る病気です、40代後半から増え始め、家族に乳がんの方がいる場合はリスクが高まることなど日常生活に關わるポイントも紹介されました。

講演後の質疑応答では「石灰化は放っておいて大丈夫でしょうか?」という質問も寄せられました。

阿部医師からは「加齢による石灰化と乳がんの特徴的な石灰化があり、検診で「要精密検査」とならなければ心配しなくて大丈夫です。最後にセルフチェックで異常に気付くこと、そして2年に1回の検診を継続する大切さが伝えられ、参加者にとつて学びの多い講座となりました。

（みさと健和クリニック 看護部長・岩崎ひとみ）



東都保健医療福祉協議会 三郷地域新入職員研修会

＜職種別 新入職員数(三郷地域)28人＞

初期研修医	3人	理学療法士	2人
薬剤師	1人	診療放射線技師	1人
看護師	14人	福祉用具専門相談員	3人
作業療法士	2人	事務	2人

も関心を持つ必要性についても触れました。

最後に、新入職員一人ひとりの成長への期待が述べられ、初心者であることを恐れず、先輩や同僚に相談しながら挑戦していく姿勢を大切にしたいという励ましの言葉で締めくくられました。

(編集委員会)

**新 就任のごあいさつ**  
 健和病院看護部長 **青木 稔枝**

みさと健和病院看護部青木稔枝です。2月1日付けで看護部長を拝命いたしましたので、謹んでごあいさつ申し上げます。

これまで私は副看護部長としての役割と共に認知症看護認定看護師として、また、公認心理師として精神医療に深く携わっておりました。みさと健和病院は地域の皆様から



新 就任のごあいさつ  
 健和病院看護部長 青木 稔枝

の熱い応援を受けてきた病院であると、卒業1年目の新人として迎えていただいた当初に拝聴いたしました。先人たちが築き、脈々と受け継がれた病院での看護部長の就任は、重責に身が引き締まる思いでおります。

これまでの経験を生かし、取り巻く環境の変化や情勢に關心を持ち柔軟に対応し、みさと健和病院の発展に貢献していく所存です。

更なる発展に尽力してまいりますので、皆様のご支援ご鞭撻を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

**第44回 健和友の会 総会のご案内**

日時 5月30日(土) 13:00~  
 会場 みさと健和クリニック 別館会議室

**第1部 記念講演**  
 「コロナ禍のもと現場で何が起きていたのか」(仮)  
 健和会統括看護部長 加藤 好江 さん

**第2部 総会**

(編集委員・石上敦久)

健和会の医療と介護の事業を支える協同基金にご協力をお願いいたします。

《お問い合わせ》  
 TEL 048-955-17872

**ドラム 鼓動**

2021年 25年の外国人摘発者数は5万6706人と、ピーク時から4割減少していることが明らかになった。40都道府県で減少が進み、長野県では73%の大幅減が確認された。一方で、この期間に日本に住む外国人は201万人から395万人へ倍増しており、外国人が増えても治安悪化は見られず、犯罪に關わる割合はむしろ低下している▼それにもかかわらず、SNSでは「外国人」犯罪という誤った印象が広がり、根拠の乏しい情報が政治の場で利用される懸念が指摘されている。排外主義が広がれば、地方で貴重な働き手として定着する若い労働者や、社会保険料を支える担い手を排除する動きにもつながりかねず、地域の活力や社会保障の基盤を弱め深刻な影響をあたえる▼感情ではなく客観的データに基づく冷静な議論が必要。多文化共生が進む現実を踏まえ、正確な情報を共有しながら、地域の未来をともに考えていく姿勢が求められる。

# 地域の支え合いの輪を広げて10年

三郷おあしす会理事長 水脇 照人



NPO法人三郷おあしす会は、健和友の会の協力を支援により2016年8月に設立されました。まもなく10年となります。事務所として鷹野まちづくりセンター（鷹野4-269）の一室をお借りしています。高齢者の

フレイル予防、認知症予防と相談、介護保険外の生活支援サービスの提供、子どもの孤食をなくし支援する活動などに取り組んでいます。現在、三郷市内で5つの地区サロン（市の委託）、カフェおあしす（市の委託）、生活支援事業（三郷市南部地域）、子ども食堂（健和病院とリップルの支援と協力）を、そして葛飾区で3つの高齢者サロン（区委託・総合事業B）を運営して



