

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10月15日

No.175(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

**核兵器はいらない！ 戦争被爆国日本は核兵器禁止条約に参加を
核抑止に反対 核使用を容認するな！ 非核三原則を守れ**

原水爆禁止2026年世界大会 in 広島に3人が代表参加

8/4
~6

~12月まで
楽しい仲間
増やし月間

家族丸ごと会員になって健康づくり
お隣さんにも声かけてみんなでつながろう
憲法守ろう 地域協同基金に協力しよう



みなさんからいただいた募金で広島大会へ 報告会も開催

平和行進 カレーバザー 壮行会 ヒロシマデー署名宣伝



赤駒

健康で長生きしましょう

妻のアルツハイマー型
認知症の治療を始めて7
年になります。10年前、
彼女が理事長の任にあつ
た保育園で園長不在とな
り、園長職務を引き受けるを得な
くなりました。担当のドクターには、
「激務が認知症の症状を進めた」と言
われました。

70歳を過ぎたら、一人で国内外を
ゆつくり旅でもと言っていたのに…。
「わたしボケます。後はよろしく」そ
んな映画を観て、妻は私に、「先にボ
ケるのは私よ、あとはよろしくね」そ
う言われたことを思い出します。

何事も初めての体験、非日常の毎日
ですが、今はなるようにしかならない
と言いつつ聞かせています。妻と手をつな
いで、映画館、美術館、博物館、公園
に出かけるようになりました。嬉しい
ことに、その時々彼女の感動は本物
です。私が曲がりなりにも今があるの
は愛する妻のおかげです。

橋本 良仁

絵手紙

多摩市永山 新田いち子



8月から

高額療養費の値上げ

なぜ?

国民のいのち第一の政治を

最大38%の増

高額療養費制度の自己負担限度額引き上げが8月から実施されました。

今回の見直しは、2026年8月と2027年8月の2段階で月額上限を引き上げるもので、最大38%の負担増となります。「年間上限」が新設されたものの、大多数の利用者にとっては年間上限の恩恵を受けられずに、自己負担の引き上げとなることが見込まれています。

負担が増加する人は…

●主には短期・中期の入院や手術をする人
多くの人が当てはまります。

厚生労働省の資料によると、「療養期間が短期（単発の入院や手術など）の方に追加の負担をお願いする」という設計になっています。そのため、「今月だけ

け大手術をして医療費が高くなった」というケースでは、従来よりも窓口での自己負担額が増えることになります。

●年収が高めの人

低所得者層への配慮がなされていますが、現役並みの所得がある世帯や一般的な所得の世帯が主な引き上げ対象となります。

患者8割が負担増

患者自己負担の増加と受診抑制による医療費削減を組み合わせることで社会保険財政を改善する設計と厚生労働省はいつています。が、個々の被保険者への還元額は「1人あたり年間1,400円の保険料軽減」と限定的です。全国保険医団体連合会は「1人あたり年間1,400円（月にすると115円）の保険料軽減のために、患者8割が負担増となる制度設計は合理性に欠ける」と指摘し

制度見直しの構造的特徴

- 受診抑制による医療費削減が主たる財政効果（年間約1,070億円）
- 制度利用者の8割が月額上限引き上げの対象となる
- 保険料軽減は被保険者1人あたり年間1,400円にとどまる

受診抑制による医療費削減
約1,070億円／年

患者自己負担の増加
制度利用者の約8割が対象

社会保険料の軽減効果
被保険者1人あたり年間1,400円

ています。

引き続き白紙撤回を求める運動を

高額療養費を利用するほどの疾患を持つ患者に受診抑制を見込み、自己負担増を迫る政策は、政府が国民のいのちを軽んじていると、いつても過言ではありません。不合理な制度の見直しに反対し、引き続き白紙撤回を求めていきましょう。

STOP! 介護崩壊 2026年度介護署名にご協力を

必要な時に必要な介護を受けられない。必要な介護を提供できない。保険料を払っているのに…これではまるで「国家的保険詐欺!!」ではないでしょうか。

- 事業所の倒産・廃業件数は過去最多
- 介護現場の人手不足はきわめて深刻
- 介護保険料は右肩上がり、もう限界
- 遅々として進まない処遇改善

介護保険制度・介護報酬の抜本改善、大幅な処遇改善を求める請願署名にご協力ください。

合わせまして国の責任で社会保障の充実を求める請願署名もご協力ください。

* 同封の2つの署名用紙を返信用封筒に入れ、投函または直接お届けください。



俳句 長房支部

天日へと胸張る太き向日葵よ
短夜や出会った頃の夢を見し
台風も我が道好む世の中に
新涼や白き便箋文字走る
夕暮や冠白き韭の花
ウクレレでビギンのリズム汗とばす

世津
眞智女
隆一
一恵
十四夫
路子



多摩

お元気コール にとりくんで

042-337-6787

多摩支部では今まで「お元気コール」はほとんど取り組めていませんでしたが、クリニックの経営危機を受け止め、友の会としてすぐできることとして「お元気コール」に取り組もうと一歩を踏み出しました。(クリニックの周りを重点に)

