

東京ほくと

2025年

9月号

第551号

特 集

健康診断受診のススメ 病気の予防や早期発見のために

内 容

モルック大会開催
地域で広がるモルック班会
すこしお生活
「すこしお」ってなんだろう
病気の話 冷え性について
荒川区社会保障推進協議会
活動紹介
トピックス
東京ほくとの事業所一覧



東京ほくと医療生活協同組合

〒114-0003 東京都北区豊島 3-5-6

発行：「東京ほくと」編集委員会 TEL：3913-9100

ホームページ



浮間公園のカワセミ

撮影／中澤義則

2025年8月1日現在 組合員数／28,454人 出資金額／1,374,539,000円



健康診断受診のススメ

病気の予防や
早期発見のために

王子生協病院
2階の
健診ルーム



症状のない段階で病気を見つける

健診と医療の違い

(王子生協病院 医師 高橋英気)

今年1月、埼玉県八潮市で大規模な道路の陥没事故が起き、尊い人命が失われ、復旧に多大な時間と費用が必要になりました。もし事前に下水道管などインフラの劣化を察知し修復されていれば、あれほどの災害は起こらなかったと思われます。

同じことは生活習慣病にも当てはまります。心筋梗塞を例にお話しします。高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙などの危険因子にさらされる状態が長期間続けば、心臓の血管(冠動脈)がもろくなり血管壁が徐々に浸食されます。この段階では症状はまったくないか、症状があっても軽微で、日常生活を普通に送ることができます。

この段階で問診や心電図、血液検査などで危険な徴候を察知することが健診の役割です。この状態を放置するとやがて血管壁の一部が剥がれ、そのかけらが血管に詰まってしまうと心筋梗塞が起こり命の危険にさらされます。いったん発症すれば、治療を受け救命されたとしてもその後に胸痛や息切れなどの症状に悩まされ、通院の手間や医療費などの経済的負担も重くのしかかります。健診で心筋梗塞の危険因子や徴候を早期に見つけることができれば、食事・運動習慣の改善や服薬治療を開始することで、発症を未然に防ぐことができます。

健診では危険因子や疾患の徴候を見つけられますが、正確な診断をして適切な治療を選択するためには、医療機関でさらに詳しい検査や評価が必要になります。健診の結果で医療機関の受診を勧められた際は放置することなく、早めに医療機関へ相談してください。

健診の現場から



年に1度は体のチェックを

住所や年齢等によって健診の条件が異なります。
不明な点をご相談ください。



二次元コードを読み込むと、
王子生協病院健診課のホームページにつながります

王子生協病院健診課ではシーズンを通し、多くの健康診断を行っています。「身長は毎年減るのに体重は簡単には減ってくれない」と笑いながらため息をつく人や「血液検査の数値が年々良くなってうれしい」と教えてくれる人、健診当日に心疾患が見つかりそのまま入院になった人など、さまざまな受診者とお会いします。身近な人の大病を目の当たりにして他人事ではないと、がん検診を予約される若い人もいます。

私たちは日々気づかぬうちに疲労やストレスを

溜め込んでいます。年に1度健診を受け、自覚症状の出にくい生活習慣病のチェックをしましょう。自治体や勤務先によってはがん検診の助成もありますので、積極的に利用してください。

実施時期や健診内容など、お住まいの自治体や勤務先等により条件が異なりますので東京ほくとの医科事業所(王子生協病院健診課や各診療所)へ、お気軽にお問い合わせください。

(王子生協病院 健診課 課長 渡辺路子)



戦争を知らない自分たちが できることを考え、行動する

6月19日に東京ほくとからの代表団がピースアクションinヒロシマと原水爆禁止世界大会長崎大会(以下原水禁)へ参加するにあたり、事前学習会が開催されました。参加する組合員と職員の顔合わせを行い、ピースアクションと原水爆禁止世界大会の概要について学習をしました。

印象的だったのは「日本被団協のノーベル平和賞受賞後の情勢と日本被団協の取り組みについて」というスピーチ動画視聴でした。想像を絶する当時の記憶が共有され、あらためて胸が痛くなり

