

東京ほくと

2026年

3月号

第557号

特集

安心して暮らしつづけられる 地域の実現をめざして ～地域の医療・介護をまもるために

内容

病気の話～子どもの発達障害
すこしおグッズの紹介

なんでも相談会 事例検討会開催報告
フードパントリー開催報告



 **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

2026年2月1日現在 組合員数／28,893人 出資金額／1,340,962,000円

ホームページ



梅にメジロ
撮影/田中松雄



必要なときに受けられるサービスを 介護保険制度の現状と課題

地域の介護をまもるために

福祉事業部 副部長 小林 祐貴

介護保険制度は2000年に始まり、介護を必要とする人が必要なときに介護サービスを受けられる仕組みとして整備されてきました。利用者は当初の3倍以上に増え、制度として一定の役割を果たしてきました。

しかし現在、日本の介護保険制度は大きな問題を抱えています。介護サービスを利用したくても「事業所が少ない」「利用料が高くて使えない」といった声が全国で増えています。

介護職員の不足や事業所の閉鎖も続いています。このままでは「介護保険料を払っているのに必要な時に介護が受けられない」事態が増えてしまいます。

こうした状況を変え、介護を必要とするすべての人が安心して暮らせることを目的に、国に制度の見直しを求める「介護保険制度の抜本改善、大幅な処遇改善を求める請願署名」に取り組んでいます。



署名で求めていること

1

介護サービスを使いやすくして

国は利用料2割負担の対象拡大を図っています。またケアプランの有料化や、要介護1・2の利用者への生活援助(訪問介護)を保険対象から外すことも検討しています。これでは利用者の負担増やサービスの縮小につながるため、強く反対します。必要なときに必要な介護が受けられるように、サービスの拡充を求めます。

2

利用者の負担を重くしないで

介護保険料、利用料や食費・居住費などの負担軽減を求めます。それには国庫負担による介護保険財政の大幅引き上げが必要です。

3

介護職員の賃金や、働く環境を改善して

介護の仕事は利用者の自立や尊厳を守り、日常生活を支える大切な仕事です。にもかかわらず、他産業と比較した賃金格差はいっそう拡大し、人手不足が続いています。介護に携わる職員が安心とやりがいを持って働けるよう、賃上げや職員の人数を増やすこと、またワンオペ夜勤(一人夜勤)をなくすことを求めます。

介護の現場は、今後ますます人材が不足すると言われています。いま制度を立て直さなければ、必要なときに介護が受けられない人が増えてしまいます。2026年度に介護職員の処遇改善のための介護報酬の臨時改定が予定されています。しかしまだ現

状を大きく改善するには十分ではありません。署名は、国に「安心して老後を過ごせる社会にしてほしい」という多くの人の願いを届けるための大切な取り組みです。みなさんの声が、制度を変える力になります。ご協力をお願いします。

王子駅前なんでも相談会 事例検討会

開催
報告

なんでも相談会実行委員会 事務局長 森松 伸治

なんでも相談会は、1月と12月を除く毎月第4火曜日に北区の王子駅前公園で開催しています(午後5時～6時)。2014年の開始以来、11年間の通算相談件数は1200件を超えました。

毎年12月には、なんでも相談会の事例検討会を開催しています。今年は10日に行い、なんでも相談会を共催している7団体から22人の参加があり、携わる人たちの関心の深さが伺えました。

相談者の傾向 ～問題は多重化、集合住宅に広まる孤立感

事例検討会では、主に以下のようなことを報告しました。

年齢別では相談者の多くが70代であり、相談内容では住まいの相談が24%と増加傾向にあることが特徴的でした(年代別の相談者数は図1を、相談内容の件数は図2を参照ください)。困っている人ほど悩みが複合し、多くの問題が重なっていると感

じます。ご近所トラブルが多様化し、居場所のない人が増えました。開催の場所柄、王子や豊島地域に住む方の相談が多いです。この地域には団地やマンションも多く、集合住宅に集まる孤独が感じとれます。

