

2022  
3・4  
No.262

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

# たから

組合員数 14,615人  
出資金 355,714千円  
組合員1人平均 24,338円  
(2022年1月31日現在)

【発行】  
宝塚医療生活協同組合  
宝塚市御所の前町15-21  
TEL0797-69-6121  
FAX0797-69-6223  
iseikyotakarazuka-mcoop.net  
http://www.takarazuka-mcoop.net/

一人は万人のために、万人は一人のために。



## 中山寺の梅

安産の中山さんで親しまれている中山寺梅林は私の撮影スポットです。  
毎年3月初めの日曜日に行われる「梅まつり」からのものです。

撮影 熊崎俊三郎（元気支部）

私たちと一緒に  
働きませんか？

職員  
募集中



宝塚医療生協では  
医師、看護師、介護  
職員を募集中です。  
気になった方はQR  
コードを読み取って  
いただき、募集内容  
をご覧ください。

良元診療所  
通所リハビリ・訪問リハビリ  
高松診療所  
ケアサポート  
訪問看護ステーションひだまり  
ヘルパーステーションひだまり  
デイサービスひだまり  
デイサービスあったかハウス今津  
ケアサポート今津  
組合員センターさがん  
あったか庵(組合員センター)  
良元センター「CoCoLo」

宝塚市大成町10-45 ☎0797-71-7288  
宝塚市大成町10-45 ☎0797-71-8540  
宝塚市高松町5-10 ☎0797-72-2585  
宝塚市高松町5-10 ☎0797-76-4536  
宝塚市高松町5-10 ☎0797-77-3115  
宝塚市高松町5-10 ☎0797-77-3245  
宝塚市高松町5-10 ☎0797-76-4770  
西宮市今津山中町3-23 ☎0798-34-6221  
西宮市今津山中町5-29 ☎0798-37-1612  
宝塚市清荒神3丁目2-10 ☎0797-84-1521  
西宮市今津山中町5-29 ☎0798-36-5520  
宝塚市大成町1-20

# 自治体キャラバン

## コロナ影響により見合わせに

毎年、1〜2月におこなっている自治体との懇談ですが、2022年に入り、急激に感染が拡大した影響もあり、残念ながら、宝塚市、西宮市ともに見合わせとなりました。宝塚市からは、事前に依頼していた要望書に対する回答はいただいたため、一部ご紹介させていただきます。

### 社会保障をよくする宝塚の会

#### 新型コロナウイルス感染症対策について

**Q** 新型コロナウイルス感染症防止のため、大規模で頻回なPCR検査を実施し、ワクチン接種を希望者すべてが受けられるようにする、高齢者のワクチン接種取り残しが無いようにする。

**A** PCR検査については、兵庫県現在で1万1600件/日の検査件数を確保しています。また、感染拡大の傾向がみられる場合は、知事の判断により、自己の意思に基づき、未接種者、接種者を含め幅広く感染不安などの理由による検査を無料化する取り組みや、健康上の理由などによりワクチン接種を受けられない者に対して検査を無料化する取り組みが進められています。(兵庫県対処方針より) ワクチン

ン接種に関しては、初回(1回目・2回目)接種を完了した方の令和3年(2021年)1月1日時点住基人口に対する接種率は、本年1月11日時点で78.5%に達し、そのうち高齢者は96.5%を超えており、希望する方への接種は概ね実施できているものと考えています。未接種者の方に対しては現在、集団接種会場での予約を受け付けています。また3回目の追加接種を順次進めておりますが、高齢者の方には、予約にかかる手間や負担を軽減するため、あらかじめ市で接種日時や場所を指定してご案内することとし、追加接種の対象者全員の接種機会の確保を進めています。

**Q** 新型コロナウイルス対策で、国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険の保険料減免を認める厚労省通達

そのため、昨年11月の保険証更新においても、従来型の保険証を発行しています。加入者の方に誤解が生じないよう周知に努めます。

#### 介護保険施策について

**Q** 介護サービス利用者の負担を軽減するため、利用料減免、保険料減免を自治体独自の制度として行う。

**A** 介護保険料の減免については、市独自の制度として、生活困窮

者に対する減免制度を設けていますが、介護サービス利用者に対する保険料減免については、自己負担分以外の介護給付費が公費および保険料で賄われる社会保障制度の趣旨からして、そ

