

やましろ健康医療生協ニュース



10月4日（土）
ゆめりあ宇治で健康相談会

発行：やましろ健康医療生活協同組合

編集：広報委員会 **No.384**

〒611-0033 宇治市大久保町山ノ内 19-1

TEL: 0774-46-5151 FAX: 0774-46-5201

<http://www.iryouseikyou.jp>

検索「やましろ健康医療生協」

※住所、電話番号の変更、同居家族の変更等
の場合はお知らせ下さい。

組合員数 4996人（9月末現在）

相談を受ける河本所長

2025年11月のご案内

●憲法学習と文化のつどい

1日（土）午後2時30分～

南宇治コミュニティセンター

●園芸サークル 診療所中庭

1・15日（土）午前8時～

●健康体操教室

15日（土）午前10時～

事前予約制 申し込みは診療所受付へ

●法律相談（予約制です）

18日（火）午後6時～8時

●マイナ保険証学習会 ホールにて

19日（水）午後2時30分～

●絵手紙サークル

20日（木）午前10時～12時

●駅頭宣伝「介護崩壊阻止」近鉄大久保駅

21日（金）午後5時30分～

●ニュース発送作業 診療所2階

25日（火）午前9時～1時間程度

●スマートフォン講座 ホールにて

26日（水）午後4時30分～

やましろ健康医療生協組織強化月間10月～11月 みんなの力で成功させよう!!

今、政府の社会保障切り捨て・低医療費政策の下で、民連蓮だけでなく日本中の医療機関、介護事業所が経営危機に陥り、倒産や廃業に追い込まれています。地域医療が崩壊の危機に直面しています。

こうした中で、「地域住民の命と健康、ケア」を担う私たちやましろ健康医療生協が果たす役割は非常に大切です。今年創立30周年を迎えた私たちの医療生協は、総代会で「組合員を年間50人増やすこと、班会や懇談会を年間30回開催」することを決めました。より大きくて活発な医療生協をめざして、10月、11月の強化月間で次のことに取り組みます。ご協力ください。

組合員の協同の力で50人の新規組合員を目指します。

「介護保険制度の抜本改善、大幅な処遇改善を求める署名」を集めしてください

やましろ健康医療生協
30年の飛躍を!!

「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関存続支援請願署名」を集めてください。

全日本民医連の月刊誌『いつでも元気』を購読してください。

一方で、「生活保護の保護費減額は違法との最高裁判決にもかかわらず、国は謝罪も減額分の返還もしていない」という。「あまりにも理不尽だ。最高裁の判断を国（厚労省）は具體化をしていない事は法治国家として、前代未聞の事ではないか。今年の夏の酷暑の時にクーラーの設置は命を守るために必要と国は言っている

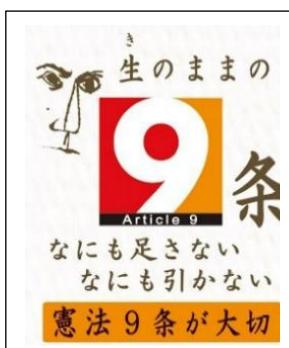
10月から食料品をはじめ、電気・ガス代などが値上げとなつた。ある調査では3024品目の食品をはじめ、多くの生活に直結する物が値上げされた。年金生活者は上がらない年金額に、何とかしないで生活をするため、ありとあらゆる知恵を出し、節約をしているが、もう限界に近い。来年には、医療・福祉に係る、健康保険料や介護保険料も値上げとなるのではと、恐ろしく感じている。

憲法9条の碑 建立募金のお願い

やましろ健康医療生協設立30周年事業とし2026年5月 みなさんの募金であさくら診療所内に憲法9条の碑建立予定で準備を進めています。
1口1000円（何口でも可） 診療所窓口で受付しています。
郵便振替も受付ています。
やましろ健康医療生活協同組合
口座 010-40-2-58297
憲法記念碑建立募金どこ記入ください。