孤立死の問題も深刻化してきています。北区では全死亡者数の約9%を占めています。

図1 2025年 年代別相談者数 ※年齢不明を含む

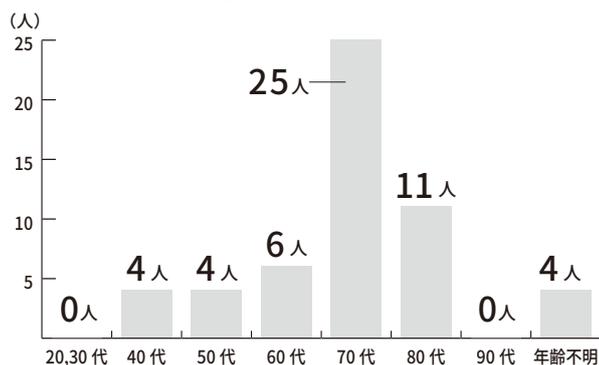
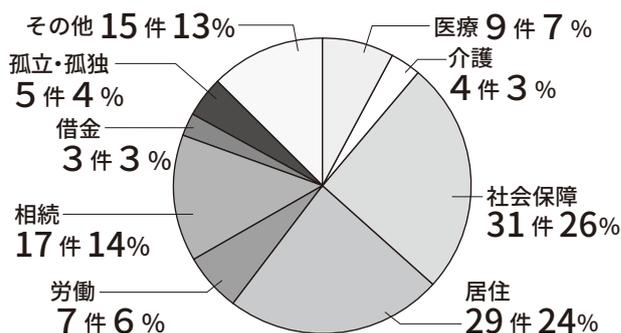


図2 2025年 相談内容 (件/%)

※相談の内容は延べ件数。一人の相談に複数の内容が含まれる場合もある



事例検討会の様子 ～私たちの住む地域で、増えている4つの課題を見直す

参加者は、法律や医療の専門家、ボランティアなど、様々な背景をもちながら相談会に携わっています。

事例検討会では、私たちの地域で増えている課題を右記の4つに分け①困っている人に対して私達ならどうするか②孤立の多様化にあなたならどう備えるか、という視点で交流しました。

年齢を重ねてから困窮が深まり、ついには家賃が払えなくなったという集合住宅に住む8050世帯(80代の親と50代の子の同居世帯)の事例について、討論しました。

こうした身近にある事例は、私が事務局長を務める北区社会保障推進協議会を通じて、行政に届けています。今後も、20代から80代の多様な世代が地域の問題解決に協力できるような相談会をめざし、続けていきます。

具体的な事例

1. 家賃が払えない/
マンションで進む“二つの老い”
(居住者の高齢化とマンションの老朽化)
2. 社会的な孤立、孤立死、終活相談
(夏の孤立死、独居のため死後の不安など)
3. 高齢者の労働と貧困
(病気などで深刻さを増す高齢者の労働相談と、8050世帯の困窮など)
4. ご近所トラブル
(生活音のストレスや被害相談など)

あたたかな年の瀬



食と音楽で



つながるひととき

12月27日 フードパントリー&カフェ開催報告 (フードパントリー実行委員会 佐藤章)

年の瀬が迫る12月27日、フードパントリーを開催しました。東京ほくとして日頃から大切にしている「いのちと暮らしを支える」という視点を、地域の中で具体的なかたちにする一日となりました。

当日は153人へ食材を渡しました。同時にカフェを開き、管楽器での生演奏を行いました。会場にはやさしい音色が流れ、自然と笑顔と会話が生まれる、あたたかな時間となりました。



「年金生活で食事に困っていたので助かりました」「音楽を聴きながらお茶と美味しいケーキをいただきほっとできました」など、最初は無表情だったのに帰る時には笑顔になっている方もいて、安心して過ごせる人とのつながりが、参加者にとって大切なものになっていると感じました。



当日38名のボランティアスタッフが参加しました

「準備は大変でしたが、それ以上に元気をもらいました」「『ありがとう』と直接言ってもらえて、胸がいっぱいになりました」「顔なじみの参加者さんと近況を話せるのがうれしい」など、人と人との関係が少しずつ積み重なっている場であることを改めて感じる機会となりました。

あなたも、いっしょに活動してみませんか

医療生協の活動は、医療機関の中だけで完結するものではありません。暮らしの不安や孤立に気づき、早めにつながることも、地域の健康づくりの大切な一歩です。「何かしたい」「地域とつながりたい」そう感じたら次回はぜひボランティアとして参加してみませんか。私たちはこれからも、食とつながりを大切にしながら、地域に根ざした活動を続けていきます。

フードパントリーとしま虹のご案内



日時 **3月21日(土)**
午後3時～5時
(雨天決行)

- 食品寄付のお願い
保存食品をお寄せください
(賞味期限が開催日以降のもの)

場所 **つどいの広場 なないろ** 北区豊島3-7-6
※開始前に並ぶことは控えていただきますようお願いいたします

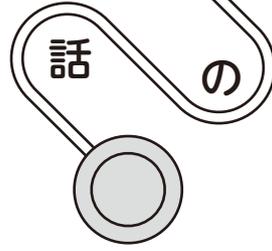
- カンパのお願い
東京シティ信用金庫 東王子支店 普通 0887262
口座名：フードパントリーとしま虹