ました。

私は、わが子の未来を考えるようになり、原水禁に参加しました。歴史はつながっているけれどもどこかで断片的に考え、非現実的な出来事が過去にあったのだと距離を置いてしまっていた自分がいたのも事実です。戦争を経験した当事者ではない自分に何ができるのかを考えた時に、「これからの平和を守る当事者」になることが大切だと感じるようになりました。間接的であっても「知る」「想像する」「伝える」ことはできます。大切な家族とくらしたり、仕事が



できる日常が今まさに奪われると想像すれば、それを守りたいと思うのではないのでしょうか。過去のつらい経験を繰り返さないために受け継がれたバトンを自分なりに引き継ぎ、今回学習したことや現地で得る経験を活かして、小さなことでも行動に移していきます。

(王子生協病院 事務次長
吉田雄佑)

9月末までに
3,000筆を
目標としています

唯一の戦争被爆国
日本政府に核兵器禁止条約の
署名・批准を求める署名

をお願いします

多くの国ぐにが被爆者の声に耳を傾け、「核兵器による安全」ではなく「核兵器のない世界による安全」を選択し、核兵器禁止条約を支持し、参加しつつあります。唯一の戦争被爆国である日本政府は、核兵器廃絶の先頭に立たなければなりません。日本政府が被爆者と国民の声に誠実に応えることを訴えます。



日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求めます。

荒川区社会保障推進協議会の活動紹介

東京ほくとを含めた多団体で構成される荒川区社会保障推進協議会(以下、社保協)は、コロナ禍に入り活動を休止していました。昨年5月に活動を再開し、翌月には荒川区への「緊急要望書(熱中症対策など)」を提出。さらに9月には「マイナ保険証の学習会」を開催、10月に「2025年度予算作成に向けた要望書」の提出など、積極的にとりくんできました。

社保協の活動再開とともに、同じく活動が途絶えていた「なんでも相談会」も今年6月に再開しました。町屋駅前

前で16時から2時間行い、9人が相談に訪れました。社保協加盟団体の協力のもと、弁護士、医師、看護師、元社会保険庁職員などが相談員として参加し、税金、住宅、病気、年金などの相談を受けました。

7月には荒川区との懇談が実現しました。短い時間でしたが地域住民の声を届け、医療介護・熱中症対策・物価高騰などの項目をまとめた要望書を、区長へ直接渡す



ことができました。

今後も、SDH(健康の社会的決定要因)の視点を持ち、社会保障制度を充実させ、「健康と人権(健康権)」を守るとりくみを推進していきます。

(荒川生協診療所 事務長
酒井和彦)

第28回おちゃのこ祭祭

参加者・他団体とつながる活動



今年6月14日・15日に開催されたおちゃのこ祭祭は、北区社会福祉協議会の主催で「ささえあいのまち」をめざし、みんなの出会いの場となるお祭りです。東京ほくとは第1回の開催から毎年欠かさず参加して、健康チェックコーナーを担ってきました。スタンプラリーなど子ども向けのイベントも充実していました。

今年は組合員17人、職員4人が参加し、骨密度測定や血圧・体脂肪チェックなどを行いました。2日間で健康チェックは述べ440回実施しました。計測以外にも健康習慣や心身状態のチェック、健診受診の確認など、参加者の健康や生活に関する気づきを促しました。久しぶりに顔を合わせる人も多く来場され、話に花が咲きました。

(理事 本田郁子)

フードパントリーとしま虹

楽しい時間を提供するため、
試行錯誤しながら改善

真夏日となった6月28日。開始1時間前から参加者の列ができ、体調を崩さないか心配でした。フードパントリーには116世帯が、カフェには98人が参加しました。

物品配付場所が混雑しないよう、またカフェで楽しい時間をより長く過ごしてほしいという想いで、今回は物品配付とカフェの場所を分けました。そのため配付スペースで「今回カフェはないの？」とたずねる人もいました。昨年から継続しているこの活動が地域に根付きつつあることを実感しました。

今回は猛暑や物価高騰、ボランティアの確保、物品供給や資金面での問題など多くの不安がありました。しかし、開催直前まで物品を届けてくれる組合員、遠方から参加してくれるボランティアなど多くの人に支えられ、無事に終えることができました。どんな形であっても