また、利用料についても高齢者の増加による介護費用の増加が見込まれており、負担の公平化を図る観点から、自治体独自の利用料減免制度をつくることは考えていません。



## 署名のご協力をお願いします!

### 社保平和委員会

改憲の動きは、私たちの思いとは裏腹に加速度的に進んでいます。岸田首相は、自民党がまとめた憲法9条に自衛隊を明記するなどの改憲4項目のうち、一部を先行させてでも、改憲発議を急ぐという意向も表明しています。ひとたび日本国憲法が書き換えられてしまうと、

日本は、「戦争する国」になってしまいます。

この度、新たに「憲法改悪を許さない全国署名」に取り組みます。以前署名していただいた方も、改めて署名にご協力ください。改憲の息の根を止める取り組みにいきましょう。(社保平和委員会 中田幹二)



な法改正を整え、必要な方がもれなく減免できるように、対象者にお知らせし積極的に実施すること。

**A** 新型コロナウイルス感染症を原因とする国民健康保険税の減免については、規則等所要の整備を行い令和2年度(2020年度)から実施しています。減免については、当初課税時の納付書へのチラシの封入や市広報誌、市ホームページへの掲載等で周知を行い、対象者の方が申請できるよう努めています。

後期高齢者医療制度における新型コロナウイルス感染症に伴う保険料減免については、国の財政支援のもと実施主体である兵庫県後期高齢者医療広域連合と連携し積極的に進めています。必要な方々が本制度を最大限活用できるように、窓口での制度説明をはじめ、申請に係る支援も実施しています。引き続き市広報誌や市ホームページなどにおいて市民の皆様様に周知していきます。

新型コロナウイルス感染症を原因とする介護保険料の減免については、規則等所要の整備を行い令和2年度(2020年度)から実施しています。減免については、決定通知書へ封入するパンフレットへの記載、市ホームページへの掲載等で周知を行い、対象者の方が申請できるよう努めています。

#### 国民健康保険について

**Q** 応能割り保険料について、低所得者・多子・ひとり親・障害者世帯への条例減免を拡充すること。

**A** 本市では独自の減免制度を設けて、失業や休・廃業、所得の激減等の理由で生活が著しく困難になった世帯を対象に、申請に基づき減免を行っています。なお、本市の減免では、最低生活維持困難の項目において生活保護基準額の1.4倍までの収入を対象とする点で収入が少ない世帯への対応を行っています。減免制度については、当初納税通知書送付時の説明チラシの同封のほか、市広報誌や市ホームページ、国保パンフレット等を通じて周知に努めています。

**Q** マイナンバーカードが保険証として使用可能になることについて、マイナンバーカードがなければ受診できないと誤解を招くような説明、宣伝はしないこと。

**A** 昨年3月から医療機関において、マイナンバーカードが保険証として使用可能ですが、現在のごころは多くの医療機関がマイナンバーカードに対応していませんので、当面は従来型の保険証を併用されるものと認識しています。

## 宝塚医療生協 新型コロナウイルス関連のお知らせ

### 「コロナワクチン追加(3回目)接種

2回目接種から7カ月経過後から接種できる65歳以上の対象者の方に、接種券付の問診票が送られます。発送はワクチンの供給量などを考慮しながら順次、行われるとのことですので、到着をお待ちください。

追加接種は宝塚市が予約管理を行っております。両診療所では、問診票の発送確認や日程の変更、キャンセルなどはおこなっておりませんので、市のコールセンターまでお問い合わせをお願いします。

●予約・キャンセル専用ダイヤル  
0797-61-5610

### 感染急拡大!

昨年末、小康状態だった感染者数ですが、オミクロン株の影響により急拡大。両診療所にも連日、発熱外来を希望するたく

さんの問い合わせがあります。受け入れには通常診療と時間を分けることに加え、防具着用や換気、消毒作業、患者さんへの説明や行政への提出書類作成などが必要なため、一人診療するのに数十分要します。かかりつけ患者さんの診療も維持しながら、発熱外来をおこなっておりますので、1日に診療できる人数に限りがあることを改めてご理解ください。

