

西都保健生協の 組織現勢 (2021年3月31日現在)

- 組合員数……………14,143人
- 出資金総額…………4億5,704万円
※一組合員平均 32,315円

西都保健
生協だより

きずな

No.593 2021年4月号

- 編集・発行
西都保健生活協同組合
機関誌編集委員会
毎月第3水曜日発行1部50円
- 生協事務所
〒204-0013
清瀬市上清戸2-1-41
☎042-493-6129
☎042-493-6155
<http://www.saito.coop>

日本医師会は下記の4つの視点と合わせ、新型コロナウイルス感染症が流行する中で患者一部負担割合を引き上げることが、受診控えをより一層

75歳以上2割負担って？
単身なら年収2百万円以上、複数人世帯なら75歳以上の後期高齢者の年収合計が320万円以上の場合、医療費の負担割合は2倍化します。約370万人が対象と言われています。導入から3年間は1カ月分の負担増を3千円以内にして「急激な負担増に配慮する」としています。

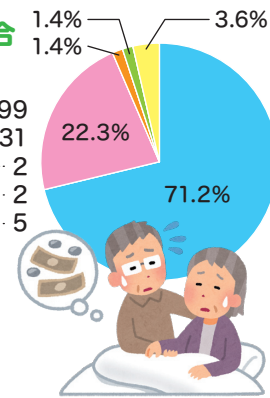
政府は「全世代型社会保障改革」の1つとして一定の所得のある後期高齢者が支払う医療費の窓口負担を1割から2割に引き上げる医療制度改革関連法案を今年2月に閣議決定し、通常国会での成立を目指しています。導入時期は2022年度後半に検討する見通しです。

対立ではなく協同で 社会保障を守ろう 医療費2割負担への高齢者の声は

Q 1割から2割になった場合 通院はどうしますか？

- 今まで通り受診……………99
- 受診科の数通院回数を減らす……………31
- 薬の飲み方を自分で調整……………2
- 無記入……………2
- その他……………5

回答総数:139



高齢者医療費2割負担に関する
高齢者(75歳以上)アンケートより
(2021年2月～3月に西都で実施)

しかし現役世代の健康保険料軽減効果は2025年度試算で1人あたり年間800円にとどまり改善の効果はほとんどありません。

促進し、後期高齢者の健康に悪影響を及ぼしかねない懸念を示しています。

世代間格差は正というが
この制度の問題点は高齢者への過重負担とそれに伴う健康被害、加えて社会保障の財政問題を「世代間格差」が主要な原因であるかのようにしている点です。

「2割化は負担」の声
今月号に折り込まれている「えがお4月号」で「8割の方が負担増」と報告。4分の1の人が受診回数や受診する科を減らしたり薬の調整などによって窓口負担を減らすと考えています。(図)
2割になると聞いても不満を表す場がないもどかしさがあるようで、撤回署名をお願いすると、「どこにも言うことができなかったから、ここで署名できて良かった」と皆さん怒りつつ、サインしてくださいます。「あと数年で1割になると思っていました、まだ払い続けるのですね」「上級国民を除けば75歳の人たちの収入は年金で

す。生活費です。そこからの医療費は特別なもの。払えなければ死ねと言われているように思っています。」
一部負担金や健康保険料の上昇の背景には健康保険組合などの財政悪化があり、その要因は、1983年に45%であった老人医療費の国庫負担割合を35%にまで引き下げ、健康保険組合から高齢者医療への拠出割合が33%から40%へと増加したという直接的要因。さらに非正規雇用の増加や若者の貧困化、労働者の実質賃金減少という20年におよぶ新自由主義的な政策により、標準報酬月額額の低下による健康保



対立構造ではなく協同で

75歳以上の窓口負担2割化に対する日本医師会の視点(要約)

- ① 応能負担は共助である保険料と公助である税金によって求められるべき、
- ② 患者負担割合は「高齢者の医療の確保に関する法律」(高確法)で定められ、新たな負担割合を設けるなら法改正が必要、
- ③ 1人当たり医療費は年齢とともに上昇し、逆に年収は低下していくため、患者一部負担が年収に占める割合は上昇し、現状の1割負担でもかなり重い、
- ④ 後期高齢者の年間受診日数は25日前後で、在宅医療の占める割合は年齢とともに上昇する。医療から高齢者を遠ざけるような政策は容認できない。