この活動に関わる人との「出会い」と「つながり」を大切にしながら、継続した活動にしていきたいです。

(フードパントリー実行委員 石川愛恵)

中学生職場体験学習

医療の仕事を
知ってもらいたい

「人を助けたい」という気持ちから職場体験に病院を選んだ北区立王子桜中学校の2年生2人が、7月3日に当院で職場体験学習を行いました。

実際に患者と話す場面では少し緊張しながらも、真剣にとりくんでいました。リハビリ場面ではさまざまな訓練を見学しました。「リハビリの実状を知ることができてよかった」「いろいろな状態の患者がいること、一人ひとりに合わせた色々なリハビリをしていることが分かった」と感想を述べてくれました。

私たちも若い世代にリハビリテーションの仕事を知ってもらい嬉しく感じました。私自身も、中学生時代の職場体験は未だに記憶に残っています。職員として貴重な経験をしました。王子桜中学校の生徒や先生方に感謝します。

(王子生協病院 言語聴覚士 木村紗由子)

病気の

話

の

冷え性

冷えの養生訓

北足立生協診療所 医師 丸山晃央



「冷えの養生訓」を簡潔に紹介します。冷えは大きく4つのタイプに分けられます。「全身の冷え」、「四肢の冷え」、「冷えのぼせ」、「下痢やむくみ」を伴うものです。

体を冷やさない生活として、規則正しい睡眠、適度な運動や入浴、冷たいものや生ものを避けて体を温める食事を摂ることが挙げられます。体を温める(熱性、温性)食べ物の特徴は、寒い地域や寒い季節にとれる、色が濃く、水分の少ない食材と考えてください。ニンニク、唐辛子、生姜、カボチャなどです。

それではタイプ別に説明しましょう。「全身の冷え」は主に「^{ききょ}気虚」が原因です。気を補う食物として穀物(雑穀米がおすすめ)、芋、豆、きのこがあります。

「手足の冷え」は血の流れの問題があります。便秘^{おけつ}気味や生理が重い「^{おけつ}瘀血」の人は青魚、

玉ねぎ、らっきょう、シナモンがおすすめです。立ちくらみや生理痛の強い「^{けつきょ}血虚」の人はレバー、ほうれん草、プルーンなどを摂りましょう。

「冷えのぼせ」は、上半身は熱く下半身は冷え、ストレスが

影響する「^{きたい}気滞」が関係しています。ストレスをためないようにしましょう。甘い物を食べるとほっとしますが食べ過ぎないように気をつけましょう。香味野菜や柑橘がおすすめです。

「下痢やむくみ」を伴う「水毒(中医学では水滯ともいいます)」は冷たいものやアルコール、糖分(特に白砂糖)の摂り過ぎに注意し、白湯や温かいお茶を摂るように心がけましょう。食事は小豆、ハトムギ、豆類、海藻類、きのこなどがおすすめです。

上記の複数症状に当てはまることもあります。特に、現代のストレス飽食社会では気滞、水毒は非常に多くの方に当てはまります。長期化し、症状が強い時には生活改善だけでは改善が難しい場合もあります。漢方薬による治療やしもやけの治療が必要な場合には、受診をおすすめします。



すこしおとは

組合員の健康活動を減塩でとりくむ

すこしおとは、医療福祉生協が推進する「少しの塩分ですこやかな生活」を目的とした減塩活動の総称です。1日の塩分量6g未満を無理なく習慣化していくことをめざしています。

塩は人が生きる上で必要な調味料(成分)ですが、一方で心臓病や脳卒中の要因である高血圧と関わりがあります。高血圧予防の観点から減塩にとりくむことが重要です。

食塩摂取量の平均値は10年で^{ぜんげん}漸減

国の1日食塩摂取目標量は男性は7.5g未満、女性は6.5g未満(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2025年度版」)とされています。高血圧や慢性腎臓病(CKD)の人は重症化予防を目的として、男女ともに1日6g未満に抑えることが推奨されています。

2022年度の厚生労働省「国民健康・栄養調査」の結果によると、食塩摂取量の平均値は9.7gであり、男性10.5g、女性9.0gです。目標値には遠いものの、この10年間で男女とも減少しています。

