

積み上げられた
請願書名87万筆

「いま、私たちが」を胸に

—医療・介護の未来をひらく対話を—

昨年6月から取り組んできた「地域住民の医療を受ける権利を保障するため、医療機関の維持・存続への支援を求める請願署名」は、4月2日時点で87万323筆に達し、4月8日に署名提出と国会議員要請行動に参加してきました。

87万筆の願いと、
立ちはだかる
医療危機の現実

平和健康友の会の皆さんが、サークル活動や友の会コーナー、そして地域の行事のたびに、患者さんやご近所の方々へ一人ひとり丁寧に声をかけ目標を達成できたこと、本当に心から感謝の気持ちでいっぱいです。

しかし、現実には厳しく10%の改善を期待した診療報酬の本体引き上げは3・09%にとどまりました。依然として医療業界は物価高騰に苦しんでおり、資材値上げで新しい手袋の購入すら厳しい医療機関があるのが現状です。他産業では1万2000円を超えるベースアップに対し、医療現場ではわずか150円にとどま

りました。

さらに心配なのが、患者さんの負担を増やす制度改定です。高額療養費制度の自己負担限度額の引き上げや、市販薬と成分や効能が似ている「OTC類似薬」についても、通常の窓口負担とは別に「特別の料金」を上乗せして徴収する仕組みの創設が予定されています。お金の心配から受診を控えてしまう人が増えかねない決定が続いています。

全国で広がる
「自分事」の輪、
粘り強い対話で
ひらく未来

こうした中でも全国から心温まる行動が報告されました。北海道では、夜勤明けの看護師がタクシー運転手に託した1枚の署名から66筆へ広がるなど、過酷な広域医療の中で「自分事」としての輪が拡大。愛媛ではデイサービス利用者がリハビリを兼ねて発送作業を担ってくださいました。

同封の署名へのご協力をお願いします

憲法9条の改悪により、これまで守られてきた平和の理念が揺らぐことが懸念されています。また、従来の健康保険証廃止に伴う医療現場の混乱や受診の不安も深刻です。安心して暮らし、必要な医療を確実に受けられる社会を守るため、署名へのご協力をお願いいたします。提出は吉田病院ならびにお近くの診療所まで。

午後は、奈良県選出の国会議員事務所を訪問し、建築費高騰による病院の移転延期や入院ベッドをなくし外来中心の診療所へ規模を縮小せざるを得ないといった、地域の困りごとを伝えられました。すぐには賛同を得られませんでした。まずは言葉を変え、現状を知ってもらうことが「対話」の第一歩です。「いつか誰かが」ではなく、「いま、私たちが」。という言葉が、今後一人ひとりが当事者として粘り強く声を上げ続けていきましよう。

(吉田病院 組織課
高橋 友香)

友の会
だより

季刊
発行

2026年 夏号(7月) No.224

平和健康友の会 機関紙編集委員会

〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1
社会医療法人健生会吉田病院 組織課内
☎(0742) 45-4601(内線387) 直通(0742) 45-4707(FAX兼用)

会員数 10,271世帯 (2026年5月31日現在)

吉田病院支部 ☎45-4601 内線387
〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1
あやめ池診療所支部 ☎0742-45-0460
〒631-0033 奈良市あやめ池南6-1-7
とみお診療所支部 ☎0742-45-7480
〒631-0061 奈良市三堆2-1-3第2リコービル
ならやま診療所支部 ☎0742-71-1000
〒631-0805 奈良市右京3-2-2
夕陽ヶ丘診療所支部 ☎0745-72-9490
〒636-0801 生駒郡三郷町夕陽ヶ丘1-40
生駒支部 ☎0743-71-7222
〒630-0256 生駒市本町7-10生駒医療ビル



伏見まつりでのダンス発表

共創の リレー

みんなが主役のまちづくり
(第2回)

伏見地区の豊かな自然・ 歴史と温かい人のつながり

伏見地区は、安心・安全を軸に、誰もが住みやすいまちを目指して取り組みを進めている地域です。実際に、まちづくりアンケートでは「現在住んでいる地域に満足しているか」に対し「とても満足+満足」が79・8%を占めており、多くの人が伏見地区の暮らしに手応えを感じていることが分かりました。地域を良いまちとして受け止める声と、さらに伸ばしていきたい視点が同時に集まりました。