険組合の保険料収入の減少、不安定雇用労働者や失業者の増加に伴う市町村国保の財政悪化です。
今回の制度改悪は政治により作り出した問題を「守るべきは高齢者が現役世代か」という国民の中に対立構造をつくり、問題の本質を隠すものです。高齢者だけの問題とせず、社会そのものの問題をとして広範な反対運動を展開していく必要があります。

●健康サポート室より

こんな時だからこそ生活習慣の見直しを

part 12

あなたの塩分摂取はどれくらい？

思ったより摂取していた?! 生協連24時間蓄尿塩分調査報告より

日本医療福祉生協連が5年ごとに行う24時間蓄尿塩分調査を2020年11月に実施しました。全国の医療福祉生協から1944名が参加し、西都保健生協からは成人29名、20歳以下は4名が参加しました。

24時間蓄尿調査の概要

なぜ塩分制限が必要？

尿に排泄されるナトリウムとカリウムを測定。5年前の調査では塩分推定摂取量は11・24g/日(注1)、カリウム推定摂取量は2715mg/日でしたが今回は塩分11・81mg/日で、いずれも減少傾向にあります。

塩分はいろいろな食品に含まれています。一度濃い食事に慣れてしまうとだんだん塩分量も増えがちです。体内の塩分量が多すぎるとそれを薄めようとして血液中に水分を取り込もうとし血液量が増え、塩分を尿として排出する働きがあるの？

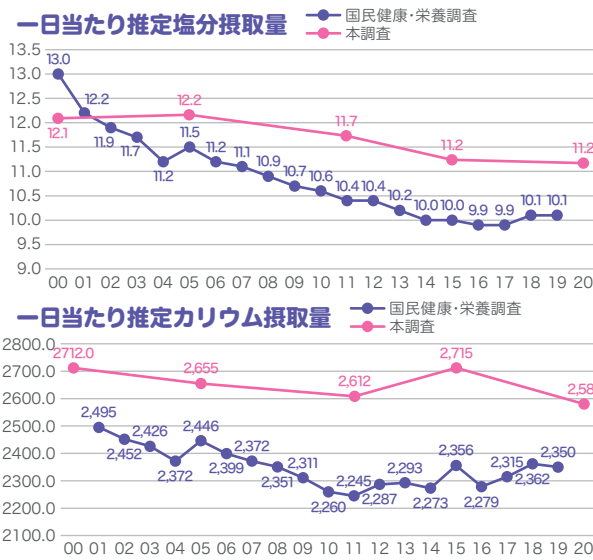
で排泄する腎臓にも大きな負担がかかります。高血圧など生活習慣病が重なる動脈硬化が起こりさらに腎機能を悪化させます。若いときから始めた人ほど血圧の上昇を抑えることができます。

治療中の方はカリウム摂取への注意がないか医師に確認しましょう。野菜にはカリウムが含まれています。

「自分の尿塩分量を調べてみたい方は、かかりつけ医や西都保健生協の診療所にご相談ください。(健康サポート室 保健師 高洲智穂)」

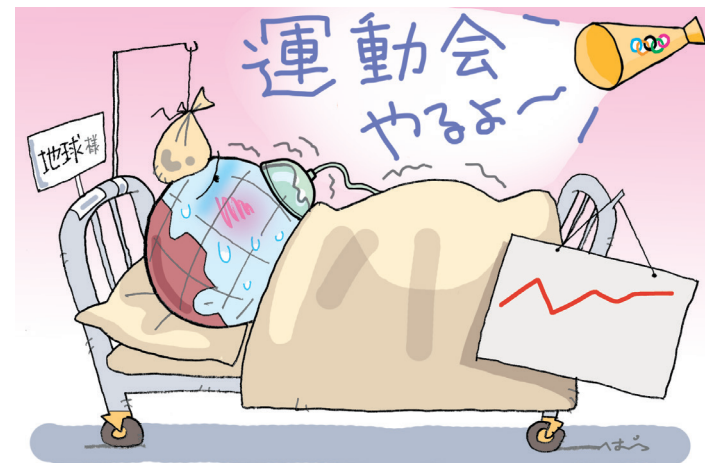
「コロナ禍でも安全に集まりたい」という声から、衛生管理研修を開始し感染予防を学んできました。2度目の緊急事態宣言で停止していた活動を再開するにあたり「みんなが同じ思いで感染対策をすることが重要」と、活動には1名以上の衛生リーダーを位置づけることになりました。