24時間蓄尿塩分調査を実施

日本医療福祉生活協同組合連合会では1984年以降「24時間蓄尿塩分調査」を5年ごとに実施してきました。前回(2020年度)の調査結果は11.22gでした。2025年度の24時間蓄尿塩分調査を10月26日(日)に実施します。

調査では1日の塩分摂取量の現状を確認します。結果は全国各生協間の塩分摂取量の比較や、今後の減塩活動の具体化に活用されます。調査対象は20歳以上で、服薬中の人も対象です。

東京ほくとでは全国の医療福祉生協で行われているすこしおの活動を参考に、「すこしお生活で地域の健康づくり」を検討していきます。(理事 松木久美子)

あなたの撮った写真募集!

「広報誌東京ほくと」表紙への掲載の写真を募集します。下記の条件を満たしたものを送りください。

随時受付中!



応募資格

- 東京ほくと組合員であること、および以下の記載事項を遵守できること

応募規定

- 足立区、北区、荒川区3区内で撮影したもの
- 未発表で、おおむね1年～1年半以内に撮影されたもの
- JPG、PNG、HEIC形式(2MB～12MB以内)
※WordやPowerPointなどに貼り付けたデータや印刷に必要な画像解像度を満たしていないものは採用できません。
- 個人の肖像および個人の所有物は、個人の承諾を受けたもの(証明できないものは採用しません)

注意事項

- 編集委員会で選定し、掲載させていただきます。
- 応募写真は当法人が無償で使用することを承諾したものとみなします。
- 写真の採否に関してはお答えいたしかねます。
- 不採用の場合連絡はいたしません。また、データは当法人で処分いたします。
- 採用の場合、メールで連絡いたします。採用にあたり景品送付はありません。
- 発行3～4カ月前より企画の検討が始まっていますので、応募の際は考慮ください。

応募方法

下記メールアドレスに添付の上、お送りください。受付はメールのみとさせていただきます。送付の際は件名を「広報誌写真募集」としたうえで、本文に写真のタイトル・撮影地、場所、氏名、住所、連絡先を記載ください。(写真のタイトルは編集部で変更させていただきます場合があります。予めご了承ください)

応募先

soshikihokuto@gmail.com 広報誌担当 宛

※応募者の氏名、住所、電話番号、メールアドレスを間違いのないようご記入ください(連絡させていただく場合があります)。



医療生協の組合員が、つどう場所
みんなの場 ひまわり OPEN

きたカフェ(毎月第2、第4木曜日)を午前10時30分～午後1時30分で開催しています。今後の企画開催も検討しています。ぜひお立ち寄りください。
北区東十条2-6-5 第2富士ビル1階(ひまわり薬局店舗跡)



組合員・地域のみなさまへ **食品提供・ご寄付のお願い**

「フードパントリー」で提供する食品が不足しています。お米・麺類などの食品をお寄せ下さい。寄付のお振込は下記迄。

東京シティ信用金庫 東王子支店 普通0887262
フードパントリーとしま虹

地域公開講座 2025年度 第1回 土曜日糖尿病教室

- 「糖尿病と上手に付き合っていく方法」
講師：医師 佐藤温洋
- 「糖尿病と共に生きる人の、災害への備え」
講師：看護師 外山勝人

[日時] 2025年10月11日(土)

午後2時～3時30分

[会場] 豊島虹のセンター [参加費] 無料

[問合せ先] 王子生協病院管理室 村松 TEL.3912-2201

[申込方法] 申込書(病院設置またはホームページに掲載)を病院受付に持参、もしくはFAX(3912-7196)

[申込締切] 10月19日(定員になり次第締切)



どの病院・医院の処方せんでもお受けいたします いつでも気軽に相談できるあなたのまちの薬局です。		★処方せんは、EPARKアプリ、ファクシミからも受付しております。 ★店舗での待ち時間なくお渡し可能です。ご利用ください。	
あすか薬局 北区豊島3-8-5 ☎3912-7478		処方せん受付FAX 03-3911-9899	
あらかわ虹薬局 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005		処方せん受付FAX 03-3803-1004	
ひまわり薬局 浮間店 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081		処方せん受付FAX 03-3558-3353	
わかさ薬局 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054		処方せん受付FAX 03-3854-3055	
かえで薬局 足立区江北1-26-8 ☎3896-6620		処方せん受付FAX 03-3896-6621	

