

八王子・たま健康友の会

電話 042-631-6466  
FAX 042-643-1171  
hachi-tama@t-kenseikai.jp

八王子・たま健康友の会 検索

健康のひろば

2026年1月15日  
No.172(季刊)

発行 「健康のひろば」編集委員会

社会医療法人社団健生会・いきいき福祉会・  
エイトライフ・地域保健企画・八王子・たま健康友の会

# 2026 迎春 いのちと健康を守る希望ある年に

だれもが安心して住み続けられるまちを

## 民医連・友の会の底力を発揮して地域の医療・介護を守ろう!



医療・介護の改悪許さない大署名宣伝、11月28日八王子駅マルベリーブリッジ

絵手紙 八王子市元八王子町 高野信子



赤駒

明けましておめでとうござ  
います  
「普通に暮らす」ことが大  
変な年明けです。  
お雑煮だけでもとお餅を  
買ったら今まで1kg買った値  
段で中身は350g!  
過去にないほどの物価高騰で国民はもう  
限界という気分。  
自民維新内閣がすすめようとしている物  
価高対策は、経済の専門家から「更なる円  
安を招く危険なもの」と声が上がっていま  
すが耳を貸そうとしません。  
更に憲法を守らなくてはならない立場で  
改憲を叫ぶ高市内閣は許せません。  
世界では「絶滅」だけを目的とした核兵  
器の廃絶を願い、核兵器禁止条約批准がす  
すんでいます。  
この運動の一翼を担った日本被団協が  
ノーベル平和賞受賞した事は世界から賞賛  
されていますが米国言いなりの日本は唯一  
の被爆国であるにもかかわらず批准署名も  
していません。  
2026年は、この国に生きるすべての  
人々が安心して、希望を持って平和に自由に  
生きられるよう手を取り合って声をあげる  
年に。  
鈴木 正子



## 2026年の抱負

## 安心して医療を受けることができる社会に！



## 多摩みなみクリニック

多摩みなみクリニック 所長 田村英俊

多摩みなみクリニックでは、地域の皆さまに安心して通っていただける診療所をめざし、日々の工夫と改善を進めています。今年度は医師体制を強化し、新しい診療体制のもと、より地域に開かれたクリニックづくりに取り組んでいます。昨年12月12日には、「生活習慣病」をテーマにした講演会でお話しし、多くの方から「ためになった」との声をいただきました。また、友の会事務所が3階へ移転し、立ち寄られる方も増えています。今後も、地域のよりどころとして気軽に来られる温かい場所でありたいと思います。



友の会事務所が3階へ移転し、立ち寄られる方も増えています。今後も、地域のよりどころとして気軽に来られる温かい場所でありたいと思います。



## けんせい歯科

けんせい歯科 所長 吉井詠智

2026年の新年を迎え、新たな一年に身が引き締まる思いです。診療報酬制度の矛盾や物価高騰に振り回されつつも、毎日患者さまの表情や「ありがとう」の言葉に励まされています。職員一同で「安心してかかる歯科医院」をめざして日々工夫と研鑽を重ねています。今年もより一層の努力を積み重ね、患者さんも職員も笑顔がたくさん生まれるけんせい歯科にしていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 八王子共立診療所

八王子共立診療所 所長 奥野開斗

新年明けましておめでとうございます

今年度は春の診療報酬改定を控え、例年以上に変わることを恐れず、チャレンジの一年となります。

- ・患者さん一人ひとりに丁寧な診察と説明を心がけ、より質の高い医療を提供します。
- ・訪問診療を拡充し、寝たきり予防や肺炎予防など病気の治療だけでなく健康維持にも貢献していきます。
- ・友の会とのコミュニケーションを大切にし、信頼関係をさらに強め、『わたし達の診療所』として、地域の健康増進活動を積極的に進めます。



