

要予約 無料法律相談
9月25日(木)14時半～16時
●担当／山口第一法律事務所
横山 詩士 弁護士
10月22日(水)10時～11時半
●担当／山口第一法律事務所
内山 新吾 弁護士
●場所
生協ふれあい会館2階「相談室」
☎0836-34-2510

健康をつくる 平和をつくる いのち輝く社会をつくる

健康のひろば

●発行  **医療生活協同組合健文会**
●発行責任者 専務理事 山村 義晴

医療生協健文会現勢 2025年7月31日現在

- 組合員…………… 18,756人
- 出資金額………… 599,851,000円
- 平均出資金額………… 31,982円
- 支部数…………… 23支部
- 登録班数…………… 160班

住所変更等ありましたら、まちづくり組合員活動支援部までご連絡ください

〒755-0005 宇部市五十目山町16-23
TEL 0836-33-6644 FAX 0836-33-6651
<https://www.kenbunkai-yamaguchi.jp>

定款地域(活動する地域)…山口県全域

「年に一度」は健診を受けましょう

「健診に行くのが面倒」「通院しているから大丈夫」…と思っている方、届いた健診の受診券をそのままにいませんか？
お手元に届いた受診券を持って、今年こそ健診を受けましょう！きっと、生活習慣を振り返るきっかけになります！

【からだからのSOSをいち早くキャッチ！】

がんをはじめ、高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病などの“生活習慣病”は、誰でもかかる可能性があります。しかも、長い年月にわたって徐々に進行するため、はじめのうちは自覚症状もなく気付きません。

症状があらわれて気付いたときには、病気がかなり進行していた、というケースも少なくありません。そうならないためにも、健診で健康状態を把握し、必要に応じて生活習慣を改善したり、早期治療のために早期受診することも大切です。

【受診券が届いていませんか？】

- 後期高齢者健診は、山口県広域連合より75歳以上の人を対象に受診券が送付されています。
 - 特定健診は、40歳～74歳以下の人を対象に、各自治体から受診券が送付されています。
 - がん検診も、一緒に受けていただくと、より安心です。
- もし、受診券が届いていないようでしたら、各自治体へお問い合わせください。



地域とのつながりを大切に

協立歯科

「子育てサロン」

協立歯科では、毎月第三火曜日 13時～14時、助産師による子育て相談、歯科衛生士による歯の相談を行う子育てサロンを開催しています。現在、15回開催することができました。

赤ちゃん連れで受診につながった事例

2月の子育てサロンに参加されたお母さんから、相談を受けました。子供が産まれるまでは、歯の治療やメンテナンスに通っていたが、小さい子供を預ける所もなく、自分の為に歯科に行くことが出来なくなったという悩みの声でした。相談を受けた歯科衛生士が「是非赤ちゃんを連れて来院して下さい。ベビーカーのまま診療室に入れますよ！泣いた時はスタッフが子守しますよ！安心して下さい！」とお伝えしたところ、「ホントに？嬉しいです。子連れで歯科受診出来るなんて！」と喜んで頂く事ができ、赤ちゃん連れでの来院に繋がりました。

このように、色々な悩みを抱えている方の声に耳を傾け、地域とのつながりをこれからも続けて行きたいと思います。子育てで悩んでいる方がお近くにおられましたら声をおかけください。秋に開催されるお祭りでは、ハイハイレースを歯科主催で行う予定です。皆さんの参加をお待ちしております。(協立歯科 南 敦子)



帯状疱疹ワクチンについて

帯状疱疹は、水ぼうそうの原因となったウイルスが、身体の中で再活性化し、皮膚の痛みや発疹などを引き起こす病気です。80歳までに約3人に1人が罹ると言われています。また、ウイルスによって神経が損傷され、治癒した後も帯状疱疹後神経痛と呼ばれる痛みが続くことがあり、お悩みの方も多いため、発症予防のためのワクチン接種が推奨されています。

帯状疱疹ワクチンは、令和7年度から定期接種が開始となりました。今年度は、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、および100歳以上となる方が、助成を受けることができます。

対象の方にはお住まいの自治体から案内ハガキが届きます。

対象となるワクチンは2種類あり、接種回数や効果持続期間等に違いがあります。宇部協立病院、上宇部クリニック、小野田診療所にて、宇部市・山陽小野田市以外にお住まいの方も接種可能です。ぜひこの機会に接種をご検討ください。

