



日本国憲法第25条 (生存権、国の社会的使命)

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国はすべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

神戸市東灘区住吉本町2丁目19-3 TEL(078)851-9381 FAX(078)821-7270 Email info@kobegojo.sakura.ne.jp URL www.k-kyowakai.or.jp

知ることからはじめて 政治を変え 暮らしを守る年に!



1月12日(土)午後、兵庫県中央労働センター大ホールにて今年も恒例の「新春のつどい」をおこない、約200人の参加者が本田宏先生の記念講演を学びました。その感想を、うはら支部・嶋コウさんにレポートさせていただきます。

約1時間、本田先生の講演は漫談のように面白く、笑いつばなしでしたが、そのなかに私たちが考えるべきことが、たくさんちりばめられていました。

日本の社会保障はあまりにも貧しい

日本では、国際的な「最低生存水準」を下回る最低賃金、削減が続く年金、介護制度あつて介護なしという現実があります。

医療分野では、深刻な医師不足に起因する事故が増えてきています。2016年度でみると、人口10万に対する医師数は先進諸国の平均330人に対し、日本は240人と、はるかに少ない現状にあります。本田先生は、過酷な医療現場を経験し、医師不足の深刻さを痛感したといっています。医師不足は労基法無視の過重労働に直結しています。しかし厚労省などは「医師不足の原因は偏在であり、医療費増大は深刻で削減が必要」と言い、国民の大多数はその情報を鵜呑みにしています。

(2面に続く)

なんでも相談会

国保、年金、税金、医療、介護、法律問題、その他、なんでもご相談ください。相談無料・予約不要です。

日時 3月30日(土) 受付 10:00~11:00
会場 深江会館 (阪神深江駅から南に50m)
主催 東灘社会保障推進協議会
連絡先 東神戸医療互助組合 078-851-9381

今号の主な記事

- 終の棲家どこに?.....3 薬局で〜「薬価の話」.....3 沖縄県民投票支援行動参加レポート.....4 ロコモ予防ワキポイントレッスン.....5 [まちがいは7つ].....6 新春囲碁将棋大会報告.....7 わが家でグルメ気分「白菜のトロトロミルフィーユ鍋」.....8



平和もちつき大会

灘西支部 小山 和子

2月2日、晴天に恵まれ「平和もちつき」をおこないました。

灘東支部と共同の行事、1990年10月、大石川診療所が開設されて以来、続けてきた行事の一つです。3月末で



うなご丘サロン 開所1年

兵庫支部 門脇 操

昨年の4月、サロンを開所し約1年が経過しました。居場所では、地域のみなさんが立ち寄りお茶を飲みながらお話をしたり、「何でも相談会」や生田診療所の看護師さんによる「健康相談」・「認知症予防」・「ちぎり絵」教室(右下の写真)をしたり、囲碁・将棋等々行ってきました。サロ



ンは、週3回(月・水・金)と開いていますが当番の方の努力で何とか運営しています、これまでに、サロンに立ち寄られ方は、組合員さんを中心に、未加入者も含め、10ヶ月で延べ958人の方が立ち寄られました。3月中旬に1000人突破をめざしたいと思っております。居場所活動を通じ組合員増やしも成果を上げつつあります。今年目標の50人達成をめざし取り組み中です。また、1周年記念事業も計画中です。「安心して住みつけられる街づくり」を目指し取り組んでいます。他支部の皆さんもぜひお立ち寄りください。



白菜のトロトロミルフィーユ鍋

【材料】(2~3人前)
白菜.....大1/2
豚バラ肉.....300~500g

【調味料】
塩.....(適量)
こしょう.....(適量)

【作り方】
①白菜は固い部分と、柔らかい部分に切り分け、固い部分はそぎ切りに、柔らかい部分はざく切りにする。
②白菜と豚バラ肉を土鍋などに交互にぎゅうぎゅうに詰め込んでいく。(水は入れない、少し欲しい場合は酒を入れる)



