

東京西部保健生協の現勢
(7月末時点)

組合員：8,495人
出資金：204,510,208円

東京西部保健生協

くみあいだより

No.348 2026年9月1日発行
明るく健康な暮らしとまちづくり

東京西部保健生活協同組合
本部事務局 〒166-0012 杉並区梅里1-7-14
TEL 03(6304)9331 FAX 03(6304)9332
http://www.seibu.coop/
発行責任者：吉岡尚志
LINE HP
LINE公式アカウントの登録をお願いいたします

健康診断・がん検診を受けて

**白らの健康を
守りましょう**

「人間ドックを受けた方がよいのですか」と質問されることがあります。腹部超音波検査やCT検査、腫瘍マーカー検査などをまとめて受けたい方には人間ドックも選択肢ですが、多くの方にとっては、区民健康診査や特定健診と区がん検診を組み合わせる方法が、費用を抑えながら必要な検査を受けられる最も効率のよい方法です。異常が見つかった場合には、健康保険を利用して詳しい検査や治療につなげることができます。

病気を防ぎ早期に治すための検査

杉並区のがん検診は、科学的に有効性が確認された方法で実施されており、質の高い検診を低い自己負担で受けることができます。肺がん検診、大腸がん検診は東京西部保健生協の3診療所で受診でき、胃がん検診は先述のように上井草診療所で実施しています。健康診断やがん検診は、「病気を防ぎ、早く見つけて治すための検査」です。将来も元気に過ごすために、この機会にぜひ健康診断とがん検診をお申し込みください。

今年も6月から、杉並区の区民健康診査と区がん検診が始まっています。

「暑いからもう少し涼しくなっから」と思っているうちに、秋はあっという間に過ぎ、年末を迎えてしまします。区民健康診査は2月15日まで受診できますが、東京西部保健生協の3診療所では1日にお受けできる人数に限りがあります。ご希望の日程で受診していただく

早めのお申し込みを

せいきよう診療所 所長 湯浅潤子

さて、健診で防いで欲しい病気として、今年は「心不全」を取り上げます。心不全は、心臓の働きが低下し、息切れやむくみが起こり、発症すると5年生存率50%とされる病気です。近年は患者さんが急増しており、「心不全パンドミック」と呼ばれるほど大きな社会問題となっています。

健診で未然に防ごう 心不全

厚生労働省の統計では、がんに次いで心臓の病気が日本人の主な死亡原因の一つです。その中でも最も多いのが心不全です。一度発症すると完全に治すことは難しく、

入退院を繰り返しながら徐々に進行することが少なくありません。終末期には、少し動いただけでも強い息切れやむくみに悩まされ、日常生活が大きく制限されてしまいます。

しかし、心不全の多くは予防可能です。原因となる高血圧や糖尿病、脂質異常症などは、健康診断で早期に見つけることができます。早いうちから生活習慣を見直し、必要な治療を始めたことで、心不全になる危険性を減らすことが期待できます。

ためにも、ぜひ早めのお申し込みをおすすめします。また、区がん検診のうち胃がん検診は、毎年10月以降になると予約が集中し、希望する医療機関で受けにくくなる場合があります。上井草診療所では、消化器内視鏡専門医の楊所長が胃がん検診を担当しています。安心して検査を受けていただけますので、この機会にぜひご利用ください。

都営住宅への入居を希望し、何回も応募し続けても入れない方が多い実態を見聞きしてきました▼入居条件をクリアした多くの方が入居できないのは何故？ と思っていたのが7月の「都営住宅申込者実態調査の結果報告・学習会」に参加し、分かった事があります。都営住宅入居希望者の実態把握やニーズの分析は本来、供給主体の都が行うべきですが、それをやっていない！▼ならば、それをやろうと昨年から1年かけてアンケートを実施・分析し、今回がその報告です。①年間13万6千人の入居申し込みに対して、都の募集は1万7千戸分。8割の申し込みが切り捨てられている。②新規都営住宅建設は、27年間でゼロが続いている。

▼長年、明らかにされてこなかった現状が可視化されました。住まいは人権です！入居資格のある方がすぐに入居できるように、都は対象者の絞り込みをやめ、都営住宅の新規建設を多く進めてほしいと思います。

(片)

