

けんこうと平和

2024
no.389

10



特集 乳がん検診と 変化に気づく生活習慣



基本理念 私たちのこころ

人が人として大切にされる社会をめざし
保健・医療・介護の事業と運動をとおして
様々な人たちと手をつなぎあい
平和とくらしを守り健康で笑顔あるまちをつくります

城峯公園（神川町）

神山の中腹、標高500メートルにあり、10月下旬から12月上旬にかけて「十月桜」とも呼ばれる冬桜が咲きます。公園にはキャンプ場や展望デッキなどもあり、家族連れでも楽しめます。

■交通

バス：JR高崎線「本庄」駅から朝日バス（神泉総合支所行）に乗り、「神泉総合支所」で神川町営バス（矢納・冬桜の宿神泉行）に乗り換え、「城峯公園」で下車
車：関越自動車道 本庄児玉 IC より約45分

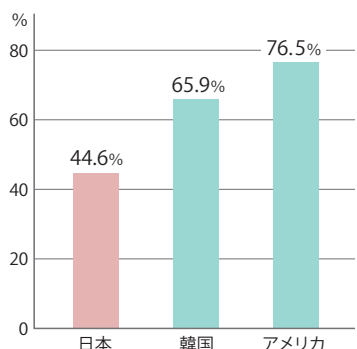
乳がん検診と変化に気づく生活習慣

日本人女性の9人に1人が乳がんになると言われています。大切な自分の体を守るためにできることを、埼玉協同病院の金子しおり先生に聞きました。

早期発見・治療で 生存率は約9割

乳がんは、どの年代でもリスクがありますが、海外と比べると、日本の乳がん検診の受診率は低いです。**40歳になつたら2年に1回、マンモグラフィ検診を受けましょう。**乳がんの早期発見・治療による生存率は約9割です。40歳未満の人は乳がんの発生率がまだ低く、良性のしこりであることも多いので、検診は必須ではありません。家族に乳がんの人がいるなど、心配な場合は乳腺外科で相談してください。

乳がん検診受診率の国際比較



※「がん検診の国際比較 乳がん検診」(厚生労働省)を参考に作成

マンモグラフィ

病変の位置や広がり調べのX線検査。乳腺の重なりを少なくするため、乳房を2枚の板ではさんで圧迫し、撮影します。石灰化を発見しやすく、医学的にも効果が認められています。

※乳腺の中にできる、カルシウムのかたまり

超音波(エコー)検査

超音波をあてて、乳房内の病変やしこり、周囲への転移などを調べる検査。

高濃度乳房の病変の発見に役立つことがあります。放射線被ばくがなく、妊娠中でも検査が受けられます。

高濃度乳房…乳腺が多い乳房のこと。マンモグラフィでは乳房全体が白く写るため、病変が見つにくいことがあります。その場合は超音波検査もおすすめしています。

ブレスト・アウェアネス 日々のチェックを生活習慣に

自分の乳房を意識し、普段と変わらないかな、と乳房の変化に気をつける生活習慣を「ブレスト・アウェアネス」と言います。以下の4つを生活の中でチェックしましょう。

① 乳房の状態を知る

日々触ったり、観察することで、ちょっとした変化に気づきやすくなります。

③ 変化に気づいたら すぐ医師に相談

「このくらい大丈夫だろう」と自己判断せず、乳腺外科を受診しましょう。

② 乳房の変化に気をつける

- 乳房…痛み、しこり、くぼみ、左右のサイズ差、ひきつれ、赤みなど
- 乳首…変形、赤み、腫れ、分泌物など

④ 40歳になったら 2年に1回検診を受ける

マンモグラフィ検診を受けましょう。

※「乳がん検診の適切な情報提供に関する研究」(厚生労働省)を参考に作成

自己触診との違いは？

自己触診は月に1回、しこりがないかを探す行為です。難しく続けられないという声もありました。ブレスト・アウェアネスは入浴や着替えのときに乳房に触れて観察するので、自然と継続できます。

男性も乳がんになる？

米国のデータでは、男性の1000人に1人が乳がんになると言われています。症状や治療法は、基本的に女性と同じです。気になることがあれば、乳腺外科を受診しましょう。受診しにくいときは、まずは近くの病院で相談してみてください。

