

# 東京ほくと

2025年

12月号

第554号

特集

## 夢の実現と、多様な働き方を 応援します

### 東京ほくとで医師・看護師になる

内容

病気の話

北区社会保障推進協議会学習会参加報告

請願署名取り組み報告

お口の健康サポート講座参加報告



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

2025年11月1日現在 組合員数／28,463人 出資金額／1,351,832,000円

ホームページ



飛鳥山公園広場  
撮影／編集委員会



# 東京ほくとで医師・看護師になる 夢の実現と、多様な働き方を応援します

## 医学生・医師の皆さんへ

王子生協病院 医学生担当 麻生誠明



東京ほくと医療生協では「地域の主治医、生涯の主治医」を育てることを目的に、医学生・医師の育成に力を注いでいます。住民のいのちと健康を守る活動を次世代へつなげる取り組みを紹介します。

### 東京民医連医科奨学金制度

東京民医連医科奨学金制度は月額8万円の奨学金を毎月末に支給します。経済的な支援だけでなく、「どんな医師をめざすか」を学生とともに考えることが特長です。奨学生は病棟・外来だけでなく、訪問診療や健康まつりなど、地域住民とのふれあいを経験することで実践的な地域医療を学んでいきます。

月に一度行う奨学生ミーティングでは「健康の社会的決定要因(SDH)」や「医療と貧困」「平和と医療」などをテーマに学び、学生同士でディスカッションをして

います。今年度はPFASや水俣病などの公害学習に力を入れており、病気を、個人の問題ではなく社会の構造的な問題として理解する視点を育んでいます。このような活動を通じて患者さん、地域住民の健康問題や生活背景に目を向ける意義を学び、卒業後は東京民医連の病院で地域医療を担う医師としてのキャリアを歩んでいきます。

東京民医連  
医科奨学金制度の  
詳細



### 優れた家庭医を育てる総合診療研修プログラム

東京ほくとの総合診療専門研修プログラムは2001年から続く歴史あるプログラムです。専攻医<sup>※1</sup>は外来・入院・在宅を一体で学び、緩和ケアや在宅チームでの看取り、離島など医療資源が少ない地域での診療を経験する中で、「人を診る」医療技術を体得していきます。ポートフォリオ<sup>※2</sup>を通じて日々の実践を振り返り、学会発表に活かすなど、教育・研究両面での成長も支援しています。

東京ほくとでは産休・育休や時短勤務にも柔軟に

対応しています。家庭や子育てと両立しながら専門性を磨ける研修環境は、東京ほくと総合診療専門研修プログラムの大きな魅力です。

※1 初期研修を終え、専門医を取得するために専門研修プログラムを受けている医師

※2 研修医が診療の経験や学びを蓄積し、振り返る(省察する)ための記録・手段

王子生協病院  
医学生・研修医の  
ページ




### 就職後も続く医師の成長

東京ほくとの医師は地域に根ざしながら、教育・研究・地域の医療生協活動に取り組み、地域医療の学びを続けています。患者さん一人ひとりの価値観や暮らしは多様です。その個性に向き合うのが「家庭医」の役割です。病だけでなく患者さんをまるごと捉えた包括的ケアはもちろん、患者さんのラ

イフスタイルに合わせた予防医療・健康増進を考えることが地域に求められる医療者であり、東京ほくと医療生協の医師養成の根幹です。今後も医学生や若手医師がこの地域で育ち、働き、暮らしていけるよう支援していきます。地域医療を未来へつなぐこの取り組みをともに進めていきましょう。





# 「家庭医になる！」を応援



北足立生協診療所 所長  
渡邊隆将

## 家庭医(家庭医療専門医)とは

「家庭医」という言葉をご存じでしょうか。家庭医とは、年齢や病気の種類を問わず、地域の人々の健康を幅広く支える医師のことです。「総合診療医」と呼ばれることもあり、最近ではドラマ「19番目のカルテ」でもその存在が取り上げられ、知られるようになってきました。