こうした活動を推進し、働きがいのある職場をつくり役職員一丸となって医療活動を軸に、地域に根ざした活動を継続していきたいと思っています。

今年もよろしくお願いいたします。



## ながふさ共立診療所

ながふさ共立診療所 所長 松田文子

2025年を振り返ると、コロナ禍が落ち着いてきたと思ったら、今までにない猛暑の気候変動、熊が人間の生活圏に出現して自然生態系のバランス破綻、インフルエンザの早い流行や、百日咳、マイコプラズマなどの感染症の大流行、外国人の旅行者をあちこちで見かけて驚いたり今まで当たり前のように生活してきた事に変化がある年でした。

診療所では、患者様の声を聞きながらよりよい医療提供ができるようにと職員全員で努力していける年にしたいと思っています。



私たちが、診療所は地域みなさんとともに、だれもが安心してくららせる地域・まちづくりをすすめます



友の会のみなさんへ

家族そろって無料

## 大腸がん検診を受けましょう

2月1日～  
3月31日

## ながふさ共立診療所 看護師 相澤美里

ですが、よく「早期発見！早期治療！」と言うように、病気が見つかるとしたら本当にここが命に繋がるとも大切なところなんです。また、病気がなければ、ホッと安心できます。

まだ受けていない方がいらっしゃいましたら、是非是非この機会を逃さず受けていただきたいと思います。聞きたいことがありましたらお気軽に声をかけてください。



ながふさ共立診療所でも友の会の大腸がん検診を受けてくださり陽性が出た方が8人いらっしゃいました。

外来受診していた

## 八王子共立診療所 看護師 酒井真知子

大腸がん以外でも出血する病気がありまますので、まずは検査をしなければなりません。

検査をせず病気が進行すれば治療も高度になり、日常生活への影響も大きくなります。

大腸がん検診は『捨てる便を検査に出すことで命が救われる』健康作りの一環でぜひ行いましょう。



八王子共立診療所では、昨年受検者23人中・陽性者5人。陽性者には2次検査のお勧めをしています。

皆さん2次検査を行い大腸がんでない事が確認されました。



## 早期発見がカギ！

男女問わず、大腸がん罹患率も死亡率も高くなっています

大腸がん  
検診の流れ

## ① 検査キットの受け取り

八王子共立診療所、ながふさ共立診療所、多摩みなみクリニックに準備しています。

ご来訪が難しい方は友の会へお電話で相談してください。

## ② 自宅で便をとります

2日間にわたり2回採取します。袋と容器に必要項目を記入してください。

茶封筒にもお願いします。



## ③ 検査キットを提出

キットを受け取った診療所に提出ご来訪が難しい方は友の会へお電話で相談してください（便の採取日から5日以内に検査室に提出します）

## ④ 健生会の検査室で検査し、結果を郵送します

「健康のひろば」同封のチラシもご覧ください

## 俳句 長房支部

親離れの小熊よ山はこの道を……隆一  
編物の仕上がり近し冬に入る……一恵  
年の暮悲しく聞こえるジングルベル……彩雲  
柿一つ残れる枝や天を突く……の乃  
美しや掃く手がとまる柿紅葉……世津  
冬晴れや球児らの声伸びやかに……琴湖  
靴底にふれて冬木の根の太さ……ふさこ  
街道を金色に染め冬に入る……十四夫  
あけびばつくり口あけて空を見る……路子  
平然と軍拡述べて秋の雷……真知女

◆八王子共立診療所  
☎042-639-7621◆ながふさ共立診療所  
☎042-664-1005◆多摩みなみクリニック  
☎042-311-4415

すてるウンチで  
ひろう命

## 診療所

◆八王子・たま健康友の会  
☎042-631-6466◆八王子支部  
☎042-639-7634◆長房支部  
☎042-673-4330◆西部支部  
☎042-621-7450◆多摩支部  
☎042-337-6787

## 友の会



西部

042-621-7450

班の名前は「甲の原班」。次回までに、八王子支部の応援も借りて中野市民センター周辺の会員訪問などしてお誘い、体制を整えて甲の原班を誕生させたいと思います。

事前に、甲の原地域の会員20名弱と、過去2回の中野市民センターでの健康チェックに来てくれた犬目町の23人に案内ハガキをだしました。11/26インストラクターの田辺さん指導のもと、約1時間「健康体操」をしました。参加者は全部で9人、皆さん満足されたようです。

その後、短時間話し合い、今年から毎月第2水曜日の午後に行うことを決めました。内容は健康体操と、看護師などの話を組み合わせて考えます。

来た人で会員でない2人がその場で友の会に入会してくれました。



西部支部甲の原地域に  
あたらしい班 誕生間近!