埼玉県の ピンクリボン運動

ピンクリボン運動とは、乳がんの知識普及や検診受診の推進などを目的とした、世界規模の啓発キャンペーンです。

乳がん啓発月間である10月を中心に、県内ではピンクリボンライトアップやイベントを実施しています。

埼玉県のピンクリボン運動・がん検診について▶



2023年さいたまスーパーアリーナ(さいたま市)。施設をライトアップし、ピンクリボン運動をアピールするなど啓発しています。

医療生協さいたまの乳がん検診

マンモグラフィ・超音波(エコー)検査

各 5,500円(組合員)、7,150円(未組合員)
自治体によっては、がん検診で安く受けられることがあります。

詳しくは職員にご相談ください

乳がん検診が受けられる病院・診療所

女性技師が対応します。検診には予約が必要です。

●ふれあい生協病院
☎0570-047-489
(ガイダンス2番)

●熊谷生協病院
☎048-524-3841
※マンモグラフィのみ

●浦和民主診療所
☎048-832-6182
※マンモグラフィのみ

10月20日(日)は
日曜検診が受けられます



この日は、みんなでメイクアップの方法を教えもらい、楽しみました

埼玉協同病院 乳がんサロン ひまわりの会

「子どもにどうやって伝えよう」「治療中もお出かけを楽しみたい」など、患者同士で不安や悩みを交流できる場です。

問い合わせ先
埼玉協同病院
乳腺外科 職員まで
☎ 0570-00-4771

早期発見のために、検診を受けることが大切です。また、乳房に毎日触り、変化を感じたら早めに受診してください。医療生協さいたまには、埼玉協同病院と熊谷生協病院に乳腺外科があります。

仕事を続けながら治療できるよう、制度についてアドバイスしたり、心配なことを相談できるよう、サポートしています。

一人で悩まず、大切な体を一緒に守りましょう。



埼玉協同病院
乳腺外科科長 医師
金子しおり
日本外科学会 専門医
日本乳癌学会 乳腺専門医
がん治療認定医

わたし
時間を
楽しむ

子どもとcooking じゃがいものおやき

栄養士・フードコーディネーター 伊藤幸枝

材料（直径約 5cm / 6 個分）

じゃがいも（Mサイズ）…… 6 個 きんぴらごぼう …… 適量
A { 片栗粉 …… 30g 油 …… 小さじ 1
塩 …… 小さじ 1/4
牛乳（もしくは水）… 大さじ 2

作り方

① じゃがいもの皮をむき、1.5cmくらいの厚さに切って水にさらす。水気を切り、耐熱容器に移す。ラップをして電子レンジ（500W）で7～8分加熱する。



② 竹串を刺してスツと通るようになったら、熱いうちにつぶし、Aを加えて混ぜる。



③ 6等分にして ラップの上に広げる。きんぴらごぼうをのせて包み、形を整える。油を熱したフライパンに並べ、両面に焼き色をつける。



アレンジ

具は汁気がないものがおすすめ。粒あん、ドライカレー、切干大根など。具なしで焼いて、しょうゆをぬって海苔で巻くと、磯辺焼き風になります。

ホットプレートで焼いても OK。蓋をして焼くと、ふっくらと仕上がります。温め直しは、電子レンジまたはトースターで。

簡単

エクササイズ

口と舌の訓練

監修／埼玉協同病院 理学療法士 戸次有希

噛む・飲み込むといった口の機能が低下すると、食事が摂りにくくなり、健康にも影響します。口と舌を動かして筋力アップし、改善につなげましょう。

医療生協さいたまのホームページで、過去に掲載したエクササイズを紹介しています。



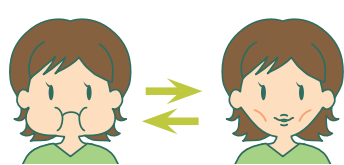
口の体操 ①

口を大きくあけて、「あ」「い」「う」の形に動かします。5～10回くり返します。



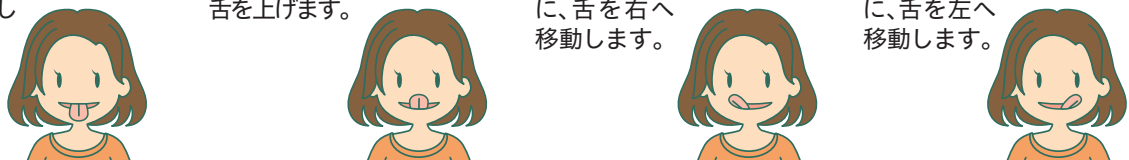
口の体操 ②

頬をふっくらとふくらませ、えくぼをつくるようにすばませます。5～10回くり返します。



舌の体操

- ① 舌先を、下唇よりも前に大きく出します。
- ② 鼻の下をなめるように、舌を上げます。
- ③ 右の口端にあてるように、舌を右へ移動します。
- ④ 左の口端にあてるように、舌を左へ移動します。