家庭医は、風邪や生活習慣病、認知症、心の不調など、あらゆる健康の問題に対応します。そして必

要に応じて、専門医や病院と連携し、患者さん一人ひとりが最も適した医療を受けられるよう調整します。

また、家庭医は「最初に相談できる医師」であり「ずっと寄り添う医師」でもあります。病気を診るだけでなく、病気の予防や生活習慣の改善、介護や在宅医療にも関わります。診察のときには症状だけでなく、患者さんの生活背景や家族の状況、地域とのつながりなども含めて考えることが特徴です。言い換えれば家庭医とは「人をまるごと診る医師」です。日々の診療を通して、患者さんが安心して暮らせるよう支えること、それが家庭医の使命です。

## 家庭医をめざす皆さんへ

東京ほくとの病院・診療所は、地域の医療を支えるだけでなく、次世代の家庭医を育てる教育の場にもなっています。全国から家庭医を志す若い医師(専攻医)が集まり、診療所での外来や訪問診療、地域の健康づくりの活動など、幅広い現場で学んでいます。地域で暮らす方々との関わりを通して、医療

技術だけでなく、「人を診る力」や「地域を理解する力」を磨いていくのです。これから医師を目指す高校生や医学生の皆さんにも、ぜひ「家庭医療」という分野を知ってほしいです。

家庭医になるには医師免許を取得した後、家庭医療専門研修プログラムに進み、4年にわたって地域で実践的な研修を行います。その中で診療所、病院、在宅医療、保健・福祉など、さまざまな現場で経験を積みながら、「人と地域を診る力」「生活を支える力」を身につけていきます。

## 家庭医の魅力

家庭医の魅力の一つは、患者さんや家族と長い時間をかけて信頼関係を築き、その人の人生に伴走できることです。子どもだった患者さんが大人になり家庭を持ち、やがてその家族の健康を支えるようになる——病気の治療に限らず、人生のさまざまな場面で関わるができる存在であることは、家庭医ならではの喜びです。

## 地域とともに家庭医を育てる

東京ほくとの病院・診療所は、これからも地域の皆さんの健康を守る拠点として、そして未来の家庭医を育てる学びの場として歩みを続けていきます。地域とともに生きる医療を実践し、皆さんの「かかりつけ」として信頼される存在であり続けられるよう、職員一同力を尽くしてまいります。

# 「看護師になる！」を応援

王子生協病院 看護学生室 室長 小串路恵

看護師をめざす皆さんへ、東京ほくとで行っている支援を紹介します。  
東京ほくとは王子生協病院をはじめ診療所、訪問看護ステーション、介護事業所などの幅広い職場があり、そこで多くの看護師が働いています。法人内に看護学生室を設け、看護師を目指す高校生、看護学生をサポートしながら、将来一緒に地域医療を支えてくれる仲間づくりに取り組んでいます。

ホームページは  
＼こちらから／



## 高校生の皆さんへ

看護の道に興味を持つ高校生を対象に、看護体験の機会を設けています。また夏休みや冬休み、都民の日には王子生協病院で「高校生の看護体験」を開催しています。病棟で看護師と一緒に血圧測定や車いす乗車を体験、患者さんの手足を洗いながらの交流など、約1時間の体験学習を行います。体験を通じて「看護学校に進学したい」と決意を固める高校生も多く、助産師・保健師・養護教諭などに興味を示す人もいます。

看護学校に合格した高校生には「合格者体験」として看護師が伴っての病棟勤務体験を企画しています。進学前に看護師の姿に触れられると好評です。

## 看護学生の皆さんへ

看護学生の皆さんには、病院見学や就業体験を通して現場を肌で感じられる機会を用意しています。

- **病院見学**：パンフレットやホームページでは伝わらない病棟の雰囲気を知ることができます。若手看護師の教育の様子も紹介しています。
- **就業体験**：朝の申し送りから始まり、患者さんの処置や治療、コミュニケーション、看護師同士や他職種との連携まで、現場での1日体験を行います。午後はカンファレンス<sup>\*</sup>や情報共有の場を見学し、最後に振り返りを行います。

就業体験をきっかけに奨学金制度(後述)を利用し、東京ほくとに就職する人もいます。

<sup>\*</sup>医療関係者間の話し合い

## 奨学金制度

看護学校に進学、または在学中の人を対象に奨学金制度を設けています。

- **対象**：東京ほくとの医療活動に共感し、奨学生活動に参加できる方
- **内容**：月額5万円を貸与。卒業後に、貸与期間と同じ期間を東京ほくとで勤務した場合は返済が免除されます。
- **併用**：自治体や日本学生支援機構の奨学金とも併用可能です。