が、実際市町村の窓口で、どれだけの具体化が出来たのかと疑問を感じずにはいられない。
今、全日本民医連では、国の医療政策のゆがみにより、医療機関の倒産が続き、医療機会が制限されない。
そのため、医療制度の充実を呼び掛けている。介護制度は、低い報酬、過酷な労働、保険あってサービスなしの状況となっている。政府が

大企業やアメリカの顔色ばかり見て、いる事を改めさせ、国民の声が届く、医療・介護・福祉の充実がはかられる政府へと転換していくことが求められている。



わたしの一言 「国民生活の視点から制度の充実を求める。」

理事 堂本 吉次

高齢者の肺炎の最大の原因である肺炎球菌もワクチンが有効です。過去に肺炎球菌ワクチンを受けた方は5年間再接種ができます。帯状疱疹は子供のころかかる水痘のウイルスが再活性化して発症します。高齢者の肺炎の最大の原因である肺炎球菌もワクチンが有効です。過去に肺炎球菌ワクチンを受けた方は5年間再接種ができません。帯状疱疹は子供のころかかる水痘のウイルスが再活性化して発

症します。発症予防や帯状疱疹後疼痛の予防にワクチンが有効です。帯状疱疹ワクチンは2種類あります。

公費接種でかかるワクチン4種類についてお話しします。

インフルエンザは冬季に流行し、突然の発熱や全身症状が特徴です。新型コロナ感染症は全体的には軽症化していますが、依然強い伝染性を持ち流行を繰り返しています。ワクチンで発症や重症化を予防することは有意義です。

インフルエンザ、肺炎球菌、水痘生ワクチンは皮下注射、コロナ、シングリックスは筋肉注射です。

ワクチンは1回の接種ですが5年後の予防効果は40%です。インフルエンザ、肺炎球菌、水痘生ワクチンは皮下注射、コロナ、シングリックスは筋肉注射です。

これだけは 知っておこう

No.307
「予防接種」
所長 河本一成

症します。発症予防や帯状疱疹後疼痛の予防にワクチンが有効です。帯状疱疹ワクチンは2種類あります。

複数のワクチンの接種間隔についてですが、ワクチンの接種後は27日以上開ける、同一ワク

チンで複数回接種が必要な場合はワクチンごとの取り決めに従うという以外にルールはありません。

1月まで、帯状疱疹と肺

炎球菌は3月までです。

シンギリックスは1回目

を1月までに終える必要

があります。インフル

エンザとコロナは同時接種を行っています。不明な点は何でも聞いてください。

ワクチン接種は予約制です。

職員にお声掛けください。

インフルエンザ・コロナワクチンは同時接種も実施しています。
公費接種は2026年1月末まで。
帯状疱疹・肺炎球菌ワクチンの公費接種は3月までです。

ワクチン接種ご希望の方は受付で事前予約をお願いします

ワクチンの種類	公費対象者	公費対象者	公費以外の組合員・家族	組合員以外
インフルエンザ	65歳以上	1,500円	2,750円	3,850円
コロナワクチン	65歳以上	4,500円	14,850円	17,600円
帯状疱疹(シングリックス) (2回接種が必要です)	65歳以上	1回 6,500円	1回 20,900円	1回 26,400円
帯状疱疹(生ワクチン)	65歳以上	2,500円	5,962円	8,316円
肺炎球菌ワクチン	65歳の方	2,500円	6,090円	8,444円

宇治・城陽・久御山以外在住の方・小児の予防接種についてはお問い合わせください。



野山を歩こう会 11月例会ご案内

- 行き先：トレイルの北山の向山から散策道
- 日時 11月22日(土) 出町柳駅改札前 9:05
- 費用：交通費 820円
- 靴は必ず登山靴を準備ください。
- 持ち物：雨具・水筒・行動食・ストック
- 検温・体調管理・マスクの着用を徹底します。
- 申込 尊田 22-8657 池本 43-2604 まで

循環器医師のご紹介

第3・5水曜午前担当

尾上 隆大 医師

はじめまして、今年度からあさくら診療所の第3・5水曜日の外来2診を担当しております。尾上隆大と申します。

昨年度までは天理よろづ相談所病院で勤務しており、今年度から京都大学大学院で基礎研究に従事しています。現在は主に心不全に関する研究に取り組んでいます。外診療では、天理よろづ相談所病院で培った総合力を生かし、皆様の力になれるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願い致します。

期限切れの従来の保険証でも受診出来ます!!