福祉用具 レンタル・販売

福祉用具プランニング城北営業所

住所 北区豊島3-7-1 ミオマーレ豊島1階 ☎ 03-3911-5110

組合員さん向け特別価格商品販売をはじめました 詳しくはお問い合わせください。

●地域の広場

フットケア・タッチケア・チネイザン開催中

要予約

訪問看護ステーションほくとのホームページで日程確認と予約ができます



※問い合わせ、申し込みは訪問看護ステーションほくと(5902-7156)

- なんでも相談会 9月30日、10月28日(9月は第5火曜日、以降は毎月第4火曜日):午後5時~6時 場所:王子駅前公園(雨天中止)

- 荒川・汐入健康まつり 10月18日:午後1時30分~4時
場所:荒川生協診療所

- みんなの北診 健康のつどい2025 10月26日:午前10時~午後1時
場所:みんなの北診療所(旧称・生協北診療所)および北区立神谷南公園(雨天縮小実施)

※班会予定と診療体制表は月ごとに掲載します。二次元コードでアクセスできない方は、各院所または組織部で診療体制表を受け取ることができます



法律相談

東京北法律事務所のご協力で、無料法律相談会を毎月開催しています。相続、借家借地、債務整理など、民事に関わる相談ができます

完全予約制

相談は無料

(継続した相談は有料になる場合があります)

▶10月15日(水)午後2時~5時
王子生協病院会議室

※11月以降の日程については本部総務部へお問い合わせください。

申込:本部総務部(3927-8864) ※開催日の前々日締切

東京ほくとの事業所一覧

医科・歯科事業所

●北区

王子生協病院

北区豊島3-4-15

TEL.03-3912-2201

みんなの北診療所

北区神谷1-31-5 鶴八ビル1階

TEL.03-3913-5271

生協浮間診療所

北区浮間3-22-1

TEL.03-3558-8361

生協王子歯科

北区豊島3-19-3 豊島ビル2・3階

TEL.03-3927-9573

●足立区

江北生協診療所

足立区江北2-24-1

TEL.03-3857-6636

鹿浜診療所

足立区新田2-4-15

TEL.03-3912-8491

北足立生協診療所

足立区入谷3-1-5

TEL.03-3896-9971

●荒川区

荒川生協診療所

荒川区荒川4-54-5

TEL.03-3802-2601

汐入診療所

荒川区南千住8-10-3-101

TEL.03-3807-2302

介護事業所

●居宅介護支援事業所

地域ケアセンターわかば

北区豊島3-19-3 豊島ビル4階

TEL.03-5959-7875

居宅介護支援事業所

ハピネス

北区東十条2-6-5

第二富士ビル1階

TEL.03-5390-6024

地域ケアセンターはけた

荒川区荒川4-54-5

TEL.03-3805-8388

●訪問介護

ヘルパーステーションのぞみ

北区豊島3-7-2

TEL.03-5390-5998

ヘルパーステーションのぞみ

荒川営業所(サテライト)

荒川区荒川4-54-5

TEL.03-5850-3585

●訪問看護

訪問看護ステーションほくと

北区豊島3-19-3 豊島ビル1階

TEL.03-5902-7156

サテライト十条

北区東十条2-6-5 第二富士ビル2階

TEL.03-5963-7720

サテライトたんぽぽ

足立区新田2-4-15(鹿浜診療所内)