ぎゅうぎゅうに詰め込んで、トロトロに仕上げる

③とろ火でトロトロになるまで4時間から半日くらい煮込んでいく。(写真は保温鍋で作りました、沸騰したら火を止めて保温。繰り返しました)
④トロトロに出来上がりしたら、塩と、こしょうで味の調整をしていく。箸でつまめないほどトロトロの方が美味しいです。母親の介護をしているとき、よく作りました。風邪気味の時にも、食べやすい。



北神支部 明尾正昭さん

(1面からの続き)

日本とアメリカを除く多くの先進諸国で、医療費の患者負担は無料が基本だというのに、高額な医療費負担で日本の患者と病院は青息吐息。多くの日本国民は、それが当然だと思込まれ、ただじつと耐えています。

マスメディアに誘導される国民性

国際NGO「国境なき記者団」の2016、2017年度「報道自由度順位」調査結果によると、日本のマスメディアは72位。まやかし政治が続いても、内閣支持率が高率で維持されているのは、メディアの政府に対する忖度(そんたく)報道が要因だと本田先生は言います。これまでに戦争法など悪法が多数派の横暴により強行され、ウソとまやかし、ねつ造の政治が横行し、人類が長年多くの犠牲を払って獲得してきた立憲主義、すなわち、憲法で国家権力をしぼること、権力の分立と人権を守ることなどが機能していないのが日本の現状です。第二次大戦後、日本を占領統治したマッカーサーは「ドイツ人は成熟した人種で45歳の年齢だが、日

本人は12歳の少年のようなもの」だと言ったとか。もった言えば、これまで民衆の力で社会変革を成し遂げた経験のない日本国民は、自己効力感の薄い子どもなのかもしれません。政治権力が、どこか天上世界にあるような感覚なのでしょう。個人の自立と自己決定権が人権として尊重され、その自己決定に対する自己責任が重視される価値観に対し、日本では自分がその決定に参画しただけでもないしきたり、組織とか「お上」が定めたルールや「公」なるものをあがめ、なんとかその範囲内で自力で生きていく「自己責任」ばかりが強調されます。「デンマークでは「よく遊べ」「自立と民主主義」の教育が重視され、小学生に「一番大切なこと」を問うと、「助け合うこと」と答えが返ってくるそうです。助け合う仲間に権力者が含まれることは言うまでもありません。国連の2016年度の世界幸福度調査で日本は53位でG7最下位。また、「自力で生活できない人を政府が助ける

必要はない」と考える日本人は38%と、世界断トツの一位でした。

あきらめず政治を変え暮らしを守る年

先生が、でもそんな日本人ばかりではないと、紹介してくれた京都大学入学試験の日、誰かがつくった立て看板(上の写真)が印象的でした。政権に忖度するメディアや暴走する安倍政権に対し、「おかしいと感じたら、知ることから始めて、声を上げていきましょう。沖縄県民のように決ってあきらめないで、声をあげ、政治を変え、暮らしを守る年にしましょう。」



本田宏先生は36年間外科医を勤められた後引退され、

NPO医療制度研究会副理事長で弘前大学医学部講師、日本医学会連合労働環境検討委員会委員などで医療制度の再生のために活動。著書多数。

4月7日(日)は兵庫県議と神戸市議選挙の投票日。そろそろ立候補予定者のピラも入るようになってきた。その内容、実績や提案などを見て、とときどき疑問に思うことがある▼「この議員、数年前までこういう政策に反対していたはず」、「便利になることばかり公約に書いてあるけど、負担も上がるよね」などなど▼いろいろな情報のなかで気にかけてほしいことは、住民からのさまざまな陳情に対する態度。公共施設、公立幼稚園閉園、市バス減便、病院の集約化に反対しているか、一極集中ではなく住民の声を聞いているかの街の活性化に賛成しているかなど▼多くの陳情が市民の要望に添えることなく不採択となってきた。この状況を変えるには選挙でちゃんと市民に向き合ってくれる議員を選ばなければならないと思っている。声をかけあって選挙に！(H・S)

「終の棲家」どこに??