マイナンバーカードを持っていない人・マイナ保険証利用登録をしていない人には、従来の保険証の有効期限が切れる前に健康保険組合や地方自治体などから「資格確認書」(従来の保険証と似た形態)が送られてきます。とりわけ複雑な国民保険と後期高齢者保険を表にすると下記のようになります(厚生労働省通達より)。

保険診療で使える証明書(医療機関・保険薬局等で提示)

国民健康保険	後期高齢者医療制度
資格確認書・マイナ保険証	資格確認書・マイナ保険証
期限切れの従来保険証、「資格情報のお知らせ」 2026年3月末まで使用可能 【暫定措置】	期限切れの従来保険証 2026年3月末まで使用可能 【暫定措置】

つぎはぎだらけの複雑でわかりにくい制度になっています。従来の保険証の存続・復活が求められています。声を大きく上げていきましょう。

(転居などで保険資格が無効となっている場合は使用できません。)

毎月第3金曜日(午後5時30分～)
宇治・城陽・新田辺等の駅にて
社会保障・平和の宣伝を実施しています。
ご参加ください。
◆11月21日(金) 午後5時30分～
近鉄大久保駅
「介護崩壊を食い止める」
社会保障・平和委員会



園芸サークルのおたより
次回11月1・15日(土)午前8:00～
診療所 中庭にて実施します。
秋の草花が花を咲かせ、皆さんをお待ちしています。
*レンガを寄付いただける方を募集しています。(花壇の周囲に使用予定)

野を持つて臨んでもらい
たい。

地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める請願署名にご協力ありがとうございます。同時に「介護保険制度の改善、介護従事者の待遇改善を求める請願署名・新たな利用困難度へ」署名にご協力をお願ひします。



「虹の箱」を玄関入口に設置しています。
ご意見を所定の用紙に記載し、投書ください。

組合は一人でも多くの署名を集め、誰もが安心して生活できるために医療・介護が受けられるよう全日本民医連を通じ、国会に請願を行います。

介護保険制度の改善、介護従事者の待遇改善を求める請願署名にご協力ありがとうございます。同時に「介護保険制度の改善、介護従事者の待遇改善を求める請願署名・新たな利用困難度へ」署名にご協力をお願ひします。

この署名は、①介護保険利用料2割負担の対象者拡大、ケアプランの有料化、要介護1～2の保険給付外し（総合事業への移行）の「改悪阻止」②訪問介護の基本報酬引き下げを撤回し利用料負担軽減などの対策を講じること^{介護報酬の改善}③全額国庫負担により介護従事者の給与を全産業平均まで引き上げること^{「待遇改善」}④介護保険料、利用料などの費用負担軽減等制度の抜本的な見直し^{「制度改善」}のため、やましろ健康医療生活協同

事や相談がありましたら気軽に職員に声をかけて下さい。人で悩まず、わからない事もたらす見直しを中止し、介護する人、受ける人がともに大切にされる介護保険制度へ」署名にご協力をお願ひします。

組手紙サークル
11月20日(木)
午前10時から
・申し込み江黒さんまで
(090・2014・0326)

今年はサンマの豊漁でしかもサイズも申し分なく、脂ものついて旨い。この数年、驚くほどの高値で一躍高級魚となつたサンマを食べた記憶がない私は、普段あまり行かないスーパーへ足繁く通い、「背中が盛り上がりついているものが旨い」とか、「いや、口が黄色いのが旨いんだ」などテレビで得た曖昧な知識をフル活用してサンマの目利きをし、購入しては一人で「生サンマと塩サンマの味の違いは」だとか、「人生におけるサンマについては」など、ぶつぶつ言いながら食べている。ここで一人でといふのは、家族は「もうサンマはよか、食べるなら一人で食べんね」との事だからである。初めは喜んで食べていたのに我が家ではサンマは大衆魚に逆戻りしてしまった。