ボランティア参加 問い合わせ

連絡先：東京ほくと医療生協総務部 担当：佐藤
電話番号：03-3927-8864

病
気

話
の



発達障害は、その子の「特性」

「周りの子と少し違うかも」「育て方が悪いのかな」。そんな不安を感じたことはありませんか。かつて発達障害は、親のしつけや愛情不足が原因だと言われていました。しかし、現在の医学においてそれは明確に否定されています。数千から数万人規模のデータを統合した最新の研究により、自閉スペクトラム症(ASD)や注意欠如・多動症(ADHD)の発症には、脳の機能や構造のわずかな違いが関係していることが明らかになっています。これは、視力の低い人がメガネを必要とするのと同じように、その子が生まれ持った「特性」なのです。

できないことを責めるのではなく、適切な支援につなげる

多くの研究結果は、早い段階から適切な環境調整や支援を受けることで、その後の社会生活への適応が大きく改善することを示しています。逆に、特性を放置して「努力不足」と叱られ続けると、自信を失い、不登校やうつ症状などの「二次障害」

正しく知る 「子どもの発達」 育て方のせいではありません

北足立生協診療所
谷村亮輔



につながるリスクがあることも分かっています。

受診や相談の目安と、対応機関

どのような場合に医療機関へ相談すべきでしょうか。目安は「本人や家族が、日常生活で困りごとを感じているか」です。

- コミュニケーション
言葉の遅れ、視線が合いにくい、集団行動が難しい
- 行動の偏り
特定の物への強いこだわり、急な予定変更によるパニック
- 不注意・多動
じっとしてられない、忘れ物があまりに多く、学習や生活に支障がある

上記のようなことが原因でお子さんが自信を失っていたり、保護者が疲弊している場合は、迷わず医療機関(小児科、児童精神科、小児神経科)を頼ってください。

医療機関への相談に抵抗がある場合、まずは自治体の保健センター・児童相談所・児童発達支援センターなどに相談することでも良いでしょう。

受診は「ラベルを貼ること」ではなく、その子が「どうすれば楽に過ごせるか」を見つけるための第一歩です。当院も地域の医療チームの一員として、その子らしい成長を一緒に見守っていきたいと考えています。



出資金にご協力をお願いします

出資金は医療生協の事業や組合員活動をささえる大切な資金です。

お預かりした出資金は建物の修繕や医療機器の購入等に使用させていただきます。

増資の方法

- ① 最寄りの事業所窓口で手続きをする
- ② 地域の支部長・支部運営委員に預ける
(組織部での手続きも可能です)
- ③ 郵便振込を利用する(通信欄に組合員番号をお書きください)
[記号] 00160-1 [番号] 77824
[受取人名] 東京ほくと医療生活協同組合

※債券をお持ちの方は、出資金へ切り替えることもできます
※1口1,000円から、何口でも出資できます

振込手数料が
かかります

『すこしおグッズ』 販売しています!!

塩分の摂りすぎは高血圧、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞などの原因になります。健康のためには減塩が重要です。

『すこしおグッズ』を利用して減塩に挑戦してみませんか？
(すこしお活動推進委員会 松木久美子)

減塩でもおいしい
野菜のレシピ(別冊 栄養と料理)
800円(税込)

医療福祉生協と女子栄養大学がコラボした「すこしお」レシピ本



ちょっとかけスプレー
350円(税込)

しょう油を細かい霧状にかけることで、量を控えることができます



塩分測定器「減塩生活」
2,500円(税込)

味噌汁やスープなど、水に溶けている塩分の濃度が測定できます



ウロペーパー「栄研」ソルト®
300円(税込)

尿中の塩分濃度を測定できるキットです。2本入り



いつも減塩に取り組んでいる皆さんも、日々の減塩状況をチェックしてみましょう。減塩レシピ本を活用して、減塩食づくりを楽しみましょう。

ぜひ、この機会に『すこしおグッズ』をご購入下さい。減塩グッズは組織部で販売しています。

問合わせ：3913-9100(組織部)

第87回通常総代会 総代選挙公告

2026年3月10日 選挙管理委員長 坂東信光

定款第54条および総代選挙規約に基づき、総代選挙を実施します。総代立候補は所定の立候補届にて、選挙管理委員会事務局に提出願います。

記

- 一、立候補資格者…組合員本人(1月31日現在の組合員名簿登録者)
- 一、選挙区および選挙区ごとの定数…本部組織部に掲示
- 一、立候補届出期間…2026年3月10日から4月15日まで
- 一、選挙の方法…選挙区定数をもとに投票で行う。ただし立候補の数が選挙区の定数を超えない場合は、その選挙区の投票を省略し立候補者をもって当選とする
- 一、立候補の届出…東京ほくと医療生協選挙管理委員会事務局(組織部内)

以上

不明組合員脱退処理に関する公告

定款第10条に基づき、2年以上住所変更の届け出を行わず、所在不明となっている組合員の脱退手続きを行います。住所確認ができた場合は、再度加入手続きを行い組合員資格が復活します。なお脱退手続き該当者名簿は3月15日から1カ月間、本部組織部(北区豊島3-5-6)で閲覧できます。