(宇部協立病院 薬剤科 服部 晶子)

	生ワクチン	組換えワクチン(不活化ワクチン)
商品名	乾燥弱毒生ワクチン「ピケン」	シングリックス
接種回数	1回(皮下)	2か月以上の間隔を置いて2回接種(筋肉内)
接種不適当者	病気や治療によって免疫が低下している方は接種不可	—
効果	接種後1年：6割程度の予防効果 接種後5年：4割程度の予防効果 (効果は5年程度との報告あり)	接種後1年：9割程度の予防効果 接種後5年：9割程度の予防効果 接種後10年：8割程度の予防効果
副作用	30～70%：発赤 10～30%：掻痒感、腫脹、疼痛	70%以上：疼痛 30～70%：発赤、筋肉痛、疲労 10～30%：頭痛、腫脹、悪寒、発熱
自己負担額(税込)	公費接種	2,660円
	自費接種	6,500円(組合員) 8,500円(未組合員)
		組換えワクチン(不活化ワクチン)
		6,620円×2
		21,000円×2(組合員) 23,000円×2(未組合員)

詳細は各事業所にお問い合わせください。



国際協同組合年

医療生活協同組合健文会は、2025国際協同組合年(IYC2025)に賛同しています

経済的なご事情などで医療費のお支払いにお困りの方、「無料・低額診療事業」のご相談を受け付けています。

学び続ける事が大切 原水禁2025世界大会in広島

この度「原水爆禁止2025年世界大会」が広島で開催され、山口民医連を代表して参加してきました。近年、世界情勢の不安と混乱が続き、核使用のリスクが高まる中、核兵器の禁止と根絶を求める声が一層強まっていると感じます。

この2日間で、被爆者の叫びや世界の人々の声を聞き、改めて無知である恐ろしさ、現状に関心を持ち学び続ける事が大切だと思いました。皆さんの想いがこもった千羽鶴は平和記念公園の「原爆の子の像」に捧げました。

(宇部協立病院 リハビリ科 三坂 玲子)



山口民医連の代表団



想いのこもった千羽鶴も捧げに



宇部地域



下関地域



防府地域

7月7日に広島から山口県入りした「2025年原水爆禁止国民平和行進」は県内各地を回り、7月16日、無事に福岡にバトンを渡すことができました。健文会各支部の組合員も、心から平和を願って猛暑の中、

行進やスタンディングに参加しました。被爆80年の今年は、今まで以上に被爆の実相を伝え、絶対に風化させてはならないという気持ちをみんなが新たにしたい行進になりました。
(理事 山本 佐智子)

「絶対に風化させない」の
気持ち新たに

被爆80年の平和行進

山口事務所委員会主催

楽しいランチつき

「夏休み子ども無料塾」

8月1日、山口市民活動支援センター「さぼらんて」で子ども無料塾が開催され、小中学生8人、山口大学医学部学生3人、職員や組合員6人が参加しました。夏休みの子供たちの勉強を支援しようと山口事務所委員会が主催したものです。組合員がお昼のカレーやサラダ、ブルーベリージャムなど手作りしたランチで楽しく過ごしました。



お手元に届いている方、
ぜひチャレンジを！
報告書にご記入のうえ
FAX 0836-34-2512 まで

10月号から
シリーズ連載予定

山口宇部空港が「特定利用空港」に 指定されようとしているのをご存じですか？!

6月、山口県は「昨年10月11日、国から空港管理者である本県へ『山口宇部空港を特定利用空港の対象として検討している』旨の説明があった」ことを公表しました。「特定利用空港・港湾」は、自衛隊などの航空機や軍船などが円滑に使えるよう国が指定するもので、全国で11の空港と25の港湾が指定されています。アメリカ軍岩国基地の機能強化に反対する住民団体などが、県民の安心・安全を第一に対応するよう県に申し入れをおこなっていましたが、8月7日、県知事が受け入れ方針を国に伝えました。これについて10月号からシリーズ連載します。一緒に学びましょう。

2025
健康
チャレンジ

参加費
無料

9月1日(月)～10月31日(金)
報告書提出締切 11月15日(金)

報告書提出者には参加賞をプレゼント!