①～④を1セットとし、5～10回行います。
※それぞれの体操を1日3回、食事に行います。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
持続可能な開発目標



つながる
笑顔

組合員活動推進員として 支部活動を盛り上げたい

〈県南地域・東部地区〉



組合員活動推進員の星田みさ子さん

組合員活動推進員（以下、推進員）は、担い手づくりを推進し、支部の活動を支援しています。推進員が活動を始め、5年目になり、支部を元気づけたり、新しい支部の誕生につながるなど、地域で活躍しています。

無理なく楽しく活動を

推進員の星田みさ子さんは、県南地域の東部地区11支部を担当しています。

自分自身も成長

星田さんにとって、推進員になってよかったことは、学ぶ機会が多いことです。コグニサイズやキャップバッグ体操などの講習に参加し、その内容を支部活動に活かしています。

支部の運営委員会では、医療生協さいたまの取り組みやお知らせをわかりやすく説明し、みんなが無理なく、楽しく取り組めるようにと心がけています。他にも、支部のイベントと一緒に考えたり、広報誌の仕分けを手伝ったりしています。支部の人にとっては「組合員理事にすぐ聞けないことも、星田さんがいることで聞きやすくなった」と、気軽に相談できる存在です。

人が好き！ つながる喜び

星田さんは、コロナ禍で元気のなくなった支部が気がかりです。運営委員の人数が減って、活動できない支部もあります。「私は人が好き。人とつながるのは楽しいし、役に立っていると思うことがうれしい。私自身が支部のみなさんに励まされていると感じます」と星田さんは言います。

今後は、今まで学んだこと、知り合った人の力やその経験で、楽しく支部を盛り上げていきたいと考えています。

- ※1 国立長寿医療研究センターが開発した、認知機能の維持・向上に役立つ運動。運動に頭の体操を加えたもので、どこでも簡単にできる。
- ※2 ペットボトルのキャップ50個が入った大きなお手玉を使って行う、体操や脳トレ。



春日部南支部の学習会で、脳いきいき体操を教える星田さん（帽子をかぶっているのが星田さんです）

今月のSDGs



サプリメントとは？

サプリメントという錠剤や健康食品、飲料など、さまざまなイメージがありますが、法律上の定義はありません。私たちが口から摂取するもののうち、医薬品（医薬部外品を含む）以外は食品に該当し、サプリメントは食品の扱いになります。

医薬品は病気の治療を目的とし、その効果が臨床試験などで国に認められているものです。サプリメントは食事の補助的なもので、健康の維持増進のために使われます。

けんこうナビ

埼玉県協同病院
薬剤師
藤井 聡一郎
ふじい そういちろう

サプリメント

保健機能食品の種類と特徴（健康増進法・食品表示法による）

特定保健用食品（トクホ）	健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められたもの。効果や安全性について国が審査し、表示を許可している。
機能性表示食品	事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示したもの。国に届け出をしているが、個別審査は受けていない。2024年9月から、事業者健康被害情報が寄せられた場合、都道府県（保健所）や消費者庁への提供が必要になった。
栄養機能食品	特定の栄養成分の補給のために利用できる食品。ビタミンやミネラルなど、国が指定する栄養成分を一定の基準量含んでいる。

効果はありますか？

トクホは国に機能が認められており、栄養機能食品は国の基準を満たしているため、効果が期待できると考えられます。一方、機能性表示食品は、事業者が独自のデータに基づいて機能を表示しているものです。