衛生リーダー育成研修ではチェックリストやパネルを使って活動前から終了後までの注意点を確認する方法を学びます。万が一感染者と活動しても濃厚接触者にならないこと、適切な対処方法の指示を仰ぐことでクラスターを防ぐ一歩になります。講師は歯科歯科診療所の職員が出向きます。生協活動は個人や地域にとつてよりよく生きるために必要な活動です。適切な感染対策で活動するために、ご理解とご協力をお願いいたします。



	高血圧の方	男性	女性
塩分摂取目標量	6.0g未満	8.0g未満	7.0g未満
カリウム摂取目標量		3,000mg以上	2,600mg以上

塩分濃度を保つ働きや利尿作用があり、体内の余分な塩分を排出させて血圧の上昇を抑えるため積極的に摂りたいものです。しかし、腎機能が悪い方はカリウムの排泄が

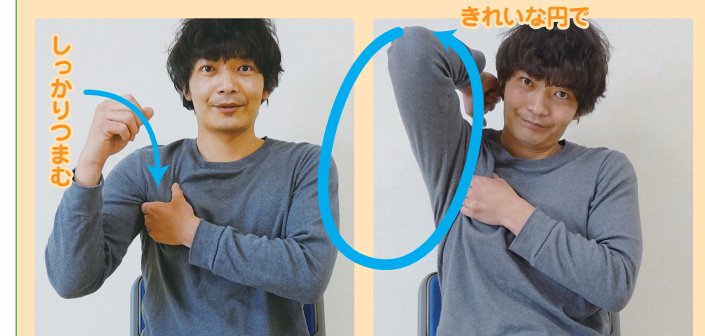


まんが・波来土

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

肩回し体操(胸筋ほぐし編)

今回は胸の筋肉をほぐし、肩を動かしやすいストレッチです。スッキリするので無理のない範囲でやってみてください。



- ①脇の下に親指以外を入れて胸の筋肉をつまむ。
- ②つまんだまま肘を回す。左右10回×2セット。

最初は小さく、徐々に大きく回していきますよ!

きれいな円で

しっかりつまむ

安全な活動のために組合員みんなが衛生リーダーに

安全な活動のために組合員みんなが衛生リーダーに

第55回通常総代会6月27日に

西都保健生協は、第55回総代会を、6月27日(日)午後1時から東村山市の中央公民館ホールで開きます。

総代選出5月30日まで

西都保健生協第55回通常総代会の総代選出を「定款」「総代会規約」にもとづき、次の通り行います。

2021年4月14日

総代選挙管理委員会

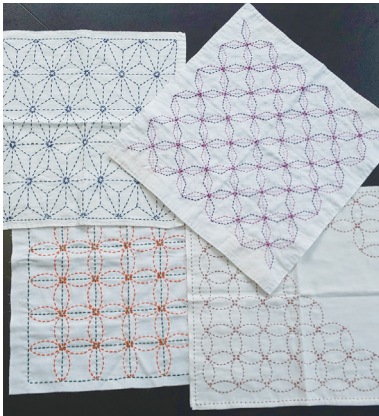
■総代の定数及び選挙区
定数205人。2021年2月末の組合員数に応じて(68人に1人の割合)

■総代に立候補できる人
2月末現在、西都保健生協の組合員で理事・監事でない人。

組合員のひろば

刺し子

上水中支部ちくちく班のみなさん



コロナ禍で気が滅入ってしまいがちですが、製作に集中していると落ち着いてスッキリ!