9～10月の2ヶ月間チャレンジした結果を記録し、キリトリ線から切って、「健康チャレンジ2025報告書」を報告窓口にご提出ください。お1人につき記念品を1つご用意しています。
※健康生活協同組合が提供するものは別途エントリーが必要となります。セオリーをご確認ください。
※生活協同組合コープやまぐちへ提出される方はエントリー不要です。

医師生活協が推進する健康習慣

8つの生活習慣

1. 生活リズムを整え、快適な睡眠をとる

2. 心身の疲労を軽減し、十分な休息をとる

3. 禁煙に努める

4. 不適切な飲酒をしない

5. 適度な運動を定期的に続ける

6. 塩分・低脂肪のバランスのよい食事を摂る

7. 朝食を摂る規則正しい食生活

8. 15分程度以上汚れを落としきる清潔さを保つ

9. 適度な運動を定期的に続ける

10. 適度な運動を定期的に続ける

協賛

CO-OP 共済

CO-OP 共済 0120-50-8431

医療生活協同組合連合会

生活協同組合コープやまぐち

山口県生活協同組合連合会

山口県・山口県教育委員会 / 宇部市・宇部市教育委員会 / 山形市・山形市教育委員会 / 山形市・山形市教育委員会 / 山形市・山形市教育委員会 / 山形市・山形市教育委員会

小野田中央支部 戦争体験談とすいとんを食べる会



7月17日「戦争体験談とすいとんを食べる会」を開催。当時の流行歌を歌ったり、昔のまちの写真を見ながら思い出を語りました。24人の参加者の4割が80代。90代の方も3名おられ、幼少の頃の記憶を鮮明に語っておられたのが印象的でした。

ふじやま支部 宿題お助け会

7月24日コープYOU友館で宿題お助け会を実施し、2～6年生合計11人の地元小学生が集まりました。組合員のお孫さん(中学生)が来られ手伝ってくれました。最後はみんなでかき氷を食べました。



岬支部 プラスチック問題講習会&岬学童交流会



7月22日岬ふれあいセンターでプラスチック問題講習会&岬学童交流会を実施しました。『知らないって怖いね』『私達のできることをやってみよう』と感想がありました。交流会では花傘音頭とゲームをし、年代を超えて楽しみました。

小羽山支部 手配りさん交流会&うたごえカフェ

7月28日手配りさんや組合員さんを集めて、手配りさん交流会&うたごえカフェを開催しました。交流会は7人、うたごえカフェは9人の参加でした。手配りを通しての意見交流の後、みんなで食事をしました。その後はうたごえカフェで盛り上がりしました。



地域
フ
ラ
ツ
シ
ユ

私の職場
紹介 ②③虹の訪問看護
ステーション

私たちは自宅や施設で療養されている方を訪問し、医療的処置や清拭、入浴支援、床ずれ予防や処置・手当、リハビリなどの在宅支援をおこなっています。利用者様・ご家族様の思いを大切にその人らしさをもって丁寧に対応し「住み慣れた家・まちで暮らす」ができるよう、24時間365日対応しています。

看護・リハビリスタッフチームで支えています。お気軽にご相談ください。

☎ 0836-33-5358

介護事業所
DIARY

グループホームかいなん

そうめん流しと浴衣の着付けで夏を感じて

かいなんでは、夏を感じる行事として、そうめん流しと浴衣の着付けで楽しみました。そうめん流しでは、かいなんの家庭菜園でできたトマトも一緒に流しました。なかなかつかめないながらも最後まで必死でつかもうとしたりと大奮闘。

また、浴衣の着付けでは、数枚ある浴衣の中から好みの柄を選んでいただきました。中には昔着ていたからと手慣れた様子で浴衣を着られる方も。職員が着付けを教えてもらうこともありました。

「浴衣を着れば、踊らないとね」と踊る真似をしたりと笑い声が絶えませんでした。最後の片付けも手際良くして下さいました。



2025

国際協同組合年 (IYC2025)

シリーズ5 学ぶ 実践する 発信する

協同組合はよりよい未来をつくります

協同組合らしさを示す『協同組合のアイデンティティに関するICA声明』。今回は「価値」の後編です。

価値

協同組合は、自助、自己責任、民主主義、平等、公正、そして連帯の価値を基礎とする。それぞれの創設者の伝統を受け継ぎ、協同組合の組合員は、正直、公開、社会的責任、そして他人への配慮という倫理的価値を信条とする。