伏見地区の良さは、まず人口の動きに表れています。人口が増えており、こどもが多い・増えている、若い世代も増えているという前向きな傾向があります。加えて、交通の便や治安の良さが、日々の暮らしやすさにつながっています。また、カワセミや蛍が見られる自然環境、適度な自然とともに世界遺産があるという誇れる景観、歴史的資源の多さは、住む人の心を豊かにしてくれます。公園も整い、子どもが安心してのびのび遊べる点も大きな魅力です。

さらに、地域の「人のあたたかさ」と「つながり」も際立っています。お祭りや寺社仏閣などの行事があり、とりわけ伏見まつりでは、子どもに優しいだけでなく、大人から子どもまでが自然につながり、地域全体がひとつになって動き出す力があります。各団体が協力的でまとまりがあることも、伏見地区ならではの強みです。近年の例として、西大寺の夏まつりでは、従来の盆踊りに加えて子どもがダンスを踊れる形に見直しが行われました。伏見まつりでも、子どもの発表の場を重視し、YMCAのダンスや一条高校、奈良国際高校のダンス部に参加したなど、地域のにぎわいをより広げています。こうした工夫は、楽しさを通して地域参加を育て、次の世代へ良さをつないでいく取り組みになっています。

持続可能なまちづくりへ向けた課題と新たな仕組みづくり

一方で、課題も見えてきます。自治会の加入率低下(約56%)や、PTA加入率の減少、そして高齢者支援や見守りの担い手不足といった問題です。働き方の多様化によって人手が集まりにくくなり、移動図書館や地域のサポートなど、これまで維持できていた地域サービスが難しくなってきたいます。つまり、地域の良さを守り続けるためには、「人が足りない」という現実を真正面から向き合い、仕組みを更新する必要があります。

そこで伏見地区では、自治協議会の立ち上げに向けた歩みを進めています。ポイントは、従来のように固定化された組織だけで抱え込むのではなく、出入り自由の寄り合い会議のように、必要な人が関わりやすい柔軟な形で力を合わせることです。また、住民のニーズをつかみ直すために100人会議を企画し、課題の確認、そしてカテゴリーごとの整理を行うことで、解決の中心となる中核団体を設けました。住民の声を土台にしながら、フレキシブルな仕組みで課題を解いていくことで、安心安全で住みやすい伏見地区づくりに挑戦していきます。

伏見小学校区は、総人口16,780人のうち、65歳以上は24.6% (奈良市は32.7%) ※令和8年4月現在

奈良市小学校区別 ※2021年4月1日時点

- ・10年間の人口増減 109.0% (第2位)
- ・年少(15歳未満)人口の割合 13.8% (第4位)

(引用: 第4次奈良市地域福祉計画・第3次奈良市地域福祉活動計画より作成)

副会長 坪井義夫氏

伏見地区の未来は、自然・歴史・行事・人のつながりといった「今ある良さ」を活かしながら、担い手不足という課題を乗り越える新しい協力の形をつくっていくことから始まります。みんなで力を合わせ、楽しみながら活動できる地域へ。伏見地区は、そのための一歩を着実に踏み出そうとしています。



移動図書館

OTC類似薬とは

本年5月29日に、医療制度を持続可能なものにするために必要という名目で、OTC類似薬77成分、約1100品目について薬剤費の4分の1を特別料金として患者から徴収する法案が、参議院本会議で可決、成立し、来年3月に施行される予定です。

OTC類似薬とは、市販薬と似た（または同一）成分や効能を持ちながら、医療機関で処方され、健康保険が適用されている医薬品のことです。湿布薬や保湿剤、胃薬、かぜ薬などが代表例として挙げられています。国はこの制度の導入により、約900億円程度の医療費削減を見込んでいます。低所得者、子ども、癌や難病患者などの慢性疾患の患者等への配慮については検討されるようですが、その範囲がどうなるのかについては、引き続き注視しなければなりません。

さらに、来年度以降は対象となる成分を大きく増やし、また、負担割合を増やすことも検討しています。この制度の導入は、多くの国民の生活が苦しくなっている社会情勢の中、必要な治療が続けられなくなるリスクをはらんでおり、看過できません。