奨学生は、月1回のミーティングや就業体験、東京ほくとや民医連の企画に参加します。

例えば在宅療養に関する映画鑑賞や高齢者疑似体験、病棟や訪問看護事業所の看護師による講義、地域活動への参加(認知症カフェ、フードパントリーなど)があります。学校では得られない学びや、多くの看護学生との交流の場として大変好評です。



▲病院横で開催される子ども食堂に参加する奨学生

## 就職後について

就職後もしっかりと学べる研修体制を整えています。特に1年目から3年目まで3年間の研修計画があり、段階に合わせて成長できるよう支援しています。1年目から丁寧な指導を受けながら、無理なく現場に慣れていける体制です。

／ **看護師を  
めざす皆さんへ** \  
／

東京ほくとは、看護師を志す高校生から学びの途中にある看護学生、そして就職後まで、一貫した支援を大切にしています。地域の人々の暮らしを支える医療を担うために、ぜひ一緒に学び、働いてみませんか。



「発達障害」は生まれつき脳の発達が通常と異なることで、生活に支障をきたしてしまう状態を指します。正式な名称は「神経発達症」です。発達障害には大きく分けて3つあります。

● 自閉症スペクトラム障害(ASD)

コミュニケーションの障害を持つ。対人関係が苦手で、パターン化した行動やこだわりを持つ人が多い。

● 注意欠如・多動性障害(ADHD)

不注意、多動、衝動性などの特性を持つ。

● 学習障害(LD)

知的な遅れはないが、「読む」「書く」「計算」などが極端に苦手という特性を持つ。

文部科学省が2022年に行った調査では「学習面、行動面で著しい困難をきたす」小中学校生、高校生の割合は8.8%であり、1クラス35人のうち3人に発達障害の疑いがあるということになります。近年、特性に気づかれず大人になり、環境の変化(就職、結婚など)で表面化するケースが多くなっています。

## 大人の発達障害

鹿浜診療所 所長

平山陽子



### Aさん(40代・男性)のケース

長年父親の経営するプラスチック加工業を手伝ってききましたが、工場の老朽化で家業を閉めることになり、別の会社に再

就職しました。これまでと違う業務でミスが続き、上司に叱責されることが多くなりました。朝起きて仕事に行くことを考えると動悸がして家を出られなくなり、外来を受診しました。同席した母親によれば、「子供の頃から虫が好きで休日は虫取りに没頭していた。非常に真面目で融通が利かず宿題を完璧にしないと学校に行きたがらなかった」とのことでした。

Aさんはコミュニケーションの苦手さや、こだわりといったASDの特性を持っていました。新しい職場の慣れない仕事や、人間関係でストレスがかかり、不安が強くなって動悸症状が出てきたことが考えられました。

主治医はAさんの特性について説明した上で、職場にも理解を求めました。「あいまいな言葉は理解できないので、指示を出す時は具体的に行う」「一度にたくさんの仕事をさせない」など、仕事の仕方に配慮をしてくれるようになり、Aさんの不安は軽くなっていきました。

## 発達障害かもしれないと思ったら

これを読んで不安になった人もいるかもしれませんが、発達の凸凹がある人は多く、定型発達と発達障害の境目ははっきりしません。

発達障害について書かれた本はたくさんあります。まずは一冊読んでみて、自分の特性について知ることをお勧めします。アプリなどデジタルツールが苦手さを補ってくれることもあります。「私は〇〇は得意ですが△△は苦手です。」

と周囲に自分の特性を知らせるのも良いでしょう。周囲の理解や支援によって自分らしく過ごせることも多いのです。

特性が仕事や人間関係に影響を及ぼすときには、相談が必要になります。最寄りの「地域障害者相談支援センター」などの窓口を利用しましょう。強い不安や気分の落ち込みを感じた時は「精神科」や「心療内科」などに相談することもできます。

紙面の都合上、一部割愛しています。原文はこちらよりご覧ください▼



日本政府に核兵器禁止条約へ署名・批准を求める署名

## 被爆80年の年、署名目標の3,000筆を達成しました！

唯一の戦争被爆国である日本。「日本政府に核兵器禁止条約へ署名・批准を求める署名」(以下、署名)は名前通りシンプルな訴えです。東京ほくとは日々のちと健康をまもる活動を進めていく上で、くらしを破壊する核兵器をなくし、平和と環境を守る取り組みを同時に進めています。