1844年、イギリスのロッチデールという町で、織物工など28人の労働者が、自らの手でより良い社会を生み出そうと「ロッチデール公正開拓者組合」を設立したのが協同組合のはじまりです。儲けるために品物に混ぜ物を入れたり重量をごまかしたりすることが多かった当時、品質の純良・市価での販売・利益の配分・組合員管理（一人一票・委任の禁止）などの原則を定めて運営しました。その後、業種の違う様々な協同組合がつくられましたが、共通の「倫理的価値」として示されているのが前号・今号の【価値】です。①正直：正直な計量、高品質、公正価格（消費生活協同組合）、正直な経営公開制度（労働者協同組合）、正直な支払利息の計算（金融協同組合）、正直な表示を付した品質の高い農産物（農業協同組合）など。②公開：組合員、一般の人びと、さらに政府に対しても自分たちの活動に関する大量の情報を定期的に公開する公共性を持った組織であること。③社会的責任：協同組合がコミュニティ（地域社会や、居住地域を同じくし利害をともにする共同社会）と特別の関係を持っていることから発生する価値。協同組合はコミュニティの構成員に開かれ、一人ひとりの自助を助けるための関わりを持つ。協同組合にはコミュニティにおける諸個人の健康問題をはじめあらゆる活動について社会的責任を果たすべく努力する義務がある。④他人への配慮：③と同様、コミュニティとの関係から生じる価値。多くの協同組合がコミュニティに対して人的・財政的資源による重要な貢献をおこなってきた。

他院からの紹介で私の外来に
来られた方が10万人目の方でした！

7月10日、宇部協立病院受診の際に作成するカルテの番号が「100000」となりました。1982年6月開院以来、健診で受診される方も含めて10万人の方に利用していただいたことになります。これからも、地域のみなさんの健康をはぐくむパートナーでありたいと思います。



宇部協立病院
医師 工藤 明敏

理事会 だより

第1回定例理事会を7月26日(土)14時～17時で開催した。
・協立こども保育園の委託料に関連して「全企保連」の動画を視聴し、意見交換をおこなった。

・第38回通常総代会の感想、意見交換をおこなった。

■法人運営・承認・決済事項

・「2025年夏季賞与」の借入を西京銀行より1億2千万円(短期借入・年率0.5%)をおこなった。
・「下関に9条の碑をつくる会」の

取り組みについて、生協下関歯科の駐車場の一角を提供し、「9条の碑」を建てることを承認した。

・「2025年健文会・生協強化月間方針（一次案）」について提案した。
・「健文会・健康まつり2025」の進捗状況について報告した。

■報告事項

・2025年6月度の経常利益は1,019万円の黒字(予算△93万円、前年比1,545万円)で3か月連続の黒字となった。3か月累計は2,533万円の黒字(予算△111万円、前年比3,876万円)となりました。

