

カーネーション



街の灯

5月号

三多摩健康友の会ニュース

発行:三多摩健康友の会/〒190-0022 立川市錦町1-17-15/TEL.042-523-2377/FAX.042-523-2378/kensei2378@lime.ocn.ne.jp/4月1日現在会員数 24,801人

友の会の重点要求が届く都政に

6月22日の東京都議会議員選挙に向けて、友の会としての考え方、要望について、相川和義事務局長に聞きました。



都政報告をする清水とし子都議

1 はじめに 物価高騰対策不十分

東京都議会議員選挙が6月22日投票で実施されます。都議選は国政に大きな影響を与える重要な選挙です。

小池都政8年。都民の声が届く都政に変わったでしょうか。

3月13日、清水とし子都議が都政報告をして下さいました。

今、都政には様々な課題が山積みとなっています。小池知事も「都民ファースト」と言いながら、

新年度予算では、物価高騰対策は極めて不十分なまま、高すぎる国保税の引き下げも、ひとり親家庭を支援する児童育成手当の増額も、障害者福祉手当や医療費助成の拡充もありませんでした。

一方、私たちが永年要求してきたシルバーパスの値下げや補聴器助成制度の単独事業化、学校給食の無償化などが実現するなど、この間ねばり強く取り組んできた成果もありました。

2 都民が主人公の 都政に変えていくために

三多摩健康友の会は東京都議選に向けて、自民党の裏金疑惑や国民生活への影響に対する怒りを背景に、幅広く「わたしたちの要求」を集め、都

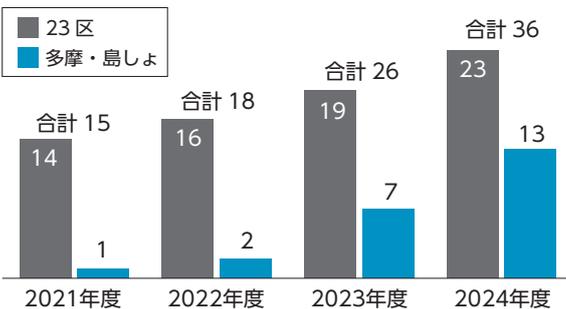
政変革のために、市民と野党の共闘を軸に取り組みを進めていきます。以下要求の重要3点について述べていきます。

3 友の会の重点要求

①物価高から都民生活を守る生活支援、75歳以上の医療費無料や介護保険制度の充実、国保税や介護保険料、後期高齢者保険料の引き下げなど高齢者の生活支援など都民のいのちとくらしを守る都政にしていきます。

②三多摩格差是正を都政の柱に、高齢者の足の確保や保健所増設、補聴器助成の拡充、シルバーパスの無償化と多摩都市モノレールなどの対象交通機関の拡大、PFAS汚染対策の強化、都営住宅の

補聴器購入助成制度実施自治体



三多摩格差歴然
この4年間の補聴器購入助成費の動き

4 補聴器購入費助成 三多摩格差の解消を

では今後はどのような運動をして行ったらよいのでしょうか？

③憲法改悪ストップ、核兵器廃絶を東京から世界に発信し、横田基地をはじめ米軍基地の撤去・返還、オスプレイの配備撤回など戦争も米軍基地もない平和な東京をめざしましょう。

その一つが補聴器購入費助成のさらなる拡充です。千代田区、台東区等は最大で144,900円の補助があります。しかし三多摩地域では所得制限などがある市町村も多く、まだまだ必要な方への援助になっているとは言えません。

アンケート調査を行った日本共産党都議団が、「高齢者にとって難聴は身近な問題」「早期からの補聴器使用は有効」という答弁を引き出しました。そして2026年度までに全ての自治体で補助制度を作ると明記しました。都にこの要求を実現させるため、しっかりと実施させましょう。

5 7月の参議院選挙 を見据えて

東京都議会議員選挙は7月の参議院選挙にも大きな影響を及ぼします。参議院選挙を見据えながら要求実現に取り組みしましょう。

事務局次長 相川和義

昭島支部

500人のPFAS血中濃度検査 健康被害を食い止める運動をすすめます

昭島支部ではこれまでPFAS汚染防止のための活動に取り組んできました。今後の活動のめざすものについて、昭島支部の渋谷直さんに聞きました。



衛生会の事業所でもPFAS血液検査を行っています
(羽村相互診療所)

2023年4月、PFAS汚染の被害から市民を守るために、友の会も参加して「昭島PFAS汚染から市民を守る会」を結成し活動を開始しました。京都大学と行った血液検査においては、昭島市民のPFAS血中濃

度測定では、50人中19の方が、米国の血中濃度の基準（健康診査が必要とされる）20ng/mlをこえていました。

昭島の水は、深層地下水だから比較的安全だと言われてきましたが、血中濃度で38%の市民が基

礎をこえています。どこから市民の体内に入ったのでしょうか。農産物？飲用で利用した地下水？どのような経路で昭島市民の体内に入ったのかを調査し対策を打つこともとめられます。

昭島の水道水（深層地下水）も、米国の基準のPFOS、PFOAが各4ng/l値を越えています。そこで、会では、体内に取り込まれたPFASが、どのような健康被害を引き起こしているか、実態調査を行い対策を打っていくと取り組みを進めます。