日本政府は、国連で2021年1月に条約が発効して以来、毎年条約に対し反対か棄権をしています。

被爆80年の節目の年、9月までに署名3,000筆の目標を達成しようと、様々な運動を進めてきました。その一つが署名宣伝行動で、地域や病院前で署名を呼びかけました。他にも署名を常に持ち歩いて機会があるたびに依頼したり、広報誌配付者への呼びかけや郵送で送ってもらうなどの工夫が見られま

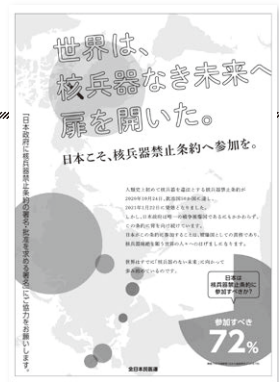
した。

代表団として広島・長崎に参加した組合員は率先して、友人知人に呼びかけました。王子生協病院では、会議の時間を使って学習会(質問や感想交流)を行い、その後に外来や病棟の患者さんへ署名を呼びかけました。

行動の中で「日本が条約参加していないのは初めて知った。核戦争の危険が迫っているのに」と憤る若い人の声も聞かれました。

署名は、10月末には4,000筆を超えました。署名への協力をこれからもよろしくお願いいたします。

(組織部 部長 後藤大基)



北区社会保障推進協議会学習会「これからどうなるわたしたちの医療」参加報告

## 社会保険料の引下げ案に不安の声



9月26日、東京保険医協会の小形歩事務局長を講師に招き、医療や介護が直面している課題について学びました。全世代型社会保障改革の実現には財政面の課題だけでなく、世代間の公平性、制度の複雑さ、地域間格差の拡大といった課題や懸念があることを、豊富な資料と丁寧な解説で学びました。

社会保険料を下げる策として、OTC類似薬の保険適用除外が議論されています。このことで参加者から「自己負担が増えるのではないかな。自治体の子ども医療費助成制度の運用に影響が出ないかと不安。問題について声を上げるべきだ」という意見が出されたことが印象的でした。

(王子生協病院事務 次長 落合直美)

## 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	03-3912-2201
	みんなの北診療所	北区神谷1-31-5 鶴八ビル1階	03-3913-5271
	生協浮間診療所	北区浮間3-22-1	03-3558-8361
	生協王子歯科	北区豊島3-19-3 豊島ビル2・3階	03-3927-9573
介護事業所	足立区		
	江北生協診療所	足立区江北2-24-1	03-3857-6636
	鹿浜診療所	足立区新田2-4-15	03-3912-8491
	北足立生協診療所	足立区入谷3-1-5	03-3896-9971
	荒川区		
介護事業所	荒川生協診療所	荒川区荒川4-54-5	03-3802-2601
	汐入診療所	荒川区南千住8-10-3-101	03-3807-2302
	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	03-5959-7875
	居宅介護支援事業所ハビネス	北区東十条2-6-5 第二富士ビル1階	03-5390-6024
訪問介護	地域ケアセンターはけた	荒川区荒川4-54-5	03-3805-8388
	ヘルパーステーションのぞみ	北区豊島3-7-2	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	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 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 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) 03-5390-8451
介護事業所	サテライト虹	荒川区荒川4-54-5 荒川生協診療所2階 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 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 03-5855-7447
	地域密着型通所介護	
介護事業所	あらかわ虹の里デイサービス	荒川区荒川4-54-5 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 03-5902-7179
	認知症対応型共同生活介護(認知症対応型グループホーム)	
	ほくとひまわりの家	北区西ヶ原2-24-8 リッシェル飛鳥山 03-5980-6222
都市型経費老人ホーム		
	ほくと西尾久虹の家	荒川区西尾久8-13-9 西尾久ビル 03-5855-7801



●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**

※申し込み、問い合わせは訪問看護ステーションほくと(5902-7156)

訪問看護のホームページで日程の確認と予約ができます →



●なんでも相談会事例検討会 12月10日 午後6時～

場所：王子生協病院会議室

●フードパントリーとしま虹 12月27日 午後3時～5時

場所：つどいの広場なないろ

●東京ほくと モルック大会 3月8日 午前9時50分～

場所：赤羽公園 申込受付中(1月29日迄)

