

東京ほくと

2026年

4月号

第558号

特集

おたがいの活動を知り、つながりを深めよう 組合員と職員の活動交流集会 開催報告

内容

病気の話～糖尿病について
OTC類似薬学習会 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

2026年3月1日現在 組合員数／29,015人 出資金額／1,325,071,000円

ホームページ



扇三嶋神社の庚申塔
撮影／編集委員会



つながる 交流の輪

組合員と職員の活動交流集会を開催しました

2月14日、組合員と職員の活動交流集会(以下、交流集会)を、10年ぶりに開催しました。地域組合員と職員が各支部、各事業所でのお互いの活動を知る機会をつくることで、日々の交流につなげることが目的です。



みんなで体操を行っている様子

当日は天候にも恵まれ、202人(地域組合員104人、職員98人)が参加し、会場は活気に満ちていました。会場外のホワイエを利用して各支部、各事業所の活動紹介ポスターの掲示と福祉用具プランニングによる「リフト移乗体験」を開催しました。支部や事業所の活動報告では、普段知ることのできない取り組みや成果が共有され、参加者同士の会話も弾んでいました。

また2本のミニ講座を開催しました。前半は「健康寿命を延ばそう!」をテーマに、理学療法士と健

康づくりサポーター(健康サポーター養成講座を受けた地域組合員)による「座ってできる体操」を行いました。後半は、生協王子歯科のオーラルフレイルの取り組みを望月裕美所長が報告しました。その後歯科衛生士の指導で、班会でも行われている「パタカラ体操」を参加者全員で行いました。両講座とも笑顔と熱気に包まれた時間となりました。

参加者からは「すべての発表が健康意識の向上につながる、良い発表でした」「発表ポスターに個性があって良かった」「職員からの報告やポスター発表が新鮮」「各支部の活動を参考にします」「体操が楽しかったです」といった声が寄せられました。交流集会の目的である「つながり」が確実にめばえた一日となりました。

今回の交流集会をきっかけに、各支部での健康をすすめる活動を継続し、地域ぐるみでその人らしい生活を支える体制を強くする必要性が再認識できました。今後は、めばえた「つながり」がさらに深まることを期待します。

(活動交流集会実行委員会 事務局長 小林 祐貴)



組合員と職員の活動交流集会 実行委員

12:00 開場・ポスター観覧
13:00 開会宣言 (副実行委員長 佐藤 純子)

13:05 ミニ講座1「みんなで体操」

開会あいさつをする
佐藤 純子 副実行委員長



ミニ講座1「みんなで体操」
運動サポーター養成講座の復習！
訪問看護ステーションほくと
理学療法士 堂本 勇希

13:25 活動報告



訪問ヘルパーの仕事の
のぞいてみよう！

ヘルパーステーションのぞみ
ヘルパー 村井 春帆



緩和ケア病棟の紹介

王子生協病院 4階病棟
師長 杉田 芙美子



核兵器禁止条約の
署名取り組み

北足立第3支部
支部長 伊東 雅子

13:55 ポスター観覧・休憩

14:25 活動報告



北診移転・リニューア
ル運動とみんなの場ひ
まわりでの活動

副理事長 白坂 弘子



こども診療所体験

生協浮間診療所
師長 木村 愛



地域に選ばれ続ける
ステーションを目指して

訪問看護ステーションほくと
所長 橋本 明子

14:55 ミニ講座2「歯科からのメッセージ」

15:25 質疑応答

閉会の挨拶
(実行委員長 望月 裕美)

閉会あいさつをする
望月 裕美 実行委員長



ミニ講座2「歯科からのメッセージ」

- ◆オーラルフレイルについて
 - ◆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
- 生協王子歯科 所長 望月 裕美

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左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