みんなのギャラリー

成田東支部 森照美さん

写真、俳句などをお寄せ下さい。 応募先：組織担当（03-6913-8092）お電話ください。

ハイビスカス（はるちゃん）

脳トし 漢字パズル

次の□にはどんな漢字が入るでしょうか。

① 日 → □ → 光 満 → □ → 見
② 野 → □ → 命 板 → □ → 紫
③ 舞 → □ → 風 荷 → □ → 所

答えは、ハガキ、FAX、メールなどで送って下さい。ひとこと本紙の感想・身近におきたことなどお書きください。正解者の中から抽選で5名の方にクオカード（500円）をお送りします。
*ご注意「ハガキで応募される方は、お名前・住所を必ずお書きください。」
★応募先住所：166-0012 杉並区和田2-42-5
和田堀診療所 2階 組織担当 長島
ご迷惑をお掛け致しますが、よろしくお願い致します。
☎03-6913-8092 fax03-6913-8093
メール：h.nagashima@seibu.coop
締切：9月30日(水)必着 発表：11月号

読者の声
今月のパズルは比較的簡単で、暑さにも推測しやすいかなと、思ったのですが、杉並に引っ越してきて1年半経ちました。週1度、せいきよう診療所でリハビリ頑張っています／くみあいだよりは、カラーが綺麗な事が何時も感心致します。心が明るくなり、直ぐ読んでみたくなります。今回は役員の方の顔も入って身近に感じました。暑い中、ご苦労様です。頑張ってください。

8月号 漢字パズル当選者
松の木 坂本 茂子
上井草 石田 萬子
今川 浅田 充子
成田東 岡田 きよ子
方南 渡辺 悠美子
5名の方 当選おめでとうございます。

答え
① 酷 → 暑 → 炎
② 臨 → 海 → 淡
③ 台 → 風 → 習

簡単！おいしい！
おうちではん 32

さんまと秋野菜の黒酢あん

作り方
①下準備
さんまは3～4cm幅に切り、軽く塩(分量外)をふって5分ほど置く。
キッチンペーパーで水分を拭き取り、片栗粉を薄くまぶす。れんこんは薄切りにして、水にさらして水気を切る。パプリカ、ピーマンは一口大、長ねぎは斜め薄切りにする。
②さんまを焼く
フライパンに油の半量を入れ熱し、さんまを皮目から中火で3～4分焼く。
裏返して2～3分焼き、中まで火を通して取り出す。
③野菜を炒める
同じフライパンに残りの油を加える。れんこんを炒めしんなりしたらパプリカ／ピーマン、長ねぎを加えてさらに1～2分炒める。
④黒酢あんを作る
Aの調味料（水溶性片栗粉以外）を加えてひと煮立ちさせる。水溶性片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
⑤仕上げ
焼いたさんまを戻し入れる。あんを全体に絡めながら30秒ほど加熱したら完成。
おいしく作るポイント
さんまは焼いてから絡めると、香ばしさが残り油っぽくなりません。黒酢は最後まで煮詰めすぎないことで、まろやかな酸味と香りが活きます。

給食協同サービス リップル

せいきよう診療所 〒166-0014 松ノ木3-23-8 ☎03-3313-7365

上井草診療所 〒167-0035 今川3-30-10 ☎03-3395-2400

和田堀診療所 〒166-0012 和田2-42-5 ☎03-3381-6840

総合介護センター 〒166-0011 梅里1-7-14 ☎03-6913-8092

組合員のひろば



7月31日(金)酷暑の中、7名の参加
会場：コミュニティふらっと方南
紫陽花と鈴蘭の2種類を作りました。液が固まるようにしてくれたので、花が寄る事もなく無事に帰れました。何だかんだで作りました。え、「綺麗ね」と褒め合いました。12月にまた冬ハーブを作りたいと思います。(H)

方南・和泉支部

ハーバリウムのお花



「おばあちゃん家」で、ちぎり絵をしています。現在6名ですが、見学の方も見えているので、ますます「賑やか」になります。和田堀診療所で毎月第3火曜日 14時〜15時半に行っています。

和田堀支部

ちぎり絵

石井好江

和田堀支部

「第二弾 細川先生を囲む会」を開催

支部長 新野 文代

学習会のテーマは「暑い夏を乗り切るために」
先生のお話しのポイントは以下の3点です。

- 1、**新型栄養失調**の話↓暑いからと言って麺類などの炭水化物だけを食わずにパンを食べるなら色々な物を挟んで食べる。炭水化物の代わりにエネルギーは油で摂ると良い。
 - 2、**エアコンの使い方**↓寝る時はつけっぱなしにするのを喉をやらせて夏風邪や長引く咳になるので、タイマーなどで切れる様に設定するなど温度調節をすると良い。
 - 3、**水分と塩分の摂り方**↓夏場は汗をかくので塩分が失われるので、素麺のつゆを飲む・レモン水に塩を入れる・梅干や漬物を食べるなど適量の塩分摂取がお勧め。
- また運動をしていない日常の水分補給には、糖分やブドウ糖が含まれた甘い飲み物ではなくカフェインが含まれていない麦茶やお水を摂る。などを判り易く説明していただきました。