しかし、なぜ今年はサンマが豊漁なのだろうか？今までイワシが獲れない時期などあつたが近年は少し様子が違う。まず思いつくのは温暖化による気候変動だろう。ここ数年の海水温の上昇は海の生態系に影響を与えていることは間違いないだろう。

よくよく考えてみるとサンマで一喜一憂している場合ではない。ここで最近の政治において、ふと気掛かる事がある。地球温暖化を促進させる化石燃料の使用は控えるべきである事は周知の事実であるが、その化石燃料の使用を促すであろうガソリン暫定税率の廃止は、はたして本当にいいのだろうか。ガソリンの価格が下がるのは私も嬉しいし、仕事などで生活に直結する方も多いおられると思うので多くは語らない。しかし、気候変動・異常気象を引き起こす地球温暖化の進行は、もはや一刻の猶予も許されない状況である。政治には目先の票よりも長い視

健康新体操教室のご案内

日 時：11月15日(土) 午前10時～
11時30分

参加費：1回 500円

講 師：友久典子（理学療法士）

会 場：あさくら診療所ホール

*動きやすい服装・タオル・水筒・上履き

予約制：あさくら診療所受付まで

スマートフォン講座 第2回

日時 11月26日(水) 午後4時30分

あさくら診療所ホールにて

参加希望者は診療所受付に申込を。

SNSの方法・アプリの利用方法

スマホをお持ちの方は、ご持参ください。

事前にご質問あれば、メモなど持参を。

事業所利用委員会

声

声

声

宇治市 狹間良子さん

近視の事でテレビで得た知識ですが1万円札のすみを光に当てて、しっかりと見る事で、脳がしつかりして、結果見る力も強くなり認知にもいいらしいとの事。一度ためしてみて下さい。

宇治市 山根ますおさん

なんでこんな世の中にしたん。国民を放つたらかしにして首の付け替えに騒ぎたてる党。己の始末もけんに国民をどうして守れる。裏金問題にしても、物価高の問題にしても、口先でごまかす。体に染みついた根性はかわらん。この頃は一人歩きもできん事件がおきるし。突然の大雨で一町が水で埋まる。10月いうのに今だエアコンを1日中入れとく、気候までおかしくなつてますわ。

京都市 堀田捷利さん

いつも楽しみに拝見しております。よろしくお願ひいたします。

宇治市 大西利明さん

いつも楽しみに拝見しております。よくあります。今後十分に気をつけて歩きたいと思つています。

城陽市 濱田あつ子さん

歯科受診のため初めて送迎していただきました。タクシーを予約していても予約時間に来てくれない事もあって病院の予約時間に間に合うかハラハラします。

宇治市 畑中富佐子さん

これからは安心して通院することが出来ます。このようない制度を作つていただきありがとうございます。時節柄、ご自愛ください。

宇治市 石野望さん

この日も楽しい一時だった。ふと、この言葉が浮かんだ。「老春を謳歌」されているなあと。私も見習いたいものです。

宇治市 大槻謙治さん

一日も早く物価が下がることを願います。

暑さ寒さも彼岸まではよく言われたことですが少しずつ朝夕涼しさを感じられるようになつたのが不思議ですが、まだまだ残暑が厳しく1月初め頃まではまだしなくないように体力維持がんばります。

宇治市 内藤ミチ子さん

暑いと感じてなかつたので、3時間位屋外に居ました。夜に気分が悪くなり、とにかく首など冷やして、なんとか眠れました。以後、日中外に出られなくなり、

城陽市 竹村心一さん

先日、仕事中に転倒し、両膝と顎そして右手のひらに擦過傷を負いました。車から降りて、目的地に行く時に段差に気がつかず、あれよあれよという間に倒れよあれよという間に倒れになりました。妻に話したらなりました。