健康講座「歯の話」を  
開催しました

11/14

長房

042-673-4330



長房ふれあい館で、けんせい歯科の吉井詠智先生をおまねきして開催しました。

お話は多岐に渡りましたが、「高齢になると摂食や嚥下に問題が起り、誤嚥性肺炎で亡くなる

方が増えることから、歯磨きなどの口腔ケアが大切であり、パタカラ体操などが誤嚥予防に効果があること」が印象に残りました。

お話のあと、歯についての全般の質問に答えるコーナーもありました。参加者は約20人でした。



いちよう祭りで歩こう快 (11/16)

ミニミニ健康講座 第一弾

便秘と下痢のはなし

診療所2階会議室で相澤美里看護師長さんがお話します。気軽にご参加ください。

2026 2月4日(水)  
14時~15時半

支部  
とりくみ

多摩

042-337-6787

土建まつりで  
健康チェック  
(多摩センター中央公園)

11/30

雲一つない青空の下、7人のスタッフで取り組みました。50人がチェックに訪れましたが、3分の1はこどもたちで、握力測定は大人気。入会のすすめやクリニックリーフ、健康講座のチラシなど宣伝しました。入会も10人ほどにすすめましたが、当日の入会には至りませんでした。私たちも和太鼓の演奏、阿波踊りなどお祭り気分を味わい、楽しいひと時を過ごしました。



和太鼓の演奏、阿波踊りなどお祭り気分を味わい、楽しいひと時を過ごしました。



健康チェックも  
大にぎわい

八王子

042-639-7634



年に1度のまつりは歌、ダンス、マジック、太鼓等、日頃の練習成果の発表で盛り上がりまします。

ここでの健康チェックは恒例となり今回は97人が来場、スタッフも26人で熱気ムンムン。

健康、介護等の相談も出来たと喜んで頂き9人の方が入会されました。

また、保険料を払っても医療、介護を受けられなくなるのはやめて!の署名は



計80筆、みなさんの声は国会に届けます。

大和田市民  
センターまつり



「ひろば」に集う地域のみなさん、新年明けましておめでとーございませう。今年もみなさんと一緒に、核兵器も戦争もない平和な世界への歩みを進め、誰もが金銭の心配なく医療や介護を受けられる社会を実現するために、力を尽くしたいと思います。

物価高騰が続くなか、診療室の中でも日々の暮らしが大変になっているのを感じることはありません。「調子はいかがですか?」と伺うと、「具合が悪いのは事情だけ...」と冗談交じりに返される患者さん。そうした時は、相手の感情に配慮しながら、なるべく具体的に収入や生活状況などを伺うようにしています。そのうえで、できるだけ薬価の安い薬剤へ変更したり、検査項目を抑えたり、場合によっては生活保護をお勧めすることもあります。

一方で診療所や介護事業所の経営も火の車です。国が医療と介護の報酬を低く抑え続けているため、八診も多分に漏れず懐事情に余裕はありません。それでも、心強いのはなんとと言っても友の会に支えられていることです。みなさんに診療所を利用していただくことが一番の支えになっています。

引き続き、体調不良の際の受診、インフルエンザなどの予防接種、八王子市の健康診断、通院困難となった際の在宅医療などで診療所をご利用ください。健康診断は1月末まで受けられます。みなさんにお会いできるのを楽しみにしていますね。



八王子共立診療所 所長  
奥野 開斗

コラム  
共立の樹