選ぶときには、この点を確認することが大切です。

薬と併用してもいい？

サプリメントは、薬との飲み合わせに関するデータが少なく、安全性を判断すること

支部や地域で学習会しませんか？

薬やサプリメントに関する学習会には薬剤師が行きます。事業所の職員にご相談ください。



どんなものがありますか？

サプリメントの多くが、保健機能食品です。特定保健用食品（以下、トクホ）・機能性表示食品・栄養機能食品の3種類があります。

国が定めた安全性や有効性に関する基準に従って、例えば「脂肪を減らしたい」などの目的に応じて活用されます。栄養機能食品は、病気や年齢などで食事が摂りにくくなったときなどの栄養補給に利用できます。

気をつけることは？

サプリメントはあくまでも補助的なものです。たくさん飲めばよい、というわけではなく、摂りすぎると悪影響につながる可能性があります。

飲む場合は、摂取目安量や注意事項を守りましょう。

飲み合わせや飲み方などを相談したい場合は、薬剤師に相談してください。

12月から健康保険証、どうなる!?

たかはしたくや
本部 健康まちづくり推進課 高橋卓哉

医療生協
さいたま
事業や取り組みを
紹介します



2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行の終了が予定され、マイナンバーカードと一体化した「マイナ保険証」への移行が強引に進められています。医療機関や薬局ではマイナ保険証の利用を呼びかけており、「マイナ保険証がないと病院に行けなくなるの？」と不安の声が上がっています。

あわてなくても大丈夫！

現在の健康保険証は、国民健康保険が2025年の有効期限まで、協会けんぽなどの被用者保険が2025年12月1日まで、今まで通り利用できます。

マイナンバーカードを取得しない、取得しても健康保険証利用の登録を行わない人などには、保険者から「資格確認書」が自動的に発行される予定です。この資格確認書には、氏名や生年月日、被保険者番号、保険者情報など現在の健康保険証と同じ内容が記載され、「有効期間は5年以内で各保険者が設定する」とされています。その後の運用について、政府は明言していません（2024年8月末日現在）。

マイナ保険証の利用率は？

マイナ保険証の利用率が低迷する中、厚生労働省は2024年5～7月に、「マイナ保険証利用促進集中取組月間」のキャンペーンを行いました。河野デジタル大臣は「利用率が上がらないのは病院の声かけが悪いからだ」とし、患者への声かけを「健康保険証をお持ちですか？」から「マイナ保険証をお持ちですか？」に変更を促しました。さらに、マイナ保険証の利用率が増えた医療機関には一時金を支給しました。それでも利用率は7月時点で11.13%にとどまっています。国民の多くがマイナ保険証への不信感を抱いているからでしょう。

安心して医療を受けられるように

現在の健康保険証の新規発行が終了すると、任意であるはずのマイナンバーカードの取得が「強制」となる懸念があります。また、高齢者や障がい者などにとってマイナンバーカードやマイナ保険証は「暗証番号やカードの管理ができない」「顔認証システムがわかりにくい」など、利用が難しいことも指摘されています。

「安心して医療機関を利用できるよう、現在の健康保険証を残して」と国に要望する自治体や団体もあります。

発行や手続きには私たちの税金が使われるんだよね

今の健康保険証が使えれば資格確認書はいらないってことだね



医療生協さいたまでは「現行の保険証を残してください」署名に取り組んでいます。ぜひご協力ください。

問い合わせ先 医療生協さいたま 本部 健康まちづくり推進課 ☎ 048-296-5408



雨のように降る爆撃弾

おかだようこ
川口市・岡田洋子 (87)

きたじまけいこ
北嶋圭子 (45)
きたむら ゆい
北村 唯 (27)

組合員の岡田さんから戦争体験を聞きました。開口一番、「とにかく雨のように、目の前に爆撃弾が落ちていく光景が印象的で忘れられない」と言い、1945(昭和20)年3月10日の東京大空襲、アメリカによるB29爆撃機の襲来、大規模な無差別爆撃のようすを語り始めました。

学校からの帰り道で

当時は家の押し入れの下などに防空壕をつくり、警報が鳴れば避難の日々で、油断ならない生活を送っていました。私(岡田洋子)が東京大空襲にあったのは、東京都足立区宮城に住んでいた8歳のときでした。家から5〜6分のところに宮城公園があり、地域の人たちが避難できる共同の防空壕がありました。ある日、学校で勉強しているときに警報が発令されました。家への帰宅途中にその防空壕が直撃され、全員が吹き