シリーズ「介護最前線」⑦

匿名投稿 夫の特養入所を感じるということ

夫の介護が自宅ではだんだん難しくなり、2年前に特養に入り直しました。

特養に入る前、デイサービスに通っていた時は散歩したり、軽い体操をしたり、そこそこ体を動かしてリハビリに励む毎日でしたが、特養に入所すると施設の中だけの生活となり、部屋の中を少し歩く程度、体を動かすことがほとんどなくなりました。限られたスタッフで、それぞれ障害の内容や程度が異なった入所者に、それぞれ必要で適切なサービスを提供するのは難しいとわかってはいますが、私の夫にとつては運動量が全然足りません。体操するか、体を動かすプログラムが欲しいのです。

医療面での対応も不安です。特養の場合、医師を常駐させる義務はなく、看護師も夜間は不在。緊急時は施設職員が連絡をとって指示を受け

ているはずですが、すぐには対応できません。年々歳をとる、今までの持病に加えて悪いところが出てきて当たり前。入所前は6週に1回は以前からのかかりつけ医療機関を受診し、必要な検査を受け、薬を調整してもらっていたのが、入所後は施設嘱託医の月1回の回診はあるものの、ざっと診て終わりというのが現状です。医療面での不満は、どこのご家族も持っているようで、熱発を繰り返して、原因への治療がおこなわれません。

施設指定の医療機関受診に限定せず、かかりつけ医療機関がある人は、そこにカルテも揃っているわけですし、家族が連れて行くのだから、その受診を認めてほしいと思います。早期発見し対応すれば重症化せず、長期入院しなく

入院した場合の部屋の管理も問題です。入院が長期化すると退所を余儀なくされる場合や、入院中は部屋をショートステイに利用させてほしいと言われている場合もありました。夫が入院したときは後者で、そのことは入所時の説明会ではっきり言われていました。

確かに施設として経営的に厳しく難しい問題だと思えます。そもそも介護保険制度の導入は、増え続ける高齢者の医療費を抑制し、医療から介護を切り離し、公的補助を大幅に削減することを目的にスタートしました。その医療の問題が、まさに大きな課題になってきているのだと思えます。

介護保険制度導入時に主張された「介護の社会化」を文字通り実現できるよう、社会保障の予算をもっと増やして、特養をふくめた各種介護施設が必要な人員配置で安心して運営でき、利用者も安心して利用できる施設になつてほしいと思います。

薬価のはなし

東神戸薬局 成山 昌子



製薬企業は他業種と比較して非常に高い収益率を上げているにもかかわらず、さらに新薬創出加算と言って、薬価改定のたびに新薬の価格が下がらないしくみを政府に押し付け、米国も対日要望でその継続を要求しています。新薬創出加算の対象は2018年度314成分、560品目で810億円です。高薬剤費構造を見直し、そこで生み出された財源を患者負担の軽減や医療の充実に使うべきです。



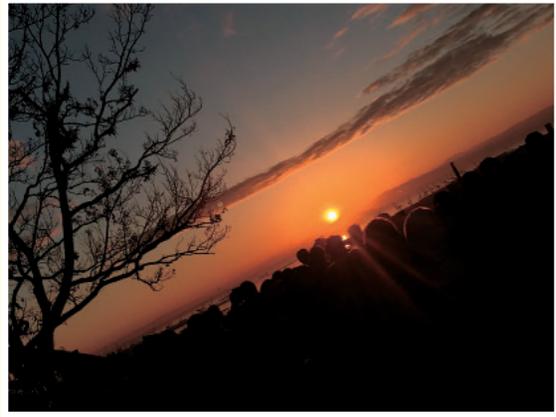
2017年の国民医療費は推計で42兆円、その約3割を薬剤費が占めるとされています。2014年に発売されたオプジーボや、2015年以降相次いで発売された肝炎治療薬はその高薬価で世間を騒がせましたが、日本は新薬に対して他の国より高い料金を払っています。2011年に発表された保団連の報告によると、日本では、売上額上位の医薬品や発売7年以内の新薬ほど、欧米各国との比較で高く設定されていること(英、仏の約2倍)、新薬の処方割合が高いこと(独で約10%に対し日本では約50



ビーナスブリッジ

御影支部
青木 公一さん

ビーナスブリッジでの1・17のつどいは今年が最後。私は行けなかったけど、孫が初日の出を撮ってくれました。



訪問介護員募集中!