・その後の質問タイムでも沢山の質問がされたので、少し紹介します。
*アルコール摂取について↓アルコールは百薬の長と言われているが、強い利尿作用と肝臓でアルコールを分解する際に体内の水分が消費される為に脱水症状を起こしやすい。生活習慣病の他にも口腔や食道・大腸などの癌に罹るリスクが高まるのでお勧め出来ない。*こむらがえりには↓芍薬甘草湯2包をめぐるま湯に於いて飲むと早く効きます。風邪に効く葛根湯もめぐるま湯に於いて飲んでください。夏バテに効く漢方薬もあり、漢方薬は飲んで試さないと判らないし、血液検査なしで処方出来しますので試してみてもどうでしょう。*果物は↓甘く糖分が多いので朝か昼に食べる。などでした。

日時：7月29日(水)16時〜17時
会場：和田堀診療所の組合員ルーム
参加：26名

気軽にできる
東京西部保健生活協同組合
無料法律相談

杉並総合法律事務所
弁護士が担当します

【予約制(1人30分)】

8/27(木)・9/24(木)・10/29(木)・11/26(木)

15:00〜16:00

会場：杉並区梅里1-7-14
東京西部保健生協
組合介護センター2階
(新高円寺駅徒歩1分)

■お電話にてご予約またはお問い合わせください■
東京西部保健生活協同組合 本部
☎03-6304-9331

お知らせ

サマー増資への皆さまからのご協力、ありがとうございました

今年度は、せいきょう診療所に新しい超音波診断装置の導入へのご協力を致しました。
お陰様で無事に導入する事が出来、今まで以上に精度の高いエコー検査が可能となりました。誰もが安心して暮らし続けられるまちづくりを今以上に勧めて参ります。
ありがとうございました。

区民健診が始まっています

お申し込みは各診療所へお電話で予約をお願い致します。
せいきょう診療所：☎03-3313-7365
和田堀診療所：☎03-3381-6840
上井草診療所：☎03-3395-2400



食と健康

もっと食べよう"魚"、 魚は"健康食品"、体に良いこといっぱい！



最近日本では魚の漁獲量が減り、安くておいしかったサバ・サンマ・アジ・イカなどの価格が上がりなかなか食卓にのぼりづらくなってきています。けれども魚には肉には代えられない健康に良い成分が満載されています。

魚の栄養

- 血液をサラサラにし、動脈硬化や心臓病を予防し、生活習慣病を防ぐEPAという脂肪酸が豊富。…イワシ・サバ・サンマなど青魚
- 脳や神経の働きを助け、記憶力や認知機能の維持に役立つDHAという脂肪酸が豊富。……イワシ・サバ・サンマ・ブリ・マグロなど
- 筋肉や体を作るたんぱく質が豊富。高齢者は特に必要。
- 骨を丈夫にするカルシウム・ビタミンDが豊富。…イワシ・シシャモ、シラス・ワカサギなど
- 疲労回復に役立つタウリンが豊富…ブリ・サバ・カツオ・マグロ・イカ・タコなど