米国では、健康被害として、PFOAの発がん性、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病や、妊婦さんへの影響、（低体重児出産など）の健康影響が指摘されています。

このことは、私たちの調査でも証明されつつあります。重大な健康被害があきらかになっていきます。そこで以下の取り組みを行います。

①PFASが取り込まれた経路を明らかにするために、水の追加調査をおこないます。

②健康被害から市民を守るため、500人の血中濃度測定を行い、健康相談、健康被害の実態をあきらかにする活動をすすめます。

③昭島市民500人の採血と健康の相談、30か所の水の追加調査を進めていくための募金活動に取り組みます。

④生活が困難な方（住民税非課税の方は半額補助、生活保護世帯、ひとり親家庭の方には全額補助）

また、おいしく、安全な水（水道水や井戸水）をとりもどすことも大事です。再びおいしい多摩の水にするためにも汚染源を特定し、除染してい

は費用がかかります。水の検査の費用は、1件1万5千円かかります。血中濃度の検査は友の会で9900円の費用がかかります。行政の取り組みがない中で、会では市民の運動として検査費用の免除の援助を進めていくこととしました。

対象となる方々は以下の通りです。

①重大な健康被害が予想される方（全額免除）

②妊婦さん、出産後5年以内の母子「母子のPFAS高値が胎児及び出生児の発育への影響調査」と研究にご協力下さい。（全額免除）

③3歳から18歳未満の方（半額免除）

④生活が困難な方（住民税非課税の方は半額補助、生活保護世帯、ひとり親家庭の方には全額補助）

募金振込先はこちらです

多摩信用金庫
東立川支店(012)
普通口座 2589484
口座名
昭島PFAS汚染から
市民を守る会

042150010404
昭島支部 渋谷直

三多摩健康友の会
昭島PFAS汚染から
市民を守る会

PFAS汚染から市民を守る会



健康に注意し、

友の会活動頑張ります！

藤野 幸男さん (79歳) 青梅・奥多摩支部



私は会社を定年退職後、健康友の会に入り20年近くに印象に残っているのが、2007年9月30日から10月1日に実施の全日本民主医療機関連合会の共同組織活動交流集会です。

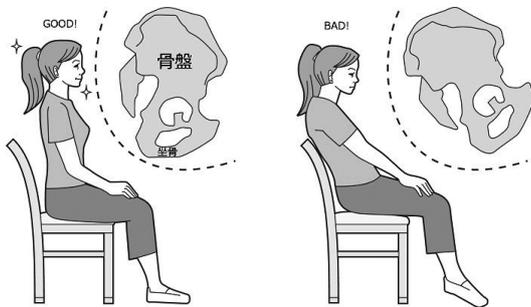
この集会には、私の奥さんを含め青梅・奥多摩支部から3人が参加しました。長野県松本市の文化会館で行われた特別講演で、海老名香葉子さんが、夫の林家三平氏との生活を面白く、楽しく、かつ涙ありの話をされました。続いて自身の経験

から、平和の大切さを問う話でも感動した事が記憶に残っています。私は青梅・奥多摩支部の活動経験を分科会で報告しましたが、緊張してあがってしまったことを覚えています。この交流会は要員を含めると、約2000人で今まで最高の参加者でした。民医連と共同組織のパワーの大きさを改めて見せつけられた交流会でした。友の会入会後続けているのが、羽村相互診療所関係の透析患者さんや通院患者さんの移送です。

文 藤野幸男
写真 井上 榮

『坐骨』 坐る骨と書いて

坐骨の先端は丸みを帯びていて前後に揺れやすい形状になっています。その坐骨のちょうど真ん中に坐ってみましょう。それだけで骨盤が自然体で立ち上がり、上半身も良好な姿勢が保ちやすくなり、体幹筋群が働くようになります。効果が得られます。(図1)



背もたれのもたれかかり、脱力した姿勢を取っていると、少しずつ体幹筋の働きが弱りやすくなります。

すので、毎日数秒でも『坐骨に坐る』ことで、体幹筋を活性化させて姿勢の安定化につなげてみましょう。坐っているお尻に左右の手を入れて尖っている部分が触れられると、より坐骨を感じやすくなります。

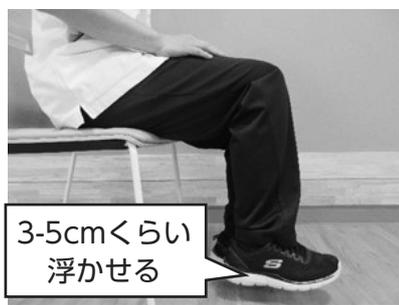
お家でリハビリ② 簡単体幹安定 エクササイズ あきしま相互病院 理学療法士 中山 由識



(図2) 左右ゆらゆら

②余裕がある方は、まま、腹式呼吸を行うと、更に体幹の働きが活性化されます。

その姿勢を保持して小さく左右にゆらゆら揺れてみましょう。小さく揺れることで、筋肉への刺激が多角的になります。(図2)



(図3) 足上げ運動

③更に余裕がある方は、坐骨坐りのままゆつくりと片足を3〜5cm程度上げて、ゆつくりとおろします。反対の足も同様におこないます。左右で5回ずつ(図3)

体幹がしっかりと働いていると、身体が後方に倒れずに行えるようになります。