NPO法人「地域福祉会あす」は、まだまだ人手不足。ぜひ、あなたの力をお貸しください。あすは専門職としての介護員を応援します。

詳細はお電話、またはホームページで→
電話 078-385-0530



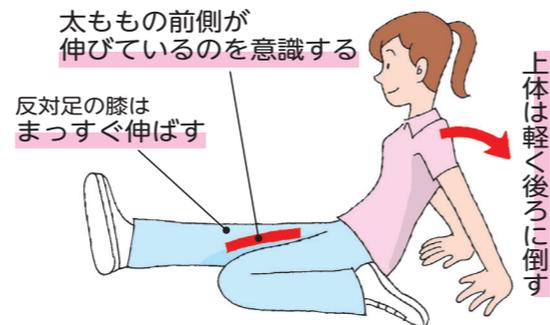
ロコモ予防 ワンポイント レッスン

太もも前側 柔軟ストレッチ

シリーズ2

21

- ①床に足を投げ出して座り、左足を曲げてかかとをお尻につけます。
- ②両手を後ろに付いて、上体を後ろに倒します。
- ③そのままの状態です30秒間維持します。
- ④これを左右それぞれおこないます。
- ⑤これを1セット3回、朝、昼、晩に3セットおこないます。
(かかとかお尻に付かない方は、曲がる範囲で無理をしないでください)



道ゆく人びとに「埋立反対に〇」をアピール

政府の言う「普天間基地の危険性除去のため」は、100%おためごかしのデタラメです。辺野古の新基地は1800mの滑走路2本と、強襲揚陸艦や輸送船が接岸できる護岸、ヘリパッドなどが整備され、辺野古既設の弾薬庫や訓練場とあわせると最新鋭の攻撃基地になります。老朽化した普天間基地の「代替施設」どころではありません。当初計画で2400億円だっ

民意を無視して基地建設を強行する政府に、基地建設反対の県民の意思をはっきり示すことが今回の県民投票の目的です。同時に、日本全国から「地方自治を守れ」「沖縄の民意を尊重しろ」の声が上がるのが基地建設を止める力となります。みなさんのご協力をお願いします。

沖縄県民投票支援行動参加レポート

ちばりよ〜ウチナー (がんばれ沖縄)

辺野古埋め立て許すな!

東神戸薬局 成山 昌子

辺野古の海を埋め立て、新しい海兵隊基地を建設することの是非を問う沖縄県民投票が2月24日(日)におこなわれます。私は2月1日から3日間、この投票で埋立反対の意思表示を支援する行動に参加してきました。
終戦から74年、本土復帰から47年たった今も、日本にある米軍基地は沖縄に集中しており、基地の騒音や事故、米兵が起す事件などの負担をずっと背負わされています。
昨年の県知事選で、辺野古新基地建設反対を掲げた玉城デニーさんが当選しました。が、安倍政権は沖縄の民意を無視して埋め立てを強行し続けています。



辺野古で抗議の座り込みに参加

た建設費もどんどん膨らみ、県の予想では最終的に2兆円を超えることされています。ちなみに建設費は日本の負担、つまり私たちの税金です。
しかも海底の軟弱地盤改良工事などで完成までに相当の年数を要し、完成した後も米軍が1800m以上の滑走路を欲する場合に民間空港の使用を許可することが普天間基地返還の条件なのです。危険な普天間基地は無条件で今すぐ撤去すべきです。



2月16日(土)、教育学習委員会と保健委員会が協力して、健診&検診の意義と健康チエックの実技を学ぶ学習会を開催し、39人が参加しました。
前半は、東神戸病院保健予防科係長の小林清里さんを講師に「けんしんの意義」を学習(写真左)。後半は、看護師さんがいなくても組合員として健康チエックができるようになるために、5グループ①②③④⑤



仲間どうし互いに 健康チエックで支え合い

支部運営委員学習交流集会

③骨密度計④足指力計⑤握力計⑥に分かれて測定の方法や、結果説明の仕方などを学び、役割を交代しながら実地練習(写真右)。初めて計測器を操作したり聴診器で鼓動を聞いたり、歓声や笑い声で大いに盛り上がりました。
渡部明理事は閉会あいさつで、今まで専門職に測ってもらったことがありますが、仲間どうし健康チエックしたい、語りあい、支えあう意味をとても感じた、この成果を支部・班で活かそうと呼びかけました。