### 基本的な感染対策の徹底

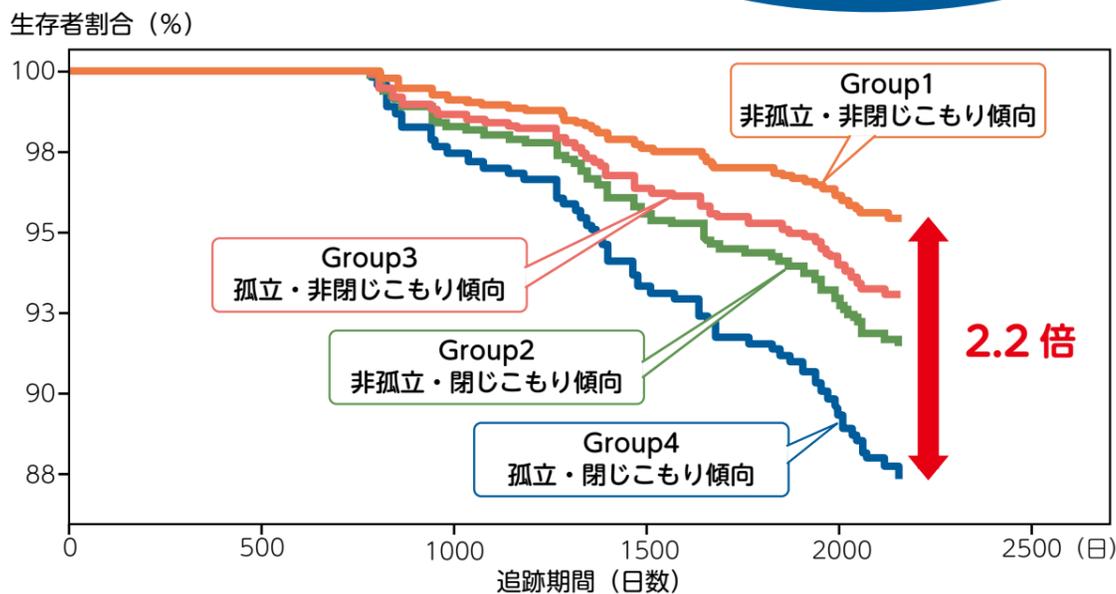
- ・不織布マスクの着用、手洗いや手指消毒、人と人との距離確保、換気など日常生活での基本的な感染対策を徹底しましょう。
- ・30代以下の若い方の感染が増えています。学校や職場等での「居場所の切り替わり」では十分注意し、感染対策を徹底しましょう。
- ・帰宅後の手洗い、消毒、家族の健康管理など家庭での感染対策を徹底しましょう。



図2 外出の頻度や孤立と死亡率の関係

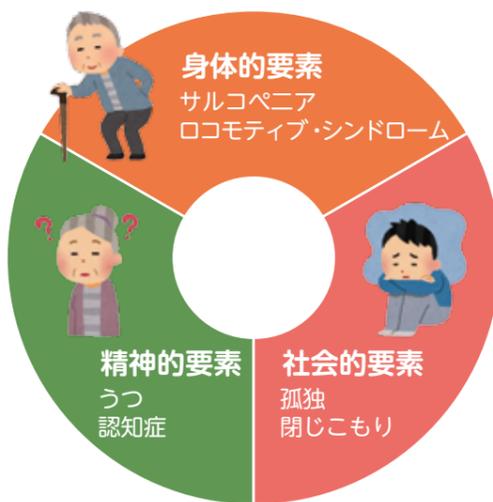
相乗効果は存在するか？

1023人の高齢者を6年追跡、4つのグループの死亡率を調査
出典：桜井他 (2018)



[International Psychogeriatric] オンライン版 (2018)

図1 フレイルにかかわる3つの要素



社会的孤立は認知症のリスクも高めるので、高齢者においては、精神・心理的フレイル予防の面からも特に気をつけなければなりません。
先出の死亡率研究で引用した、同研究所の村山洋史さんは、3大成人病ともいわれる心疾患・脳卒中・がんに加え、認知症の4つの

今回は社会的孤立について学びたいと思います。精神・心理的フレイル、社会的フレイル、身体的フレイルの3つのフレイルは相互に関係しています(図1)。
なかでも社会的フレイルは、人々との関係性が絶たれることによって起こるといわれ、コロナ禍との関係が指摘されています。外出などの活動が制