私たち民医連薬剤師は、患者様やご家族の健康と大切な生活を守るため、この制度の「保険外し」に強く反対し、見直しを求める活動を行っています。皆様一人ひとりの声を国に届け、誰もが安心して必要な医療を受けられる社会を維持するために、ぜひ私たちの活動へのご理解とご支援をお願いいたします。



盛況だった「健康まつり」



コロナ禍で中止していた「健康まつり」を昨年より再開し、今年は90人以上の参加がありました。フリーマーケットは盛況で、素敵な手作り品や格安の日用品、運

営委員が仕入れたお花と野菜の苗は人気で、あつという間に完売です。

昨年、「若い方の参加を広げた」と、近隣地域に案内チラシを配りました。子どもたちも楽しみにしていました。子どもも大人も参加して、高齢者の方も子ども気分でした。お菓子釣りを楽しんでもらいました。待合室の喫茶コーナーは、コーヒーを飲んだりおしゃべりしたりと、憩いの場になっていました。



お菓子釣りゲーム

ビラを見て介護相談にも来られ、「友の会の活動が地域の皆さんの役に立っていたのでは」と、嬉しく思った健康まつりでした。

（高濱 清子）



ゴーヤとツナのサラダ

《114Kcal 塩分0.6g》

熱に強いビタミンCをもつ 淡色野菜

ゴーヤ独特の苦味は表面の緑色の部分に集中しており、ワタの部分にはほとんど苦味はありません。苦味成分のモモルデシンには、抗酸化作用による美肌効果や老化予防も期待できます。短時間の湯通しや油炒めで、苦味が軽減します。

緑黄色野菜と思われるがちですが、実は淡色野菜に分類されます。カロテン含有量を基準に緑黄色野菜は分類されており、「原則として可食部100gあたりβカロテンが600μg以上の野菜」と定義されています（例外もあります）。

とはいえ、ビタミン類やミネラルをバランス良く含む緑黄色野菜に匹敵する量のビタミンCを含有しています。さらに通常のビタミンCは加熱に弱いですが、ゴーヤのビタミンCは加熱に強いという特徴を持っています。

（管理栄養士 田中洋子）

材料（4人分）

ゴーヤ……………1/2本
ツナ……………1缶
タマネギ……………1/2個
マヨネーズ……………大さじ2
塩……………小さじ1/2

作り方

1. ゴーヤは縦半分に切って種を取って薄切りにし、塩を振りかけてもんでおく。
2. 鍋に湯をわかしゴーヤを入れ再び沸騰したらザルに取る。すぐに水にさらして、固くしぼっておく。
3. 玉ねぎは薄切りにして10分程水にさらし、ざるにあげたら手でよくしぼる。
4. ボールにゴーヤ、玉ねぎ、ほぐしたツナを入れ、マヨネーズと和える。味をみて、足りなければ塩コショウする。