■立候補受付期間

各選挙区投票日までに出地域の選挙管理委員が事務局に届け出ます。

■選挙日の期限

4月29日～5月30日正午

■選挙方法・当選の決定

各選挙区の選挙日に集まった組合員の互選制で決める。立候補者が定数内の場合全員当選とします。

■当選人の通知

理事会に報告するとともに、当選人の氏名を公告し、当選人に通知します。

■総代選挙管理委員会(会)

末廣照子(一中)、村瀬直

恵(二中)、佐倉瑞穂(三)

花(吉田一郎(四中)、森

とし子(五中)、北野澄子

(上水中)、森住義明(大

沼天神)、品川弘子(美園

萩山、碓井達夫(清瀬東、

松良寿美子(同西)、重枝

美津子(東村山中央、瀧

下正治(美住・富士見、

馬越亮三(野火止)、守屋

裕子(北山)、高橋真由美

(東久留米東)、笠井由勝

(同中央)、白石光恵(同

西)、村田靖(西東京) 〓

敬称略。

事務局は西都保健生協組

織部が担います。

電話 〓 042 (493) 6129

支部	3月の加入者	組合員総数	3月の出資金		出資金総額
			人数	額(円)	
小	一 中	1	606	3	20,000
	二 中	0	303	4	25,000
	三 花	2	473	2	10,000
	四 中	0	222	0	6,546,000
	五 中	0	213	0	11,802,000
	上 水	2	131	2	65,000
	大沼天神	1	522	2	10,453,000
	美園萩山	0	853	5	65,000
	事業所	2		34	230,000
	東	1	2,130	25	922,500
平	清瀬	3	1,291	16	320,000
	西	3	909	29	231,500
	中央	0	313	0	5,330,000
	美住富士見	2	733	5	30,000
	野火止	2	308	4	40,000
	北 山	2	623	4	35,000
	東	0	1,317	10	83,000
	中央	0	947	7	95,000
	西	3	1,132	7	145,000
	東 京	0	1,117	12	150,000
支	東 京	0	1,117	12	150,000
	所 他	0	1,117	12	150,000
	合 計	24	14,143	171	2,477,000
					457,038,000

公告

西都保健生活協同組合
第55回 通常総代会

2021年4月9日 西都保健生活協同組合
理事長 高田 豊

定款第60条(通常総代会の招集)及び総代会運営規約に基づき下記の通り第55回通常総代会を開催します。

記

- 開催日時 2021年6月27日(日)13時～
- 開催場所 東村山市・中央公民館ホール
- 議 題
 - 第1号議案 2020年度活動報告及び決算報告、損失処理案承認の件、監査報告
 - 第2号議案 2021年度活動方針及び予算案承認の件
 - 第3号議案 役員報酬限度額承認の件
 - 第4号議案 定款・規約等変更承認の件
- 報 告 所在不明組合員の「自由脱退」
- 報 告 中長期計画及び中期経営計画について
- 選 挙 理事及び監事

※感染症の影響により運営の仕方を変更する場合があります

総代の選挙区と定数

選挙区	定数
(小平地域 48人)	
一中支部地域	9人
二中支部 //	4人
三花支部 //	7人
四中支部 //	3人
五中支部 //	3人
上水中支部 //	2人
大沼・天神支部 //	8人
美園萩山支部 //	12人
(清瀬地域 48人)	
東支部地域	30人
西支部 //	18人
(東久留米地域 42人)	
東支部地域	9人
中央支部 //	19人
西支部 //	14人
(東村山地域 31人)	
中央支部地域	13人
北山支部 //	4人
野火止支部 //	10人
美住富士見支部 //	4人
(西東京地域 16人)	
全市	16人
(他市および職員20人)	
合 計	205人