飛ばされて、犠牲になりました。

焼夷弾1発が36発に分かれ、爆撃目標を定めて的中していました。低空飛行からの機銃掃射で、女性や子ども、誰しも構わず民間人を無差別に撃っていました。みんな恐ろしくて、軒下に隠れながら家に逃げ帰りました。

苦労した疎開生活

東京大空襲の後、母の実家へ疎開しました。食生活や衛生環境が違う中で暮らすのは、大変なことが多々ありました。つらかったのは、板を2枚置いただけの不衛生な環境のトイレ。食事は大根や、粒のないお米を混ぜた汁のようなもの。戦時中、日本は食糧の蓄えが乏しく、現在では考えられないような食糧難でした。自分が経験したことを、娘や孫には絶対に経験させたくありません。

未来を担う若い世代へ

若い世代に伝えたいことは

「もう少し勉強をしてほしい」ということです。新聞や「けんこうと平和」をきちんと読んでほしい。その中で自分の考えをきちんと持って、日本の政治がどういうふうに進んでいるのかを勉強した上で、行動に示してほしいです。

医療生協の職員には、医療生協の基本理念をしっかり学んで、人々に関わってほしいと感じます。

自分の考えを相手に押し付けるのではなく、一人ひとりがきちんと考えていく必要があると思います。

※ 敵をなぎ払うように、機関銃で射撃すること

聞き手より

改めて戦争の恐ろしさ、平和の大切さを理解することができ、忘れてはいけないことだと強く思いました。岡田さんの言葉を胸に、さまざまな媒体を通して得た情報をきちんと吟味し、自分なりに考え、組合員さんや患者さんとの関わりに活かしていきたいと感じました。



埼玉総合法律事務所
弁護士 南木ゆう

うに、象徴にすぎない天皇は日本国の統治のために、積極的・能動的に活動をする地位を有していません。消極的・受動的な地位であると説明されています。

憲法4条に天皇は「国政に関する機能を有しない」と定められています。そのため、「統治権」や統治権に影響を及ぼす「参政権」、政党への加入、政治的表現活動が禁止され、政治的中立性を疑われるような行為はしてはいけな

いとされています。このように、天皇の地位が象徴とされた一番重要な意味は、天皇の国政に関する権限を否定したことにあると言えます。

憲法 第4条【天皇の権能と権能行使の委任】

- ①天皇は、この憲法の定める国事に関する行為のみを行い、国政に関する権能を有しない。
- ②天皇は、法律の定めるところにより、その国事に関する行為を委任することができる。

また、大日本帝国憲法においては、天皇は国の元首であり、統治権を総攬するものとされていました。日本国憲法においては、国民の総意に基づき、「象徴」という新しい地位が創設されました。なお、国民の総意により創設した地位なので、国民の総意に基づ

象徴としての天皇と憲法

憲法における天皇の地位

日本国憲法1条は「天皇は、日本国の象徴であり日本国民統合の象徴であつて、この地位は、主権の存する日本国民の総意に基く」と規定しています。

明治時代に発布された大日本帝国憲法においては、天皇主権であり、天皇の地位の根拠は神勅(神のお告げ)でした。日本国憲法では国民主権に転換され、天皇の地位は主権者たる「国民の総意」に基づくこととされたのです。

また、大日本帝国憲法においては、天皇は国の元首であり、統治権を総攬するものとされていました。日本国憲法においては、国民の総意に基づき、「象徴」という新しい地位が創設されました。なお、国民の総意により創設した地位なので、国民の総意に基づ

象徴とは何か

き廃止することも可能です。

象徴とは、「シンボル」と言い換えられることが多いですが、具体的なものを通じて、抽象的・観念的なものを表します。有名どころでは、「鳩」は平和の象徴とされていますが、これは大変感覚的な問題であり、個々人に強制できるものではありません。

天皇が日本国や国民統合の象徴とされていることも同じです。国民が天皇を通じて、日本国や日本国民の統合を想起することを意味するにすぎず、「象徴とみなされるべきだ」という強制的・規範的な意味は含んでいません。

象徴天皇制の意義

鳩が平和に向けた活動をすることはありません。同じよ

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています 文字数は約800字です。応募先は11ページをご覧ください