社会的孤立と閉じこもりが身体に及ぼす影響
東京都健康長寿医療センター研究所の藤原佳典さんのグループが、「日常生活に問題のない高齢者であっても、社会的な孤立と閉じこもり傾向が重複している人は、そうではない人に比べて6年後の死亡率が2.2倍高まる」ことを明らかにしました(図2)。
このように社会的孤立の予防がフレイル予防にとって、とりわけ重要なのではないかという研究結果が徐々に発表されています。国立長寿医療研究センターと筑波大学の共同研究では、新型コロナウイルス感染症の拡大によって外出の機会が減り、高齢者の身体活動時間が約3割減ったことがわかっています。つまり、社会活動の制限が身体活動の減少につながったということです。

おつめい



良元診療所(通所リハビリ) 阪口 昌弘

理学療法士からみた健康増進法 第13回

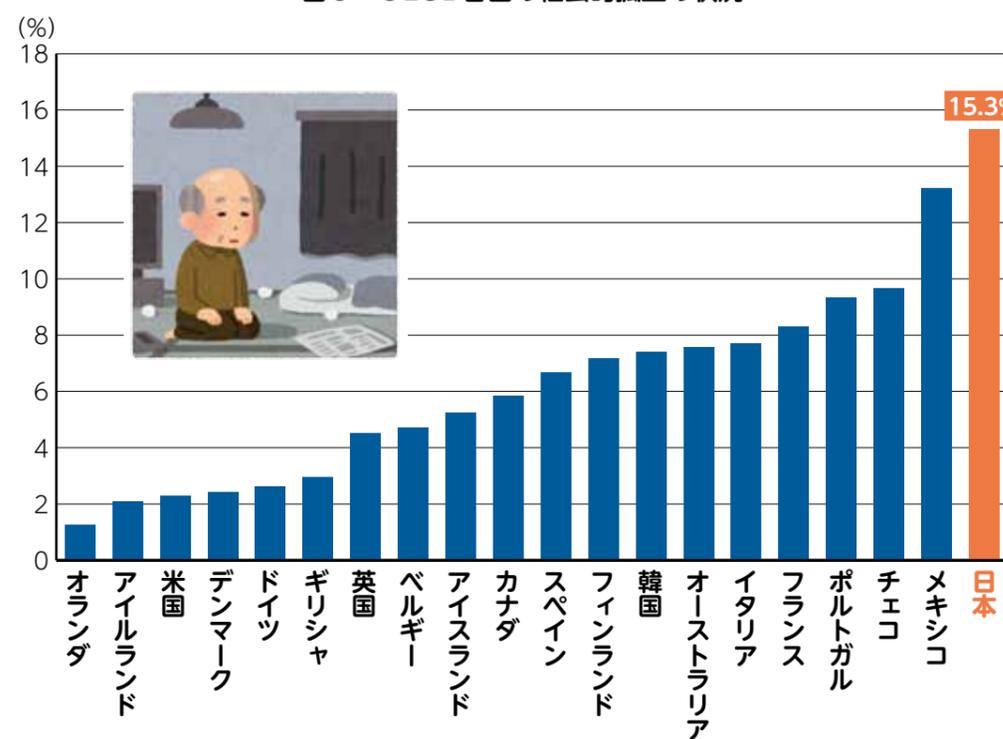
表1 様々な病気と社会的孤立との関係性

社会的孤立+孤独感(つながりの少なさ)			
心疾患	29% 発症を増やす		
脳卒中	32% 発症を増やす		
がん	家族や地域社会とのつながりが深い (ソーシャルサポート 強い) → 20% リスクが下がる		
	家族や地域社会とのつながりから得られる物質的・心理的援助が豊富 (ソーシャル・ネットワーク 豊富) → 25% リスクが下がる		
認知症	社会的援助の乏しさ	対人関係の少なさ	孤独感
	41% 発症を増やす	57% 発症を増やす	58% 発症を増やす

出展：村上洋史『つながりと健康格差』(ポプラ親書 2018)

疾患について、孤独や社会的なつながりとの関係性を様々な研究結果からまとめています(表1)。
孤立と孤独は、かなりの部分が重なっています。孤立は孤独を生み、孤独を感じている人は人付き合いを遮断しがちになる傾向がみられます。孤立・孤独を区別せず、どちらも深刻な健康リスクと捉えるべきでしょう。

図3 OECD各国の社会的孤立の状況



(OECD, SOCIETY AT GLANCE 2005 EDITION)