役員の改選があります

総代会では「定款」と「役員選挙規約」にもとづいて次の通り役員(理事・監事)選挙を行います。

2021年4月9日

役員選挙管理委員会

■立候補の期間と受付
4月29日～5月30日

役員立候補届を役員選挙

管理委員会事務局に届け出てください。

■立候補できる人
2月末現在、西都保健生協の組合員。

■立候補できない人
定款22条(役員の資格)に定めるもの。

■役員の定数

理事 〓 35名
監事 〓 3名

■役員選挙管理委員会

第53回通常総代会で選出された6人の役員選挙管理委員と組織部で構成します。

事務局は西都保健生協組織部が担います。

電話 〓 042 (493) 6129

西東京生協歯科

西東京

〒202-0001

西東京市ひばりが丘2-6-29

電話 042-439-0071

FAX 042-439-0085

診療時間	午前9:00 ～12:00	午後1:30 ～4:30	夜間5:30 ～8:00
月	吉川 飯村(訪問)	小石 飯村・吉川(訪問)	小石 松田(月2回)
火	飯村・吉川 小石(訪問)	飯村・吉川 小石(訪問) 中田(訪問月2回)	
水	小石・会沢 中田(訪問)	第1・2・4休診 小石・飯村(第3・5) 中田(訪問・第2休診)	
木	小石・伊波 飯村(訪問) 砂川(訪問)	伊波 小石 飯村(訪問)	
金	飯村・吉川 原田・小石(訪問)	飯村・吉川 原田・小石(訪問)	
土	飯村・小石(隔週) 田中(訪問)	飯村・小石(隔週) 田中(訪問)	

● 診療は予約制です。電話でお申し込みください。

● 急患は随時受け付けています。

● 月曜夜間の松田外来は月2回18:30～20:00です。

みその診療所

小平

〒187-0041

小平市美園町1-2-16

電話 042-342-7270

FAX 042-342-7361

受付時間	午前8:50 ～12:00	午後2:20 ～4:30	夜間5:20 ～7:00
月	小野田(内)● 小松(内)1月～	小野田(訪問) 山本(糖)●	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)●	永田(糖)● 大沼(内・呼) 小野田(訪問・午後)	大沼(内・呼)
水	井上(内・呼) 小野田(訪問午前)		
木	松田(内) 11:30 までです	今村(内・消)	
金	小野田(内)● 竹中(内・呼)	高橋(内・糖) 鈴木(糖)● 小野田(訪問)	
土	小野田(内1・3)● 定(内)11:30 まで		

● 受付時間 午前8:50～/午後2:20～/夜間5:20～

● 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来を行っています。

● 名前のあとの●は予約外来です。

富士見通り診療所

東久留米

〒203-0053

東久留米市本町3-3-23

電話 042-471-2291

FAX 042-472-0131

診療時間	午前9:00 ～11:30	午後2:00 ～4:30	夜間5:30 ～7:00
月	橋爪(内)	橋爪(内)	橋爪(内)
火	坂本(内)	松原(内1・3) 坂本(訪問) ※2・4・5は休診	
水	橋爪(内)	橋爪(内) ※第5は休診	
木	伊藤(内)	大道寺(内) 松原(訪問)	大道寺(内)
金	橋爪(内)	橋爪(内)	
土	橋爪(内1・3・5) 浅岡(内2・4)		

● 受付時間は診療開始の20分前からです。

● 禁煙、睡眠時無呼吸外来は橋爪医師です。

● 夜間診療の受付終了時間は18:50 です。

みその歯科

小平

〒187-0041

小平市美園町1-2-16

電話 042-347-3680

FAX 042-342-7250

診療時間	午前9:00 ～11:30	午後1:30 ～4:30	夜間5:30 ～8:00
月	中野・原田 [訪問]高橋・街田	中野・原田 [訪問]高橋	
火	高橋・松田・相崎・原田 [訪問]齋藤	松田・原田・相崎 12:30～3:30 [訪問]齋藤・高橋	中野・松田 会沢
水	中野・原田 [訪問]高橋	中野・原田 [訪問]高橋 (1・2・4は休診)	
木	原田・齋藤 松田(1・3・5) [訪問]中野	12:30～3:30 高橋・松田・齋藤 [訪問]中野・原田	高橋 松田
金	高橋・中野(1・3・5) 会沢(2・4・5)・齋藤(1・3) [訪問]桐原・中野(2・4)	高橋・会沢(2・4・5)・中野 齋藤(1・3) [訪問]桐原・会沢(1・3)	
土	原田・会沢・高橋 (上記各週交互)・相崎(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・高橋 (上記各週交互)・相崎(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	