●かけた総数 189 (対話60、留守電へ42、留守42、TEL:なし・不使用45、クリニック利用者16 (健診も15)、健診のみクリニックで5)

取り組んでみて、会員の利用率が低いことを再認識しました。会員の高齢化や交通条件などで、自宅近くの診療所に変更した人も数人、電話不使用も多いなど、取り組んでみて色々なことがわかってきました。送迎の大切さ、日常的に会員と結びつき、クリニックを利用してもらうこと、クリニック近辺への宣伝(友の会の取り組み)を強めることなど、今後の取り組みに生かしてゆきたい課題も見えてきました。



* 健康講座のお知らせ *

内容:介護問題(実際に困っていること、利用について、など現場で働いている方におはなしてもらいます)

日時:10月16日(金) PM 2:00~

場所:多摩みなみクリニック3階 友の会事務所



西部

7/17

恩方 班会で紙芝居

042-621-7450



「さだ子の願い」他三篇です。「わくわく紙芝居」さんの口演の素晴らしい語り思わず涙し、原爆の恐ろしさをあらためて感じました。

平和とは何か、現在はどのようなか、子供たちにも見てもらいたいなど、たくさん感想が出ました。

今回は八王子原水協のご協力で原爆写真を展示しました。恩方班は毎年夏になると平和についての班会を開いていますが、憲法9条が改悪されようとしている今、平和であり続けたいと心から願う会となりました。



支の部 とりくみ

八王子

八王子駅南口地域に たまり場誕生

042-639-7634



8月25日(火)10時、会員の自宅2階をお借りして、初めての「おしゃべり会」を開きました。会員6名と「八王子市高齢者あんしんセンター子安」から職員さん(生活コーディネーター、介護支援専門員)お二人が来てくださいました。

自強術による体操(目、耳、口元など)は座ってでき、しかも、顔面のツボを刺激しながら行うので、皆さん、術後の変化に期待を込めて熱心に取り組みました。

「たまり場」ができて、皆さん、術後の変化に期待を込めて熱心に取り組みました。



「たまり場」ができて、皆さん、術後の変化に期待を込めて熱心に取り組みました。

「たまり場」ができて、皆さん、術後の変化に期待を込めて熱心に取り組みました。

(子安班 鈴木 幸子)

猛暑日でも大盛況! 原水禁世界大会支援

長房

カレーバザー 7/23

042-673-4330

今年は鈴木量太事務長を代表として送ることになり特に張り切りました。

カレーは美味しく仕上がり、バザー一品として野菜のほか、会員さんから素敵な編み物の提供があり、これまでの最高の売り上げとなりました。ご協力頂いた皆さまに感謝申し上げます。



芋煮会は

10/30(金)12:30~

です!お楽しみに!!

次回 第4回 ミニミニ健康講座 高齢者の食事

講師 市川里香さん
(管理栄養士)

11/11(水) 14:00~
診療所2階

8/26
第3回

ミニミニ健康講座 エコーでなにがわかるの?

医師を目指す高校生、薬剤師になりたという小学生など9人が参加。

講師の長岡さんの手ほどきでエコーの機器を操作体験。「エコー検査で腫瘍などの病変を発見したときは臨床検査技師としてやりがいを感じる」との言葉が参加者の心に響きました。



八王子共立診療所 所長
奥野 開斗

コラム 共立の樹

高市政権は、多くの当事者や医療関係者の反対を無視して、8月から高額療養費制度の負担限度額引き上げを強行しました。

2025年に保団連が実施した、子育て中のがん患者を対象にした調査によると、引き上げの影響について4割が「治療を中断する」、6割が「治療の回数を減らす」と回答。自由記述では、すでに自分の治療費と子どもの養育費・教育費とを天秤にかける残酷な状況に追い込まれていることが明らかにになりました。一部を紹介します。

●まだ生きなければと、これまで治療を頑張ってきましたが、上限が引き上げられれば、私は治療を断念すると思います。子ども達のこれからのお金を私が食い潰す訳にはいきません。「30代男性、肺がん、子ども2人(13歳、8歳)、自営業・個人事業主」

●引き上げになり何か支出を減らす必要があれば、真っ先に自分の治療費を減らすと思います。子どもたちが私の治療のせいで進路を変更するなんてあり得ません。なら死にます。「50代女性、乳がん、子ども2人(19歳、16歳)、非正規社員(フルタイム)」

国民の2人に1人はがんになる時代です。思いがけず大病を患ったり、事故に遭うことは誰にでも起こります。そんな時に、お金の心配をせずに必要な医療を受けられることは、国民の願いではないでしょうか。

高市政権は、今からでも負担限度額引き上げを白紙撤回し、むしろ引き下げていくべきです。