中央サロンの様子



戸ヶ崎サロンの様子

います。いずれの事業も友の会・地域住民の皆さんと協力・共同して行っています。法人などからの寄付や自治体からの委託料・補助金、民間団体の助成金（主に子ども食

堂）などで運営していますが、財政的には常に苦労しています。個人の方からの寄付金も不可欠の状況です。引き続き、友の会のみなさんご支援・ご協力をお願いします。

## 2025年度 健和会後期評議員会報告

### 合併を経て、新しい時代へ

医療法人財団健和会 専務理事 佐々木 栄明

- 厳しい環境下でも2025年度は黒字見込み。みなさまのご尽力に感謝します。

#### 2026年度の事業活動方針

- 南葛勤医協との合併で質向上・基盤強化
- 第7期長期計画に向けた人材確保・育成
- 社会保障と憲法を守る取り組みを強化
- 友の会会員拡大で地域づくりを推進
- 経常利益の黒字目標をめざす
- 地域医療を次世代へつなぐため全職員で取り組む

2025年度健和会後期評議員会が3月28日に開催されました。25年度は、昨年の診療報酬マイナス改定に加え、物価高騰と人材不足により医療機関の倒産件数が過去最高を更新してい

ます。そのような情勢の中、健和会の25年度経営状況は2月までの累計で予算を超過し、年間経常利益2・7億円の黒字に到達できる見込みです。厳しい資金状況の中、人材も不足しながらも予算達成に奮闘いただいた職員の皆さんに感謝申し上げます。厳しい情勢を乗り越えるためにも、評議員会で確認した主な事業活動方針として医療と介護の質を引き続き向上させることを基本に、①南葛勤医協との法人合併により、これまで以上に質の高い医療・介護・健診事業の提供、経営・人材基盤の強化、地域づく

りの発展をめざします。②第7期長期計画の具体化と実現に向けた人材確保と育成に取り組めます。③社会保障制度と憲法を守る運動を共同組織とともに強化します。④地域づくりと運動の推進のため友の会会員拡大を職員と共同組織で取り組みます。

26年度予算は7月以降の南葛勤医協と合併後の経常利益予算2・8億円の黒字をめざす予算を確認しました。健和会と南葛勤医協両法人がこれまで積み重ねてきた地域医療の実践を次の世代へ確実に繋げるためにも全職員で事業活動の実践と予算の達成をめざします。

### これからの社会保障

③

## OTC類似薬の患者負担増は皆保険制度を壊す大改悪

政府は3月13日、医療保険制度改革に向けた健康保険法などの改正案を閣議決定しました。市販薬と成分や効能が似た「OTC類似薬」を処方された患者さんに対し、薬剤費の25%の追加負担を求める制度の新設が盛り込まれています。この新制度は「一部保険外療養」と呼ばれる制度で、法案が成立すれば2027年3月から実施されます。

「OTC（オーバザ・ザ・カウンター）類似薬」とは、市販薬と成分や効能が似ているが、医師の処方せが必要なものことです。例えば鎮痛薬のロキソニンや抗アレルギー薬のアレグラ、鼻炎、胃痛、便秘、解熱・痛み止めなどの薬剤約1100品目が対象となります。

当初、この「OTC類似薬」を全面的に保険適用から外すことを検討していましたが、日本アトピー協会や難病患者さんなどから反対の声があがり、日本医師会も「経済的負担の増加」「自己判断・自己責任での服用のリスク」などがあると懸念を表明したため、追加負担という案になりました。

追加負担の仕組みは、薬価の4分の3をこれまで通りの保険適用とし、4分の1（25%）は「特別の料金」として患者の自己負担とするものです。現役世代の場合、薬剤費の3割だった自己負担が実質5割負担となります（図を参照）。高齢者など2割負担の人は4割、1割負担の人は3割になります。

この30年あまり、医療保険制度は「改革」のたびに窓口での負担が増やされてきました。かつて健康保険の本人や高齢者は原則窓口無料の時代がありました。いまは3割負担です。

健康保険法の2002年改定付則は、「7割給付（3割負担）を将来にわたって維持する」とし、当時の厚労大臣も「自己負担は3割が一つの限界」と回答していました。

「公的保険で安心して安価で医療が受けられる」という日本の国民皆保険制度の根拠を破壊する大改悪です。断じて許せません。

次回は、「本当に保険料が下がるのか」を考えます。（健和会医療介護政策室・相野谷安孝）

(図) 自己負担増のイメージ (1000円の薬で) (健保3割の場合)

現行	自維案
300円 負3割	275円 追加負担
700円 保険給付	225円 負3割
	525円 保険給付

↑自己負担500円 ↓ (1/4プラス消費税)

**国家資格を取って 介護福祉士になろう!**

入学するのに年齢制限はある? 学費負担を減らす方法は? 少しでも興味がある方はお気軽にお問い合わせください!