■憲法25条(生存権)9条(平和主義)13条(幸福追求権)が活きる社会の実現をめざします。



2025 国際協同組合年
協同組合はよりよい世界を築きます

医療生活協同組合健文会は、2025国際協同組合年(IYC2025)に賛同しています

Cooperatives Build a Better World. 2025 International Year of Cooperatives

【ヨコの力】

1 「女郎花」って読めますか？秋の七草です

5 ……とケ

7 ……正直。四月……

8 「イルカ」のことです

10 中世の騎士

12 昔の「画家」の呼び名

13 両津勘吉は……官

15 赤……。米……

16 おそ……。ちょう……

17 繊維業界を指す言葉

19 日本……。ぶどう……

20 10月から使用休止となる日比谷……音楽堂

22 豊臣秀吉の一代記

25 竜のげき……。に触れる

26 しみつたれ。……。根性

27 パソコンの入力キーの配列盤

【タテの力】

1 「ススキ」の別名

2 まだ解決していません

3 東京生まれは……。っ子

4 影絵。影法師

5 二律……。反

6 ハスの地下茎

9 竹の茎の継ぎ目

11 屋根の雨水を集めて地上に流すしかけ

14 サルが大暴れする中国の古典小説

15 首都はブダペスト

16 アカマツ林に生えます

18 建物内を区切った空間

19 力士が踏む

21 首都はデリー

23 ……を聞いて十を知る

24 ピアノの指で打つ部分

クロスワードパズル

1 2 3 4 5 6

7 8 9

10 11 12

13 14 15

16 17 18 19 20 21

22 23 24 25

26 27

【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

● 7月号の答え センキョケン

7月号当選者（応募28通、正解28通）

宇部市昭和町 中山幸枝さん

宇部市幸町 兼安敏子さん

宇部市昭和町 加藤嘉子さん

宇部市厚南中央 樋村忠義さん

山陽小野田市高畑 三浦友子さん

山陽小野田市厚狭 白石玲子さん

下関市みもすそ川町 坂上重蔵さん

美祿市美東町 倉増澄子さん

おめでとう
ございます！

応募方法

答え、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、身近な出来事、ご意見ご感想など、ひと言そえて下さい。ご意見ご感想は、掲載させていただくことがあります。ご了承下さい。

● 当選者に薄謝 8名様分

● 締 切：2025年9月末日 ● 発 表：2025年11月号にて

● あて先：〒755-0005 宇部市五十目山町 15の7の1 健文会「ひろばクイズ係」まで

FAX：0836-34-2512

メール：sosiki_kenbun@yahoo.co.jp

組合員の声

【宇部市沼 小田ミサ子さん・91歳】
毎日暑い日が続きますが、元気に見守りをしています。夏休みは上宇部センター前で7時半から体操。小学生も多く参加してくれ楽しみです。

【防府市牟礼 原洋子さん】
「医師中村哲の仕事・働くということ」の題名を目にし、観に行こうと思いい、ふと自身の働くということを自問してみた。家業を手伝い40年。いずれは次世代へバトンタッチをとは思いますが、情けないことに自分の給料さえ思うように出せない……さてさて解決法は？

【山口市阿知須 清田侑里さん・29歳】
前に応募してから一年越しの投稿です。今回は一人で挑戦したので答えが合っているか不安ですが、楽しかったです。

【宇部市明治町 正木朋恵さん・62歳】
猛暑が続く年齢とともに眠りが浅くなつたうえ目が覚めるのが早くなっています。これを逆手に、起床時間を早くして朝のうちに家事を済ませ就寝時間を早くする意識を持ち、少しでも体力温存に繋がりたいと思っています。

【宇部市際波 内野俊恵さん・57歳】
先日「笑いヨガ」に初挑戦しました。25名の初対面の人たちと一緒に「はっはっはっ！」と笑っていたら、最初緊張気味だった参加者の表情がみんなとてもいい笑顔になっていました。楽しいひと時でした。

生きづらさを感じる出来事が多いと、あらためて、知ること、つながることの大切さを思います。健康、暮らし、健文会の様子から、地球環境、平和の問題まで、少しでも役に立つ情報をお届けできる健康のひろばでありたいと、気持ちを新たにします9月です。（編）

こちらのQRコードを読み取ると公式LINE（毎週月曜日に配信予定）のページへいくことができます。

映画上映会のお知らせ「医師 中村哲の仕事・働くということ」

宇部市

9月13日(土) ①10:30 ②14:00 30分前受付／開場

【席数】800名 【会場】宇部市渡辺翁記念会館

【参加費】一般1,000円 学生・障がい者500円 高校生以下無料

上映(47分)後、企画者によるアフタートーク有り(無料)

山口市

10月4日(土) ①14:00 山口県セミナーパーク講堂

10月5日(日) ①10:30 ②14:00 山口健康づくりセンター多目的室

申込はQRコードからお願いします。

問合せ：0836-37-0637（受付時間：平日 10：00～17：00）主催：労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団（宇部事業所）共催：山口県民主医療機関連合会、医療生活協同組合健文会

お米2合カンパ募集中

カンパにご協力頂いた方々。おかげさまで7月の食材支援（宇部）でたくさんの方々にお配りすることができました。多大なるご協力に感謝します。

引き続きカンパのご協力をお願いします。

職員募集！

健康をつくる 平和をつくる
いのち輝く社会をつくる仕事をご一緒に！

看護師・薬剤師・歯科衛生士・介護福祉士・看護補助者・ケアマネジャー・事務職員など募集中です。

詳しくは医療生活協同組合健文会 総務部へお尋ねください。

電話：0836-33-6644

「健康アドバイスコーナー」の質問を募集中！

組合員のみなさんへお願い

氏名、住所、連絡先変更などは必ずお知らせください。

診療体制表はこちらのQRコードを読み込んでください。