孤立・孤独の世界情勢

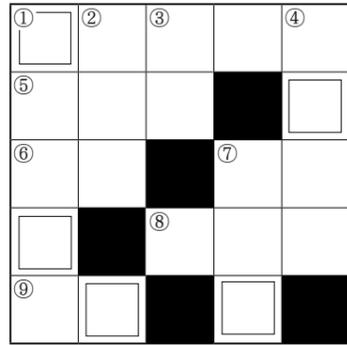
イギリスでは国民の15%弱、65歳以上の30%が孤独を感じており、孤立・孤独による経済的損失は年間4・9兆円といわれています。このことからイギリスは「孤独・孤独はもはや個人の問題ではなく、国を挙げて取り組むべき課題だ」と決断しました。そこでコ

おわりに

日本はこれまで地縁・血縁・社縁が強く、意識して特定の関心や目的を追求するため人的に結成される組織(アンシエーション)をつくらなくても、つながりが保てていました。町内会や自治会など地縁に基づく自然発生的な結合(コミュニティ)をはじめとする「縁」に依存していたといってもよいでしょう。
しかし、自治会などの組織活動の弱体化やコロナ禍によって「縁」が弱まり、孤立に陥る例が増えています。いま、私たちに「つながりを戦略的に生み出す」ことが求められています。次回はみなさまの班活動が、孤立・孤独をどのように解消するかを考えましょう。

- ①日本アルプスに住んでいる特別天然記念物の鳥
- ②イースの相棒
- ③卵はこれにおおわれている
- ④鶴は千年。〇〇は万年
- ⑤日本の元号。安政の前

- ⑥サケやマスの魚卵
- ⑦三人寄れば文殊の〇〇
- ⑧人間の意志をこえて、人間に幸福や不幸を与える力のこと
- ⑨おたまじゃくしの親



5文字のごぼを作ってください。  
 ⑩「アンタレカピカ」の1年生



⑨「アンタレカピカ」の歌で、このまわりでお茶碗を欠く

No.261の解答は「エホウマキ(恵方巻)」でした。



☆正解者の中から抽選の結果、左記の方に図書カードを進呈します(敬称略)。

- 小林 英美子
- 狭間 富美夫
- 砂原 美由紀
- ピヨちゃん
- 春よ来い
- ーズ

パズル解答にこころのお願い

必ず郵便番号、ご住所、お名前(ふりがな)、希望される方はペンネームを記載してご意見等があればひとこと添えて、ハガキ、FAX、メールでご応募ください。  
 〒685-1041 宝塚市御所の前町15-11 宝塚医療生協「パズル係」あて。  
 〆切は3月31日(必着)。正解者の方に抽選で図書カードを差し上げます。



kouhou@takarazuka-mcoop.net

◆年末年始は、いつも実家が大勢で集まって、にぎやかな数日を過ごすの

（ふーちゃん）

◆いつもでも楽しく食事ができる様、母に口の運動やパタカラ体操を教えたいと思います。

（すみれが丘）

（びんちゃん）

◆元日の日息子と近くの神社をおまいりしおみくじを引きました。二人とも「吉」と出て、息子いわく「普通の一年ということだね」私は、「よかった。普通の一年」と会話しました。寒さが厳しくなったので、ペビーカーステラは買わずに帰りました。

（春よ来い）

◆「口の周りとした筋機能低下を予防する体操」図面つきの解説でわかりやすく、毎日食事前に行うことを心がけています。良い記事をありがたうございました。

（鹿塩 佐藤 君子）

◆「こころ」の活動応援しています!! 全ての子にひだまりのようなあたたかい居場所があることを願います。

（高松町 大川 まゆ子）

（かすいお）

◆シロアリ被害のため実家を取り壊した。片付けをしてくれた姪が見せてくれたのは、何と私(昭和26年)と弟(昭和27年)の母子手帳。古いアルバムも残っており、めくりながら楽しいひとときを過ごした。

（亀井町 草野 恵）

◆いつも「おたがいさん」で、家の周りの草むしり等をしてもらって助かります。先日も来てもらって庭が見違えるようにきれいになりました。ありがとうございます。

（高松町 大川 まゆ子）



◆「口の周りとした筋機能低下を予防する体操」図面つきの解説でわかりやすく、毎日食事前に行うことを心がけています。良い記事をありがたうございました。

（江能 唯の）

**要予約**  
**組合員無料 法律相談**  
 日時：4月4日(月) 14:00~16:00  
 担当：菊田 弁護士(尼崎あおぞら法律事務所)  
 場所：宝塚医療生協 本部事務局会議室  
 予約・問い合わせ 宝塚医療生協本部事務局 (電話0797-69-6121)迄