工夫して1週間に2〜3回は魚を食べましょう。

『食べもの通信』より古山

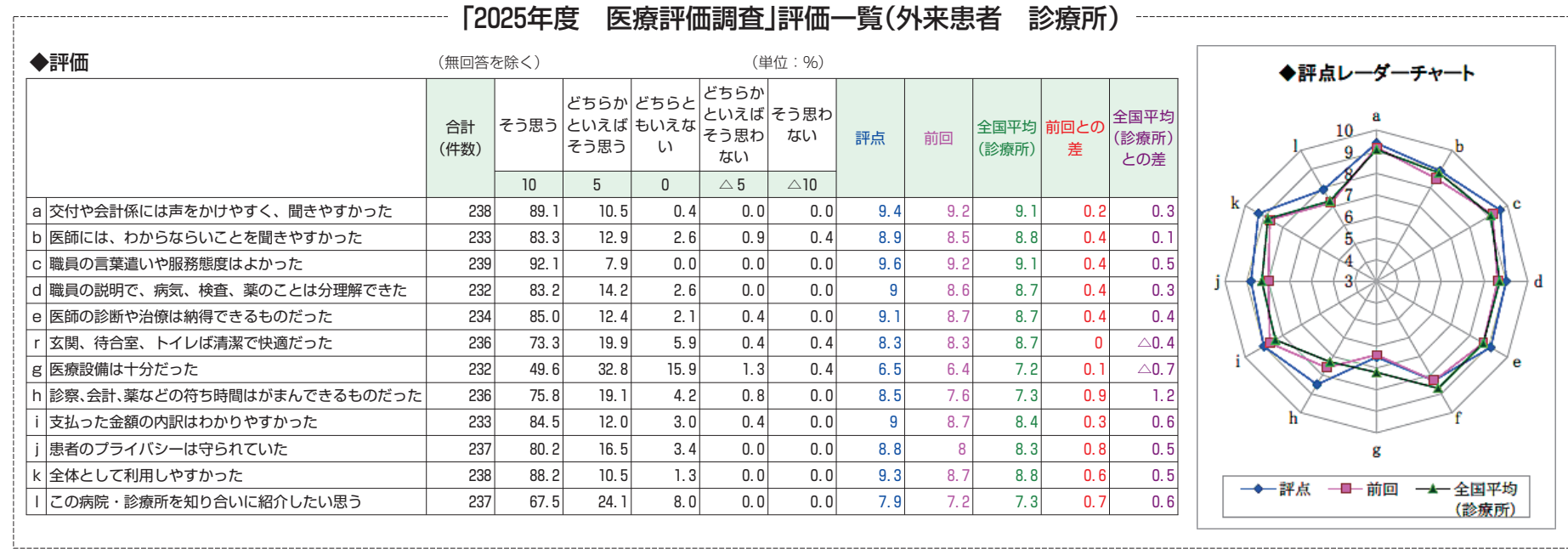
医療・介護評価調査結果報告(2025年10月実施)

ご協力ありがとうございました

～みなさまの声とともに、より信頼される診療所・事業所へ～

日頃より当生協の事業をご利用いただき、誠にありがとうございます。2025年度に実施いたしました「医療・介護評価アンケート」には、全体で601件もの貴重なご回答をお寄せいただきました。皆さまからいただいた温かい励ましやご指摘を真摯に受け止め、今後の改善に活かしてまいります。

外来診療 全体として高水準の満足度
前年比でも多くの設問で改善が見られました。特に「医師の診断や治療への納得感」「職員の言葉遣いや態度」「説明のわかりやすさ」といった対人対応において、全国平均を上回る高い評価をいただいています。
せいきょう診療所…すべての項目において前回評価を上回りました。職員一同さらなる改善への決意を新たにしました。
和田堀診療所…「この病院を知り合いに紹介したい」という項目が向上しました。
スタッフ不足による対応時間の課題はありますが、限られた時間での工夫に努めてまいります。
上井草診療所…「待ち時間」の評価が全国平均より高い。
予約診療の浸透が待ち時間の軽減につながっていることが確認できました。
また、リハビリテーション科では、人体模型等を用いた「わかりやすい説明」への取り組みが好評に結びつきました。
訪問診療 看護・介護・全国平均を概ねプラスで推移。高い安心感を持ってご利用いただいています。
訪問診療・訪問看護…「相談のしやすさ」に感謝の言葉を多くいただきました。課題となった「緊急時の入院連携」や「契約内容の説明」については、周知方法を見直し、より安心できる体制を整えます。
ケアマネジャー・ヘルパー…「プライバシーへの配慮」や「態度の良さ」に高い評価をいただきました。サービスの標準化を進め、どの担当者でも質の高い介護を提供できるよう努めます。
デイケア…食事の味について「好評をいただきました。今後はリハビリ体制の充実や、施設の清潔保持に注力してまいります。」
今後の課題 施設・設備の改善に向けて、多くの事業所で共通の課題となったのが、「施設の清潔さ・快適さ」や「医療設備」に関する評価です。建物の老朽化という大きな課題もありますが、まずは日々の清掃や整理整頓の徹底など、今できることから改善を進めてまいります。
また、「この施設を家族や知り合いに紹介したい」とすべての方に思っていただけでも、私たちはこれだけでも「説明力」と「丁寧な対応」を磨き続けます。今後ともよろしくお願い申し上げます。(Y)



がんばっています！ 各診療所の リハビリ・施術



せいきょう診療所：理学療法士
和田堀診療所：柔道整復師
上井草診療所：理学療法士
・理学療法士＝リハビリ ・柔道整復師＝施術

★各診療所とも、リハビリ・施術を受けるには、まず整形外科の受診が必要で

医師の指示に基づいて行います。

* 整形外科の診療日

- ・せいきょう診療所：火曜日の午前中
- ・和田堀診療所：金曜日の午後
- ・上井草診療所：火曜日午後・水曜日午前中（月2回、詳しくはお問い合わせください）