投稿いただいた方の中から抽選で
10名の方に図書カードを贈ります

「あなたの作品（写真・絵・詩など）」をお待ちし
ております。

〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1

吉田病院内

「平和健康友の会 友の会だより」係まで。

《応募方法》 ハガキ、Eメールまたは
LINE公式アカウントで
ご応募ください。

①氏名②住所③電話番号④クロスワ
ードの答え⑤へいわのひろばへの投稿
や本紙の感想をお寄せください。
締め切りは7月31日消印有効。



▲LINE公式
アカウント



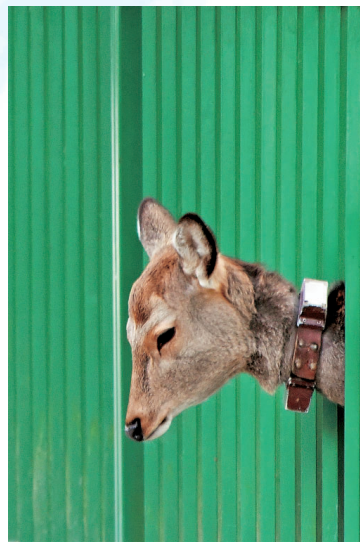
▲Eメール

▼山根 昇



へいわの
ひろば

私の
一枝



中村康郎



前田優子

青木三千男



みんなの声

赤松升美 奈良市富雄元町

体操、すまいるランチ、折り紙教室と
楽しく参加して、健康に過ごせるように
頑張ってます♪

井上 朗 生駒市さつき台

加齢と共に近隣のつながりの重要性
を感じます。そのためには、時間がかか
りますから常日頃の心掛けが大事です。

岡本裕子 奈良市中山町

高齢者になると病院に行く回数が増え
て来ます。それなのに2割になって医療
費が増えました。3割になると行けな
くなります。

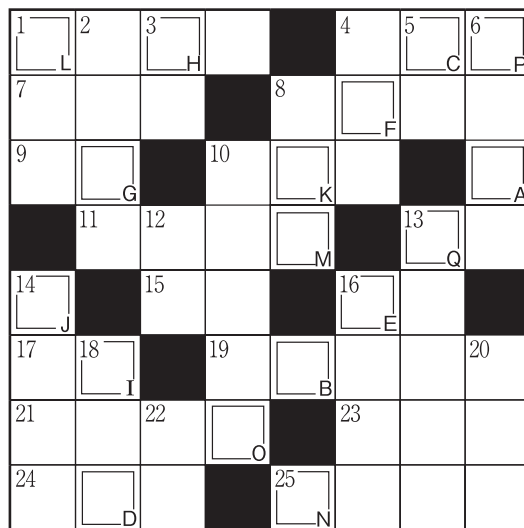
熨斗伸行 橿原市十市町

フリースクールHOPあやめ池の活
動、正に地域の受け皿ですね。人間はや
っぱ「自分はここに居ても良いんだ！」
という居場所が何より必要だと思いま
す。そんな素敵な居場所づくりをされて
いるのは素晴らしいです。

幡野利雄 生駒郡王寺町

「共創のリレー」みんなが主役のまち
づくり①は各地の行政も取り組んでおり
「押し付けられない介護予防」の実践はとて
も参考になります。とかく行政（町役
場）は主体である町民の自主性をおさ
えるのです。

クロスワードパズル



	A	B	C	D	E	F	G	H	I
答									
え	J	K	L	M	N	O	P	Q	

カギを解き、アルファベット順に並べて出る
る言葉を答えましょう

ヨコのカギ

- ①医師が診察しに来る
- ④朝食
- ⑦鋳型に流し作る器物
- ⑧まいったと〇〇する
- ⑨〇〇を言わず連行
- ⑩線。スタート〇〇
- ⑪みなさん、きみたち
- ⑬〇〇人形、〇〇の紋
- ⑮既知の対
- ⑯世界記録〇〇者
- ⑰強い〇〇で計画遂行
- ⑲翌日の朝
- ㉑〇〇に錦を飾る
- ㉒二月〇〇は事始め
- ㉔ここは原発事故後ず
っと帰宅困難〇〇だ
- ㉕私の〇〇は寿司

タテのカギ

- ①雷鳴と共に降る雨
- ②蛾などの幼虫で毛の
ないもの
- ③〇〇突く雨でずぶ濡
れになった
- ④〇〇の呼吸で仕事
- ⑤♪〇〇の葉さらさら
- ⑥被告の対
- ⑧硬貨。ワン〇〇
- ⑩乱丁・〇〇あれば交
換
- ⑫〇〇・書き・算盤
- ⑬気持ちがいかりし
ていること
- ⑭〇〇になりましたの
で集会を始めます
- ⑯〇〇を揃えて行進
- ⑰不義理を重ねている
ので〇〇が高い
- ⑲不注意。〇〇なこと
は言えない
- ㉒〇〇せぬエラー発生

223号のクロスワードの答えは「グンジヒファシタ
ミマズシク（軍事費増やし民貧しく）」でした。当選
者は次の方々です。（敬称略）

※友の会財政は皆さまの年会費で支えられています。当選は年会費
納入済みの方に限らせていただいております。

◎奈良市 山根 昇
◎奈良市 杉浦 政子
◎京都府 山下 恒子
◎生駒郡 幡野 利雄
◎京都府 川本 喜子

◎奈良市 あられゴリラ
◎生駒郡 宮嵜 利明
◎奈良市 磯田 育代
◎奈良市 中村 清隆
◎奈良市 赤松 升美