インフォメーション & ニュース

健康フェスタに遊びに来ませんか

健康チェック、体力測定、子ども向けのお仕事体験や救急車の乗車体験などを用意しています。生活協同組合コープみらい・コープデリ連合会の「コープみらいフェスタ」(公財)埼玉県国際交流協会の「国際フェア」を同時開催します。

日時 10月27日(日)
10:00～15:00
場所 さいたまスーパーアリーナ
コミュニティアリーナ
(JRさいたま新都心駅西口すぐ)



第60回埼玉県消費者大会に参加しませんか

日時 10月17日(木) 10:30～15:30
開催方法 埼玉会館小ホールおよびオンライン(定員あり・要申込)
■全体会 10:30～12:30
記念講演 「いくつになっても、わたしらしく生きる(仮)」
講師 上野千鶴子さん(社会学者・東京大学名誉教授)
■分科会 13:30～15:30 2つの分科会からお選びください。
①食と健康 ②環境とくらし・農業

問い合わせ・申し込み先
医療生協さいたま 本部 健康まちづくり推進課
☎ 048-296-4768 メール healthy-town@mcp-saitama.or.jp

平和・憲法川柳 入選作品が決定!

「平和・憲法川柳」には109人から187作品の応募がありました。審査員の投票により選ばれた平和部門、くらし部門それぞれの最優秀賞作品をご紹介します。

平和部門・最優秀賞

9条に
託す思いは
子の未来
(八須千恵里さん)
託す思いが切なく響くフレーズです。永遠の平和を心から願っている気持ちが伝わります。

くらし部門・最優秀賞

崖つぶち
政治替えなきや
明日はない
(柴山哲也さん)
発想が巧みです。すばらしいヒーローが日本を救ってくれることを祈る思いです。

「けんこうと平和」が 新しくなります!

11月号から「けんこうと平和」のデザインがリニューアルします。





塩と上手におつきあい

すこしお

かぼちゃのサラダ

1人分

179kcal・塩分0.2g

調理時間 15 分程度

担当／ふれあい生協病院 食養科 管理栄養士 和田千恵

< 参考 > 材料の食塩相当量の目安

クリームチーズ (30g) → 0.2g

マヨネーズ (大さじ1) → 0.2g

※製品によって食塩相当量が異なります。

材料 (2人分)

かぼちゃ… 1/8 個 (150g)
玉ねぎ…………… 10g
レーズン…………… 20g
クリームチーズ …… 30g
マヨネーズ
…………… 大さじ1 (12g)

作り方

- ① かぼちゃの種とワタを取り、一口大に切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ (600W) で2分加熱する。かぼちゃの向きを変えて、さらに2分加熱する。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ③ ①を皮付きのままフォークの背で粗くつぶし、水気を切った②とレーズン、クリームチーズを混ぜる。
- ④ ③にマヨネーズを和え、器に盛る。
好みでシナモンをふりかける。

素材それぞれを楽しむ

塩分が少なくても、クリームチーズの酸味やレーズン、かぼちゃの甘み、シナモンの風味で味わい豊かに。



組織の現況 (7月末現在)

組合員数…… 238,971 人	出資金総額…………… 65 億 5,090 万円
当月の加入者数… 863 人	1人当たり平均出資金額 …… 27,412 円
班数…………… 1,081 班	「けんこうと平和」配布者数 …… 8,250 人
	「けんこうと平和」配布部数 …… 121,596 部

編集雑感 11月号から「けんこうと平和」は新しい誌面になります。担当の業者さんとは8月の広報委員会が最後でした。2020年から組合員と一緒にコロナ禍を疾走してくださいました。毎回、名古屋から通っていただき、おつかれさまでした。取材にご一緒できて、さまざまな発見があり本当に楽しかったです。長い間ありがとうございました。(広報委員 宮沢)

けんこうと平和

no.389 2024年10月1日号

医療生協さいたま生活協同組合
〒333-0831 埼玉県川口市木曽呂 1317
☎ 048-294-6111 FAX 048-294-1601
<https://www.mcp-saitama.or.jp>



医療生協さいたまの Facebook



ホームページはこちらから。バックナンバーも見られます▲

声の新聞を
ご紹介ください

声の新聞制作委員会は視覚障がいのある組合員さんに、音声版『けんこうと平和』(デジ録音)を届けています。
(申し込み先) 医療生協さいたま本部 広報室 ☎ 048-296-5612 メール: kumiaiin@mcp-saitama.or.jp