ひだまり会館2階ホールがとっても華やかになっていきます。壁側にはディスプレイもひだまりで利用者さんのお習字や塗り絵などの作品が展示されています。  
 組合員の大城さんは、テーブルに定期的にお花を飾ってくれています。花瓶もとてもバラエティ豊かで、ホールを通った職員や患者さんからは「いつも可愛く花が生けてあってとても癒される」と好評です。  
 「コロナ禍で遠出する機会が減っていることかと思いますが、お散歩ついでにひだまり会館の「小さな作品展」を見に来て下さいね」

「小さな作品展」にお越しください



1月のピカイチ作品あつまった♪

**おたがいさん発**  
 介護サービスでは利用できない  
 こんなサービスが欲しかった

高松支部は、これまでリピーターさんからの依頼が多くありましたが、最近はその方のご近所や知人、事業所を通じての紹介などもあり、支援内容に変化が見られるようになりました。中には介護保険では適用できないような困りごとが、おたがいさんが入って解決できたこともあり、喜ばれています。  
 ある方のお宅には、お話し相手として伺っていますが、全くの第三者だからこそ気兼ねなく話をされます。その人らしさや、正直な気持ちが見え隠れする場面もあり、「こんなサービスが欲しかったの」と嬉しそうに話されます。  
 病院内の付き添いをした方からは、待ち時間中の会話で、「一人で家にいると寂しいし、夜は特に不安になる。そばに居てくれるだけでいいんだけど、そんな事は出来るのかな？」と言われました。持ち帰って支援員さんに相談したところ「『おたがいさん』としては、そこまでできないが、単なるご近所さんとして声かけとか、何か出来ればなあ…」と真剣に考えてくれる姿も見られ、嬉しく思いました。  
 長引くコロナ禍で、寂しさや不安を抱えておられる方も居られるはず。「おたがいさん」にきてもらって良かった」と思っていただけで、少しでも安心して地域で暮らせる取り組みになれば良いな、と思います。

**あなたの声を聞かせてください！**  
**事業所利用委員会**



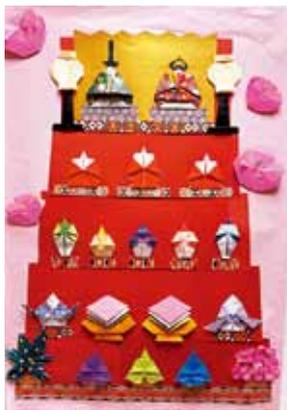
良元診療所と高松診療所では、それぞれ利用委員会を月に1回開催しています。職員と組合員さんといっしょに協力しあい、診療所・介護事業所が、組合員さんや患者さんにとって利用しやすいものにすることを目指しています。

今回は「虹のはこ」投函用紙(下)を掲載しています。両診療所や介護事業所で、気づいたことや要望などをぜひ教えてください。

投書ができない方でも、訪問看護・ヘルパー・デイサービス・ケアマネジャーに直接手渡ししていただいてもかまいません。

私たちが提供することばかりではなく、組合員さんや患者さんの意見をいただくことで、私たち職員が気付かなかったことを教えていただく貴重な場となっています。

「○○でもらって嬉しかった」「今日は○○が不満だったな」という意見がありましたら、ぜひ「虹のはこ」に一言書いてください。組合員さんや患者さんの声(本音)が今後事業所の改善につながります。



みんなで心をこめて折りました！

**作品介绍**



良元診療所 通所リハビリ利用者の皆さん



高松町 比嘉 初子さん



亀井町 半井フジ子さん

**編集後記**

★事業所利用委員会より「投函用紙を切りとって使えるようにしたい」と提案があった時、今までにない取り組みだなと感じました。ずっと、機関紙に聞かっていると、つい凝り固まった考え方になりがち。新しいものをどんどん取り入れて柔らかい頭でいたいです。(S)

**<虹のはこ>**

診療所をご利用いただきありがとうございます。ご意見・ご要望などお気づきの点がございましたらご記入ください。

●差し支えなければご記入をお願いします  
 月 日 ( ) 男 ・ 女 ( ) 歳

ありがとうございました。貴重なご意見は利用委員会や職員会議で検討し改善していきたいと思ひます。