木津川市 中野やすこさん

働いてないので節約もどちらだけ出来るのか限界を感じます。

宇治市 石野望さん

宣伝費無料選挙報道には疑問だらけ。国民党が物価高で生活が大変で毎日苦しんでいるのに国会審議とともにしないで消費税減税の論議などどこ吹く風。

宇治市 布川庸子さん

防衛という名の再軍備。少しでも減らすように、声を挙げ、九条を守らねば、自民党は前の戦争の反省が

防衛といふべきではありません。兵士になり、後に続くと誓われた。男性がそうだから女の私もそれなりのこと

立候補している。私は国民学校で学校の英靈室に月に1回入れられ、将来は（男）兵士になり、後に続くと誓われた。男性がそうだから女の私もそれなりのこと

をしました。「僕はお腹すいてる人に空を飛んでんやんパンやジヤムパンを持って行くからマントを作つてね。」30年くらい前のことです。

理由は秋田県で「マイスター教師」と呼ばれ子供達の人気者にして頂いておりま

てるの？僕の顔半分食べて」と言つて顔を近づけてきました。

も良くなることないのにテレビも新聞も、選挙の演出に時間とお金を費やしニユース観るのも毎日嫌々になりました。自民党政治の総括、反省が皆無に近いアメリカ言いなり財界中心の政治の転換は全く期待できません。

精華町　酒井幸男さん

御伽話や昔話は、学生の頃「民話」と呼ばれて、説話をやりたかった私は、文学をやりたかった私には違和感がありました。お年寄りにマイクを向けて昔話を採訪するのが長期休みの活動で、本当にやりたい事ではないが、ゼミの先生や学生仲間と各地を採訪したのが思い出です。テレビ時代で、お年寄りの孫にきかせた昔話と説話にかくされた御伽話昔話の接点を深く調べることは、もうできなのが残念でならない。

久御山町　中村都子さん

ひ孫の守りをしに、孫娘の家に行き大人になつた孫娘と久しぶりにニュースを見ながら政治の話が出来た。自民党の総裁選のニュースを茶番劇だとバツサ

も良くなることないのにテレビも新聞も、選挙の演出に時間とお金を費やしニユースを見るのも毎日嫌々になりました。自民党政治の総括、反省が皆無に近いアメリカ言いなり財界中心の政治の転換は全く期待できません。

リ！国民の声を全く無視しているのは許せないと…。母になつて更に大人になつていてババは嬉しかつた。宇治市 櫻井昇さん

書きましたが……。
「国民党そつちのけで党内公選を繰り広げた自民党への抗議の気持ちで詠んだ一首です。」

ガザへの人道支援を1日
もはやくと願っています。
宇治市 木下節子さん
菊花展 香りの中へ
母といく
稻刈りの みんなの声
ひとつなり
手話の子ら 瞳かがや
秋涼し まろやかな味
おばの昆布 く 山紅葉

宇治市 山本いつみさん
『コロナ禍で未来につなぎたい看護』(せせらぎ出版・京都民医連編)を読みました。コロナ禍の下、看護師さんたちがどんな思いで患者さんたちのいのちや暮らし、人権を守るために奮闘されてきたのかが語られていました。民医連の診療所があつて本当によかつたと思わずにはいられない一冊です。ぜひたくさん的人に読

ニユース配達員・発送作業の協力のお願い
「やましろ健康ニューース」は毎月3500部を発行しています。
毎月24日午前中（土・日・祝日は翌日）に発送作業を行っています。
発送作業・配達員の募集をしています。ご協力よろしくお願ひします。

みなさんの「瓶」を載せたいと願うます。200字以内、10日必着でお願いします。（広報委員会）

法律相談（予約制） (無料・1件30分)

- 11月18日(火) 午後6時～8時
診療所2階会議室
 - 京都南法律事務所の弁護士さんがお聞きします。医療生協の組合員とご家族が対象です。
 - 受付は17日(月)の午前中までにあさくら診療所受付に申し込みください。

「どうなるマイナ保険証!?」学習会

「マイナカードに保険証登録したのかな?」「いつまでにマイナカードが必要??」

11月19日(水) 午後2時30分~

あさくら診療所 ホール

入場無料 予約不要

講師 村主新あさくら診療所事務

社保・平和委員会