※各院所または組織部でも診療体制表を受け取ることができます

班会予定



診療体制表



**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あり)

申込：本部総務部(3927-8864) ※開催日の前々日締切

- ▶ 1月21日(水) 午後2時～5時  
王子生協病院応接室(コープみらい豊島店ビル2階)
- ▶ 2月18日(水) 午後2時～5時  
荒川生協診療所2階面談室
- ▶ 3月11日(水) 午後2時～5時  
かえで薬局2階会議室(江北生協診療所向かい)

**9.25いのちをまもる総行動**

**政府に、国民に、届け切実な現場の声！  
大幅増員や賃上げ求め開催**

全日本民医連など複数団体が共催した「もう限界、平和と社会保障を立て直せ！いのちをまもる総行動」に東京ほとから組合員と職員11人が参加しました。全体では2,200人が日比谷野外音楽堂に集結し、国に社会保障の充実を求めました。

参加団体は「もう限界」と切実な現場の状況を訴えました。医療・介護・福祉労働者の賃上げや人材確保の必要性、報酬の大幅引き上げ、軍事ではなく社会保障の拡充の必要性を集会アピールで確認し、集会後は銀座パレードを行い沿道の人々にも訴えました。

地域医療を守る請願署名の取り組みも進んでいます。寄せられた一筆が国への要求となり、私たちの幸せにつながります。署名の協力をお願いします。

(組織部 瀬尾真奈美)



どの病院・医院の処方せんでもお受けいたします い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、ファクシミリ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。
<b>あすか薬局</b> 北区豊島3-8-5 ☎3912-7478	アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3911-9899
<b>あらかわ虹薬局</b> 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005	アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3803-1004
<b>ひまわり薬局 浮間店</b> 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081	アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3558-3353
<b>わかさ薬局</b> 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054	アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3854-3055
<b>かえで薬局</b> 足立区江北1-26-8 ☎3896-6620	アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	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 ミオマール豊島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。

**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)。組合員が転居したり亡くなられた場合はご連絡ください。

※出資金残高が10万1千円以上の組合員が亡くなられた場合、脱退手続きには公的な書類の提出が必要になります。

※脱退・減資については、定款第10条(自由脱退)および第17条(出資口数の減少)により、事業年度末の90日前(12月31日)までの申請が必要で、年度末(3月31日)に処理を行います。

※詳細および手続きは上記二次元コード参照。

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



# 組合員と職員の活動交流集会 ～楽しく交流、繋がり、知り合う～

2026年2月14日(土)

12時～16時

メイン会場：北とぴあ 15 階ペガサスホール

10年ぶりの開催です！

支部・事業所・職場の取り組みを、発表やポスターを通じて  
ワイワイがやがや楽しく学び合いましょう！

## ミニ講座No. 1

### 「体操」

訪問看護ステーション  
ほくと  
理学療法士  
堂本



## ミニ講座No. 2

「1. 東京ほくと医療生協の一員で  
ある歯科からのメッセージ  
2. オーラルフレイルについて」

生協王子歯科  
望月所長  
(実行委員長)



組合員と職員から6つの演題発表

福祉用具プランニング協力の福祉用具展示・体験コーナー（介護ベッドから車椅子までの  
移乗「リフト体験」など）

北地域の運営委員会で企画 開催報告



健康長寿のカギは  
オーラルフレイル予防

## お口の健康サポート講座



9月25日(木)に開催し、10人が参加しました。生協王子歯科の歯科衛生士を講師に「オーラルフレイルってなあに？」の説明から始まりました。①飲み込みには歯のほか唇や舌、頬が協調する②口の周りや舌の筋肉を鍛えることが大切③飲み込みに使う筋肉を鍛えることで、滑舌が良くなる、誤嚥・むせの予防になる、という話は新鮮でした。お口の健康と聞いて、筋肉の話とは想定外。

また、乾燥したガーゼを噛んで唾液量を、舌圧計を使って舌力を、ガムを噛んで咀嚼機能を、「パタカラ発声」で舌や唇の運動速度を、それぞれ測定しました。できることは班会でも取り組めたらいいと思いました。

(王子五丁目団地支部 山崎正子)

※この記事は、広報誌11月号をあわせて読んでいただくと理解が深まります。