おたがいの活

つながりをシ

リフト移乗を体験
しました



会場には支部、
事業所の活動ポスター
を掲示しましたの
多くの来場者が見入っ
ていました



理学療法士による、
座ってできる体操

会場

北とび
ペガサス



どのポスターも工夫
が凝らされ、個性が
際立っていました



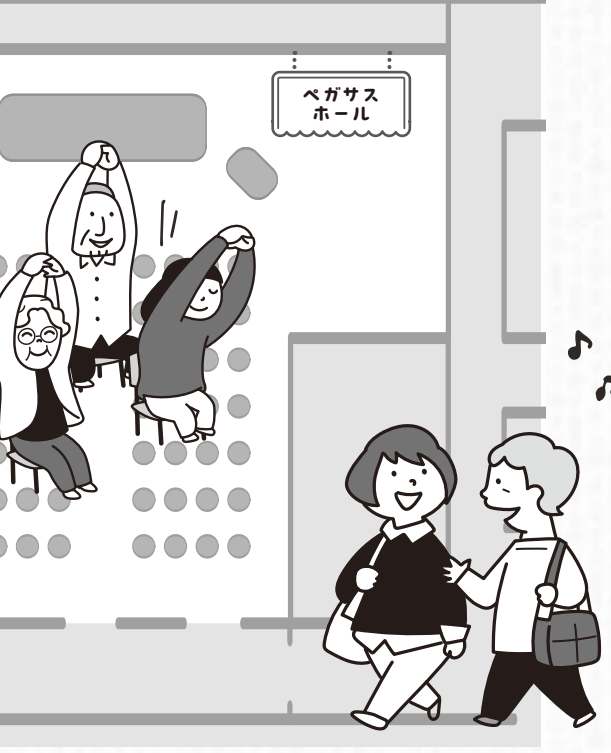
活動を知り、 深めよう☆



生協王子歯科の望月所長による学習講演の様子



15階
ホール



参加者の感想



それぞれの支部や事業所が工夫を凝らしたポスターは、どれも個性があって、見ていて楽しかったです。さまざまな活動も写真入りでわかりやすかったです。

オーラルケアやお口の体操がいかに効果的か学びました。お口の体操も楽しく行えました。



組合員活動の大切さを実感しました。

みんなで体を動かして、肩が軽くなりました。みんなで行ったのがとても良かったです。自宅でもやってみようと思います。



核兵器禁止条約の署名をコツコツ集めたのはすごいと感じました。主体的に、継続して行うことが大切だと思いました。

ヘルパーさんの1日の働きは興味深かったです。大変なお仕事をされていると思いました。また、ケアが必要な方が自宅でどう暮らしているかも分かり、ヘルパーさんがどれだけ重要な存在かを理解しました。



緩和ケア病棟では、患者さんに寄り添ったケアをしていると思いました。「私らしさを大切にする」という言葉も素敵でした。病棟の様子を伝えてもらえる機会があって嬉しかったです。

みんなで全身を使ったお口の体操をしました



病

気

話

の

糖尿病はどのような病気か

糖尿病は「血液中の糖が高くなる病気」です。血糖値を下げるのは、膵臓が出すインスリンという物質です。このインスリンの効きが悪くなる、あるいはそもそもインスリンが出せないために、慢性的に血糖値が高くなった状態が糖尿病です。糖尿病には1型糖尿病と2型糖尿病があり、原因と治療法が異なります。糖尿病の多くは2型糖尿病で、日本人の糖尿病患者の約95%を占めます。遺伝要因のほか、肥満・食べ過ぎ・運動不足などの環境要因が重なって、インスリンの効きが悪くなり発症します。

糖尿病の治療について

まずは食事・運動習慣の見直しから始めて、それでも改善しないようならインスリンの効果を高めるための飲み薬を使って治療します。発症年齢が若かったり、治療しない期間が長かったりするとやがてインスリンが出せなくなり、最終的にインス

糖尿病を知ろう

健診、受けていますか？

生協浮間診療所 医師
因間朱里



リン注射が必要になることがあります。一方で1型糖尿病は若い方の発症が多く、より専門的な治療が必要です。

2型糖尿病の大半は、最初は無症状です。無症状のうちに治療を開始しないと眼や腎臓、末

梢神経がダメージを受けてしまいます。それぞれ失明する、人工透析が必要になる、足からの感染により足切断に至る、といった深刻な合併症を引き起こす可能性があります。

適切な生活習慣と定期健診が重要

糖尿病を見つけるためには定期的な健診が重要です。HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）という数値と血糖値の2種類を組み合わせて診断します。健診を受ける機会がない方も、特に親族に糖尿病の方がいる場合は、一度かかりつけ医に相談してみると良いでしょう。

糖尿病の予防のためには、バランスのよい食事を適量摂ることが重要です。また筋力を向上させるような運動と、長く続けられるような有酸素運動を組み合わせることで身体を動かすことも大切です。そしてこれらは糖尿病以外の病気の予防にも効果的です。元気に生活するために、まずは自分の生活習慣を振り返ってみませんか。

OTC類似薬の保険給付外しに端を発する 薬剤費の負担増を食い止めよう

1月16日に東京民主医療機関団体連合会主催のOTC類似薬・先発医薬品の特別料金徴収に関する学習会に参加しました。

OTC類似薬とは湿布や花粉症薬、風邪薬など市販薬(OTC医薬品)と似た効果がある処方薬のことです。

医療用医薬品の保険給付外しは2010年代のビタミ

ン剤投与の保険適用外から始まり、今日まで経年的に行なわれてきました。OTC類似薬は当初全額自己負担とされる予定でしたが、反対により対象範囲が限定されました。しかし今後も対象品目が拡大される流れにあり、さらなる自己負担の増加が懸念されます。

医療費増加を問題にするのであれば、OTC類似薬のような低薬価品でなく、一部の高額な薬価品の適正化こそ議論すべきです。学習会を通し課題が整理できました。負担増を押し付ける国の政策には疑問を抱かずにはられません。(組織部 渡辺幸彦)

- 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
- なんでも相談会(北区) 4月28日、5月26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 場所:スペースゆう(北とぴあ5・6階)



※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



- 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)

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)

- ▶5月20日(水)午後2時～5時
荒川生協診療所2階面談室
- ▶6月10日(水)午後2時～5時
かえで薬局2階会議室

申込・問い合わせ:本部総務部(3927-8864)
※申込締切は開催日の前々日

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