TEL.03-5390-8451

サテライト虹

荒川区荒川4-54-5 荒川生協診療所2階

TEL.03-3803-1179

サテライトなでしこ

荒川区西尾久8-13-9 西尾久ビル

TEL.03-5855-7761

●通所介護

デイサービスセンター
なでしこ

荒川区西尾久8-13-9 西尾久ビル

TEL.03-5855-7447

●地域密着型通所介護

あらかわ虹の里デイサービス

荒川区荒川4-54-5

TEL.03-3802-3541

●通所リハビリテーション

鹿浜診療所

足立区新田2-4-15

TEL.03-5902-7179

●認知症対応型共同生活介護

ほくとひまわりの家

北区西ヶ原2-24-8

リッセル飛鳥山

TEL.03-5980-6222

●都市型軽費老人ホーム

ほくと西尾久虹の家

荒川区西尾久8-13-9 西尾久ビル

TEL.03-5855-7801

組合員の資格
および脱退・減資
について

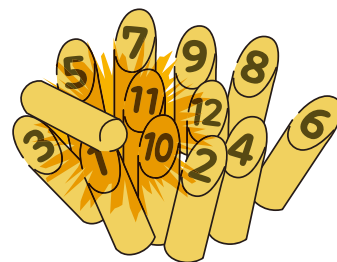
※東京都に住所または勤務地を有する方は、組合員になることができます(定款第6条)。転居や亡くなられた場合はご連絡ください。
※当医療生協からの脱退・減資につきましては、定款第10条(自由脱退)および第17条(出資口数の減少)によって、事業年度末の90日前(12月31日)までに連絡をいただき、年度末(3月31日)に処理することが基本となっています。
お困りのことがあればお気軽にご相談ください。 東京ほくと医療生活協同組合 本部組織部 TEL.3913-9100

大会へ向けて、
練習
しましょう！



東京ほくと モルック大会

開催のお知らせ



日時：2026年3月8日(日) 午前10時～12時30分(予定)

場所：赤羽公園(東の球技場) 北区赤羽南1-14-17

※当日はルール説明や投げ方などの
レクチャーを予定しています
※申し込みなど、詳しくは広報誌
12月号の折込をご覧ください

東十条 支部

コミュニケーション も、仲間も広がり と実感しています



診療所職員に教わりモルックを始め2年が経ち、今は月1回の班会で楽しんでいます。先にちょうど50点に至ったチームが勝ちのためゴールが近づくと、どのピン(スキttl)を倒すかといった作戦や技が必要になります。初めはピンを倒すことに精一杯でしたが、今では勝負へのこだわりを持つようになりました。上手に倒せたら拍手やハイタッチで喜びあい、コミュニケーションが豊富になりました。

昨秋、診療所の催しでモルック大会を開催し、家族連れも含め12チーム40人が技を競いあいました。モルック仲間が広がっていると感じます。
(理事 白坂弘子)

十条東・ 西支部

モルックを通じて 仲間がふえました



職員指導のもと、東十条支部と一緒にモルックを体験させてもらいました。簡単なルールだけで頭も使い、体の負担は軽くて思いのほか楽しいです。何より失敗しても外で大きな声をだして笑えることが一番だと思います。

「私たちも」と十条東支部・十条西支部が中心となり始めると、他支部の応援もあってにぎやかな集まりになりました。その様子を目にした方が参加、そして組合員加入しました。外に見える活動って大事ですね。

唯一の悩みはお天気です。今年は春先からずっと雨にたたられ班会は中止が続きました。次は晴れますように！
(理事 小川早苗)

浮間第2 支部

大会めざして 練習に励んでいます



以前よりモルックに興味を持っていたところ、東京ほくとの荒川河川敷での体験企画でやる機会を得ました。そして誰でも気軽にできることがわかり、私たちもやってみようと思立ちました。さっそく支部の仲間呼びかけ、班を作りました。始めてみると楽しいものです。今は5人で行っていますが一緒に行う仲間を増やしたいです。2026年3月に東京ほくとのモルック大会開催が決まりました。参加をめざして練習に励んでいます。

(浮間第2支部 支部長 橘木嘉苗)

足立西部 第2支部

天候にかかわらず 屋内、屋外で 実施しています



最初にモルックに触れたのは東京ほくとの体験企画でした。今年5月に、支部主催で組合員集会「この指とまれ会」を開催、段ボールモルック体験を実施しました。アンケートには「ルールは分からないながらも楽しかった」「前から興味があったので、できてよかった」等…体験した全員から楽しかったと回答がありました。

モルックの良い所は、天候によって屋外用(木製)、屋内用(段ボール製)を使い分けられることです。現在は毎月、班会でモルックを行っています。屋外で行うのは爽快感があって楽しいです。

(足立西部第2支部 支部長 田中真理子)