兵庫民医連奨学生募集

医学生・医学部をめざしている
お医者さんのタマゴをご紹介します

奨学金の月額

1・2年生	50,000円
3・4年生	60,000円
5・6年生	70,000円

奨学金制度については、ホームページでも詳しく案内しています。「兵庫民医連 奨学金」で検索。

■ご紹介・お問い合わせ・奨学金資料のご請求は■
兵庫民医連事務局 担当：福島まで
電話番号 078-303-7351
メールアドレス igakusei@hyogo-min.com

※メールの場合には、医学生(または医学部をめざしている人)のお名前、学校名、学年、住所、電話番号、紹介して下さった方との関係、紹介して下さった方の連絡先を入力してください。



兵庫民医連では、卒業後、民医連の医療活動に参加し、よりよい医療を進めたいと考える医学生のみなさんを対象に、奨学金制度を設けています。経済的に援助するだけではなく、病院・診療所など医療現場での実習や、全国の医学生との学習・交流など、様々な活動の機会を提供しています。

みなさんのご家族やお知り合いのなかに、医学生や医学部をめざしている人はいらっしゃいませんか? ぜひご紹介ください。



いつも6歳の孫と競争で探して楽しんでます。子どもでもなかなか鋭いです。

北川美由紀(垂水区)

いつもの2倍(20人)当選の1月号！期待しています。西脇満智子(東灘区)

平成最後のまちがいさがし、おもしろかったです。当たらなかったなあ〜！戸島凧音(東灘区)

まちがい探しコーナーのレイアウト場所、いろいろ言われて大変ですね。私も「グルメのウラにしないぞ」とか言いました。ごめんね。鶴尾郁代(西区)

今回のレイアウトは切り取りが楽でした。ありがとうございます。谷口貴代(東灘区)

清水恭子(東灘区)

「えいえい、みなさまあつての『健康ニュース』。よく見ていただいている証拠です。どしどし意見くださいね。ところで今回は非常に正解率が低かったですね。いちどまちがいやすいポイントを説明しましょうか…」

編集子

1月号は、知人が2人も載っていて、なつかしく、また『健康ニュース』を身近に感じました。前川住子(長田区)

はじめて「新春のついで」に参加させていただきました。本田先生のお話が面白く、また医療崩壊を歴史の流れのなかで捉える視点を知りました。私たちのくらしを守るために、一人ひとりが意思表示していくことが大切ですね。宇城明子(兵庫区)

ロコモ予防ポイントレッスン、役立てたいと思います。谷口貴代(東灘区)

第31回囲碁将棋大会

こども熱戦

2月3日(日) 10時〜16時、神戸市勤労会館(三宮)に選手51人を含む63人が集い、腕を競いました(囲碁34人・将棋17人)。

漁島理事長の挨拶の後、大会はスタート。一日を通して、囲碁、将棋どのクラスでも火花散る熱戦が繰り広げられました。今年度も囲碁では敗者復活戦をおこない参加さ



れた方が数多く対局できるようになりました。また、将棋では時間が長引いた対局に秒読みを行ない、スムーズに対局

平成で、最も私の記憶に残るのは平成7年(1995年)である。1月の阪神大震災、幸いヒジの軽傷で免れたが、断水には生死をも危ふんだ。裏山の湧水に必死に通った。3月東南アジア出張中にオウムサリン事件、詳細不明のまま驚愕した。8月、36年間勤務の商社を定年退職、人生の節目となった。

ベルリンの壁崩壊で始まり、内外災害が続いた平

私の「平成」時代

住吉北支部 奥井 涼一

成、我が人生も平成で結末と思っていたが、まだ目を離せない。安倍政権が繰り返す強引な国会運営、沖縄問題、9条改憲への動き。止めねばならない。

平成は戦争なしに過ぎた。それが最も良かった。

『卒業式』

2つの絵に7か所ちがうところがあります。どこでしょうか？(印刷のよこれやかすれを除く)