● 診療は予約制です。電話でお申し込みください。

● 急患は随時受け付けています。

医療、看護、介護のご相談はお気軽に

● 北多摩訪問看護ステーション tel.042-491-1255 / fax.042-496-7004

● 北多摩クリニックケアプランセンターきずな tel.042-496-7815 / fax.042-496-7816

● 訪問看護ステーション泉 tel.042-346-1661 / fax.042-346-1668

● 訪問看護ステーション泉居宅介護支援事業所 tel.042-348-8534 / fax.042-344-7155

● かるかも訪問看護ステーション tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554

● かるかも訪問看護ステーション居宅介護支援事業所 tel.042-390-8781 / fax.042-396-9021

● ヘルパーステーションこだま tel.042-346-1400 / fax.042-346-1405

● ヘルパーステーション虹(清瀬) tel.042-496-7313 / fax.042-496-7314

● ヘルパーステーション虹(東村山) tel.042-399-0720 / fax.042-399-0721

● グループホーム虹の家 tel.042-496-7720 / fax.042-492-8811

● 西都保健生活協同組合 tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155

● 小平協議会 tel.042-346-1441 / fax.042-346-1466

● 清瀬東支部 tel & fax.042-495-4872

● 清瀬西支部 tel.042-496-0302

● 東村山支部 tel.042-395-5786

● 東久留米の3支部 tel & fax.042-470-0722

● 西東京支部 tel & fax.042-465-3721

● NPO法人 西都虹の会 tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155

● デイサービス なないろ tel.042-497-8390 / fax.042-497-8391

● NPO法人 ぶなの樹会 tel & fax.042-495-2700

● NPO法人 第二こだま tel & fax.042-343-0456

北多摩生協診療所

東村山

〒189-0014

東村山市本町4-2-32

電話 042-393-5903

FAX 042-395-5612

診療時間	午前9:00 ～12:00	午後2:00 ～4:30	夜間6:00 ～7:30
月	角岡(内)	鈴木(神経内科) 訪問診療	
火	坂本(内・呼吸器) 訪問診療	訪問診療	
水	坂本(内・呼吸器)	王子(内・糖尿) 訪問診療	
木	坂本(内・呼吸器) 三谷(糖尿) 訪問診療	吉田(内科・循環器) 松井(内・神経内科)	吉田(内科・循環器)
金	角岡(内) 訪問診療	古谷(内・呼吸器) 訪問診療	
土	星(内・呼吸器2) 赤羽(内・呼吸器4) 松井(内・神1・3・5)		

● 受付時間 午前8:40～/午後1:30～/夜間5:30～

● 禁煙外来、エコー検査も行っています。

● 訪問診療新規受付中! ご相談ください。

● 発熱、せき症状がある場合は必ず事前に電話を!

北多摩クリニック

清瀬

〒204-0013

清瀬市上清戸2-1-41

電話 042-496-7760

FAX 042-496-7761

診療時間	午前9:00 ～12:00	午後4:00 ～6:00	訪問診療
月	保坂(内)		保坂
火	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
水	保坂(内)		保坂
木	小島(内)	保坂(内)	保坂
金	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
土	保坂(内)		

● 受付時間は診療開始の10分前からです。

● 禁煙外来、エコー検査を行っています。

● 各種健診・土建健診は診療時間内に行っています。

清瀬診療所

清瀬

〒204-0021

清瀬市元町1-13-27

電話 042-493-2727

FAX 042-493-2751

診療時間	午前9:00 ～12:00	午後2:00 ～4:30	夜間5:30 ～7:30
月	坂本(内・呼吸器)		
火	大亀(内) 相引(内) 森岡(整)	大亀(内) 森岡(整)	大亀(内)
水	坂本(内・呼吸器) 内視鏡検査	桑木(循・予約) 大亀(内・予約) 内視鏡検査	
木	大道寺(内) 阿部(健内・予約のみ)	阿部(内)	
金	大亀(内) 伊藤(内・予約のみ) 内視鏡検査	伊藤(内) 森岡(整) (第2・4)	大亀(内) (16:30～19:00)
土	伊藤(内) (受付は11:30まで)		

● 各種健診、人間ドック、エコー検査、内視鏡検査実施中(予約制)

● 健康相談、栄養相談を行っています。

● 受付時間は診療開始の30分前からです。

● 訪問診療を行っています(火・水・木・金)