【問い合わせ先】  
東京都足立区千住仲町14-4(北千住駅徒歩10分、千住大橋駅徒歩6分)  
フリーダイヤル 0120-114-294(月~土 9時~17時)

学校法人 東都医療福祉学院  
**千住介護福祉専門学校** HPはこちらから

民医連 **友の会 会員特典**

**福祉用具販売1割引き**  
(一部に5%~10%値引きあり)

**(株)福祉協同サービス**  
三郷営業所

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・小多機能ほか 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⑥1

# 私も「健康のひろば」

## 届けています

まちかどひろばクリニック 事務 福田 千栄 さん



### 気分転換と健康増進に最適

2022年9月着任に伴い、前任の事務長から戸ヶ崎1丁目の26件を引き継ぎました。戸ヶ崎ブロッコとともに歩んだ23年間、三郷中央に移転してもご縁が続いています。懐かしい街並みは残っています。元患者さんのお宅を通り過ぎる時は少し寂しい気持ちになります。

2022年9月着任に伴い、前任の事務長から戸ヶ崎1丁目の26件を引き継ぎました。戸ヶ崎ブロッコとともに歩んだ23年間、三郷中央に移転してもご縁が続いています。懐かしい街並みは残っています。元患者さんのお宅を通り過ぎる時は少し寂しい気持ちになります。

## 各地の友の会 NPO 活動紹介

### サークル紹介 俳句倶楽部



楽しくまじめに

他の俳句会をこ存じの方も多いたと思います。私達の俳句会に興味を持たれた方、一度見学にお越しください。

(新人の里子)

現在、超ベテラン4名の方を中心に教えを乞いながら、全7名のこぢんまりとしたサークルです。月に一度、健和病院のま

ちづくりセンターで午後2時から4時まで各々2句を持ち寄り評価と添削を行います。一句ずつ「こは、この季語が良いかも」「使い方はこうすると引き立つよ」と互いにわいわい楽しく話し合っております。

### 高州・東町ブロッコ 手配り協力者のつどい 3/14



手配りの苦労や悩みなどを交流

話がわかりやすかったこと、医療以外でも地域に開かれた病院をめざすとの内容に期待が高まりました。また、会費の集金、空家らしき家はどうするか等、沢山の意見が交され、楽しく有意義に終

高州地区文化センターで「手配り協力者のつどい」が参加者41名で開催されました。第一部は協力者への「感謝状・記念品授与」と健和病院の加

藤良夫副事務長のミニ講演を行いました。断らない医療と介護の質を高め安心して働ける職場と人材確保、経営基盤の安定化、友の会とのまちづくり等のお話しを聞くことができました。

鷹野ブロッコ 青空健康チェック 3/24

昨年引き続き、今年も鷹野ブロッコ主催による青空健康チェックを病院近くのセレクション三郷店前をお借りして実施しました。



不慣れでも奮闘する医学生

（鷹野地域・大山あい子）

当日は、役員さん7名と職員・医学生8名の計15名で対応し、健康チェックを受けられた方は38名となりました。初参加の医学生さんは、慣れないながらも真剣に取り組まれていて、参加者からも好評でした。

今回の健康チェックを機に友の会へ入会された方もおり、関心の高さを感じました。青空健康チェックを見かけた際には、ぜひお気軽に立ち寄り下さい。自分の健康度を測る機会としてご利用いただければと思います。

当日は、役員さん7名と職員・医学生8名の計15名で対応し、健康チェックを受けられた方は38名となりました。初参加の医学生さんは、慣れないながらも真剣に取り組まれていて、参加者からも好評でした。

## 今月の投書から

▼「小児科奥のトイレの壁にバッグ掛けを取り付けて欲しい」

3月は8件の投書がございました。ありがとうございます。その中から1件ご紹介いたします。投書箱は南病棟4階7階の入院病棟デイルーム、北病棟（旧病棟）3階エレベーター前、1階健診センター前、クリニック1階友の会コーナー、3階外来透折待合室に設置しております。

院内の各個室トイレの壁には固定型もしくは埋め込み型（押し引き出す）のフックが取り付けられております。おそろく埋め込み型フックの事での投書と思われまので、ご不明な点がございましたらお近くの職員へお声掛けください。（みさと健和クリニック 事務長・岡安三枝子）

## 病院食

3月の昼食(栄養課)桃の節句



### <メニュー>

- ・米飯 180g
- ・刺身盛り合わせ
- ・蕪そばろあん
- ・ホウレン草酢味噌和
- ・花麩すまし汁
- ・桜餅

### <栄養>

- ・エネルギー 600kcal
- ・たんぱく質 28.3g
- ・脂質 6.6g
- ・炭水化物 111.8g
- ・塩分相当量 2.4g



## 収束しない福島原発事故と続く再稼働への不安

（労組専従・山岸洋史）

福島原発事故が収束せず、廃炉どころかデブリの摘出もままならない中、原発再稼働も強行されています。また世界に目を向けると、驚くべきことにアメリカ・イスラエルがイランの原発敷地内への攻撃のニュースもありました。