東京ほくと医療生活協同組合 理事長 今泉貴雄
問合わせ：組織部03-3913-9100

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右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

●地域の広場 フットケア・タッチケア・チネイザン開催中

※申し込み、問い合わせは訪問看護ステーションほくと(要予約) 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



●荒川区なんでも相談会 3月16日 午後4時～6時 町屋駅前(雨天決行)

●フードパントリーとしま虹 3月21日 午後3時～5時 つどいの広場なないろ 他

●なんでも相談会(北区) 3月24日 午後5時～6時 王子駅前公園(雨天中止)

●北区男女共同参画推進ネットワーク 2026ねっとわーくまつり

5月23日・24日 スペースゆう(北とぴあ5・6階)

●第87回通常総代会 6月27日(土) 午後1時～(開場は12時30分～)

北とぴあ つつじホール(北区王子1-11-1)

※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)

▶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)

4月以降の日程はお問合せください

申込・問い合わせ：本部総務部(3927-8864)

※開催日の前々日締切

どこの病院・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、フクシマ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。

配付ボランティア募集中

広報誌「東京ほくと」を配付していただける方を募集しています(5部～10部でも構いません) 組織部(3913-9100)



- 王子生協病院は全室差額ベッド料はいただいております
- 王子生協病院は訪問診療も含め「無料低額診療」事業を行っています。医療費でお困りの方はご相談ください TEL.3912-2201

東京ほくとの事業所一覧

事業所	住所	電話番号
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
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		
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
地域ケアセンターはけた	荒川区荒川4-54-5	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	03-5390-5998

事業所	住所	電話番号
ヘルパーステーションのぞみ	荒川区荒川4-54-5	03-5850-3585
荒川営業所(サテライト)		
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
サテライトたんぼぼ	足立区新田2-4-15 (鹿浜診療所内)	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	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		
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	03-5855-7801

医療機関の維持存続と、地域医療をまもる署名の取り組み報告

「地域医療をまもる緊急行動署名」は、全日本民主医療機関連合会が「医療機関の経営危機は国民の受領権の危機であること、そしてその根本原因は政府の社会保障抑制政策であること」を多くの人々の共通認識とし、速やかに対策を講じるよう、全国で100万筆を目標に取り組んだ請願署名です。

東京ほくとは組合員と職員の協力で、目標2,500筆を大幅に超える3,483筆を集めました(1月22日現在)。

全国では目標100万筆に対し52%の到達です。11月には全日本民医連が、集まった22万筆の署名

を提出しました。東京では目標8万筆のうち71.8%の到達です(1月14日現在)。

全国の各自治体への要請行動も行い、渋谷区では、医療機関の維持存続への支援を要請する意見書が採択されるという成果がありました。

社会保障に財源をしっかりとまわすこと、医療や介護を必要とする人の負担増になることなく、必要な時に給付を受けられる医療介護保険制度にしておくことが、政府の本来とるべき施策なのだということを忘れず、引き続き署名行動に取り組みましょう。
(常務理事 柳川 憲二)

地域での請願署名行動の様子

医療機関の経営と、安心して医療を受ける権利をまもるため、力を合わせましょう

足立区新田 (鹿浜診療所と鹿浜、足立西部支部 共同)

12月11日に12人が参加し、地域のスーパー前でマイクを持って訴えました。園児を連れてお母さん、中学生、患者さん、代筆を頼む人などおおよそ1時間の行動で35筆集まりました。「署名は国会に届けます」と話すと「よろしくお願いします」と深々と頭を下げる方もいました。

物価高騰の中、職員が安心して働き続けられるための賃上げもままなりません。国がしっかりと社会保障費の割り当てを増額するべきと考えます。軍備のために使う分を社会保障に回せば、国には拠出するお金があるはずです。
(理事 佐藤 純子)



王子生協病院 玄関前

11月26日に、私たちが地域で安心して医療を受け続けられる環境をまもることを目的とした署名行動を実施しました。病院職員や組合員12人が参加し、61筆が集まりました。診察待ちや会計待ちの時間を活用して協力を呼びかけ、多くの方が医療現場の厳しい現状に理解を示し署名に応じてくれました。今後も皆さんの声を力に、取り組みを進めていきます。



(王子生協病院医事課 富田 早貴)

みんなの北診療所

11月27日に診療所前で署名行動を行いました。職員、組合員あわせて13人で行いました。

悪天候で通行人が少なかったのですが「地域住民の医療を守り、医療機関の維持存続を求める請願署名です」と声をかけると自転車を止めて署名してくれる方もいました。メディアでも医療崩壊が取り上げられ、問題意識が広まっていると感じました。雨が強くなったため、実質20分ほどの活動でしたが、16筆が集まりました。
(理事 小川 早苗)