絵に7か所の○印を入れ、ハガキに貼ってご応募ください。住所・氏名を忘れずに。

■宛先 〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町2-19-3 東神戸医療互助組合事務局 宛

■しめきり 4月10日到着分まで

※正解者の中から抽選で10人の方に500円の図書カードを進呈(5月下旬発送予定)。

★379号では167通の応募があり、113通の正解でした。

★379号の答え——①神社の屋根 ②鈴 ③左端の女性の髪 ④隣の男性の上着 ⑤中央の女性のショール ⑥隣の女性の帽子 ⑦右端の女性の袂

■当選者(379号) 米澤 毅さん(兵庫区) 大仁 豊子さん(東灘区) 間嶋 和子さん(東灘区) 辻 洋さん(灘区) 荒木 千年さん(西宮市) 久次米菊榮さん(東灘区) 平佐 匡さん(東灘区) 岩田 智子さん(灘区) 中元 昌一さん(明石市) 長濱 勝彦さん(尼崎市) 天野 民子さん(垂水区) 前川 住子さん(長田区) 中西 広子さん(東灘区) 石山 明美さん(東灘区) 戸島 凧音さん(東灘区) 久保加代子さん(東灘区) 大道 昭子さん(中央区) 松山 紀子さん(高知市) 高橋 悦子さん(東灘区) 横野 慧子さん(東灘区)

まちがいは7つ



グルメコーナーの青唐辛子みそ(辛)おいしそうー写ってるワンちゃんもかわいいうー 藤井 恵(長田区)

今年は、消費税の負担への不安がどっと来そうです。

小林俊彦(灘区)

今年は良い年になりますよ

うー！元気で『健康ニュース』手配り、がんばりたいです。森口恒子(東灘区)

できました。

各ブロック1〜4位入賞の方は次の通りです。

- 【囲碁A】①河本弘、②春林博之、③深草徹、④西川恭次、【囲碁B】、①坂本元明、②林茂雄、③井上幸夫、④廣内謙蔵、【囲碁C】①古隅栄一郎、②池田二三、③佃俊明、④加藤三彦、【将棋A】①伊藤経貴、②高尾秀男、③梅田修三、④松本篤、【将棋B】①林羊一郎、②板野通男、③田中力太郎、④久家勢智夫

転居の際はご連絡ください

毎号、かなりの数が「宛先不明」となっています。転居される際は互助組合事務局(☎078-851-9381)にご連絡ください。とくに、以前の住所から転送される郵便でニュースを受け取っていらっしゃる方は、至急、ご一報ください。ご協力よろしくお願いいたします。

いつもご苦労様です

健康ニュース 配達協力者ご紹介

『健康ニュース』は多くの組合員のボランティアによって、みなさんのお手元に届けられています。現在、配達協力者は327人。お世話になります。

葺合北支部 東田 栄治さん



配達地域 神仏寺通、中島通、旗塚通5〜7丁目

生田支部 田中 卓浩さん



配達地域 中央区楠町2・3丁目

2019年2月1日の東神戸医療互助組合

- 組合員数(転居先不明を除く) 19,964世帯
- 出資金 1,255,753,824円

- 各支部の連絡先一覧 芦屋支部 TEL(0797)31-7454(芦屋民商内) ほから支部 うはら支部 住吉北支部 住吉南支部 六甲アイランド支部 御影支部 TEL(078)851-9381 灘東支部 TEL(078)801-5503(大石川診療所内) 灘西支部 TEL(078)801-5503(大石川診療所内)

- 葺合北支部 TEL(078)231-2335(柳筋診療所内) 葺合南支部 TEL(078)231-9031(東神戸診療所内) 生田支部 TEL(078)351-0251(生田診療所内) 兵庫支部 TEL(078)371-1841(事務局長個人宅) 北支部 TEL(078)594-7611(訪看 までしこ内)

- 北支部 TEL(078)202-2820(支部長個人宅) ●出資金はこちらへ 郵便振替 □座番号:01180-7-29220 銀行振込 みなと銀行住吉支店 □座番号:普通213870 ★いずれも名義は「東神戸医療互助組合」