稼働すれば放射線による健康被害や、放射性廃物を排出し、ひとたび事故が起きれば甚大な被害となり、戦争では攻撃対象ともなるのが原発です。今回の集会で全国の反対の思いに触れ改めて自身の反対への思いを強くしました。

フクシマ原発事故から15年とめよう原発3・7全国集会

私自身の実家が宮城県であり、東日本大震災で被災をしていました。そのことから原発に対しては反対の意思を強く持つており、集会・パレードに参加しました。

福島原発事故が収束せず、廃炉どころかデブリの摘出もままならない中、原発再稼働も強行されています。また世界に目を向けると、驚くべきことにアメリカ・イスラエルがイランの原発敷地内への攻撃のニュースもありました。

読者の便り・写真

▼先日無料大腸がん検診をやっていたきました。その結果も郵送で送っていた

(三郷市早稲田・鈴木眞佐子)

▼長年欲しいと思っていた地球儀を思い切って買いました。冬期オリンピックを見て、選手達の国を探しながら楽しみ、そして戦争を

(三郷市早稲田・中川洋子)

▼先の戦争の反省から、日本には世界に誇る平和憲法九条があります。国民の命とくらしを守るのが政治の務めです。戦争では守れません。子や孫に悲惨な体験をさせてはなりません。積

(定立区谷中・美濃哲夫)

▼病院食1月のおせち料理のコーナーが参考になりました。お正月以外でも黒豆や栗きんとんは作ってみようと思います。

(三郷市鷹野・古畑真寿美)

▼「歩こう会の記事を読ませて頂き、私と同じ様な年齢の方々が参加されているのを見て私も参加させて頂く機会があったらよろしくお願致します。

(三郷市彦成・中川博子)

▼病院を作る会があった時のことを知る私は「健和病院創立の頃」を毎回楽しみにしていました。今回で完との事。なつかしい元病院長三浦先生のご苦勞を多少は分かる身として興味深く拝見しておりました。三郷には健和病院はなくてはならない病院です。

(三郷市彦成・伊藤勢津子)



(撮影・横山佳央)

季節の写真 (おどり公園のしだれ桜)

極的に戦争反対、九条守れの声を上げましょう。

(三郷市戸ヶ崎・森井征之)

わたしのふるさと

330

みさと健和病院7階 栗原 由衣



子どもの頃よく遊んだにおどり公園

話を聞いたりする、ひとときが大好きでした。現在は地元のみさと健和病院に就職しました。家族の入院時に受けた温かな対応に心を動かされ、医療を通して人に寄り添いた

いと考えるようになりました。三郷は、今では都心へのアクセスが良く、生活に便利でありながら、少し足を伸ばせば緑豊かな景色が広がり、とても魅力あふれる街になってきました。これからも、この街の良さを大切にしていきたいと思

季節ごとに変わる風景と魅力あふれる街

埼玉県三郷市

私は三郷市で生まれ育ちました。幼少期の思い出で特に印象に残っているのは、実家や友人宅の畑で遊んだことです。季節ごとに変わる風景の中を走り回った日々は、自由でのびのびとした時間でした。また、祖父母や曾祖父母が近くに住んでおり、放課後に訪ねては、おやつを食べたり昔

クロスワードパズル

Grid for crossword puzzle with numbers 1-17 and some pre-filled words like '魚', '梅の花', '川柳'.

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉

冬 ③楽観視の対 ④大坂夏の ⑥落語の ⑧ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮

【ヨコのカギ】①煮て干した小魚 ③鉄を喰らわす ⑤大男 ⑦合、議、員、飲送 ⑨百の十倍 ⑩地上の対 ⑫市場で売られる値段 ⑭知床半島の南東に位置する島 ⑮2位となつてメダル獲得 ⑰悪戦

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。

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

パズル正解発表 第513号(2月25日付)の正解は「ユキガッセン」でした。

編集後記

▼気づけば、組織課(友の会事務局)に異動してから4年が経っていた。入職して以来、良いことも大変なことも様々あったが、めげずに続けてきて本当に良かったと思う。今年も20代最後の年。これから友の会の皆さんとともに、地域に根差した活動に丁寧に取り組んでいきたい。その思いを大切にしながら、これからの一年をしっかりと積み重ねていきたい。

(編集委員・大友皓平)

文芸のひろば

俳句 九条は 米寿白寿と 祝いたい 三郷市戸ヶ崎 森井 征之
風光る 調べに合はせ 太極拳 三郷市辛房 富高 照子
梅の花 風に吹かれて 犬の背に 里子
江戸川の 菜花の先の 遠筑波 増田

文芸のひろば 俳句・川柳・短歌/絵手紙 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10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)

Advertisement for 'いつでも元気' magazine, featuring a QR code and contact information for the publisher.

Advertisement for '手配り協力者' (Hand arrangement cooperation) service, highlighting the role of volunteers in the community.