

要予約 無料法律相談

1月26日(月)13時30分～15時

●担当/山口第一法律事務所
内山 新吾 弁護士

2月18日(水)10時30分～12時

●担当/山口第一法律事務所
田中 礼司 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

●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 2026年11月30日現在

●組合員	18,928人
●出資金額	611,134,000円
●平均出資金額	32,287円
●支部数	23支部
●登録班数	162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

2026年

協同の輪、生かす年へ

2025年11月16日(日)、宇部市恩田運動公園にて、満を持して開催した「健康まつり2025」。晴天の中、主催者発表、2,500人を超える来場者を迎え、ステージも健康チェック・飲食等の各ブースも大盛況でした。国際協同組合年の中、13年ぶりのまつりは大成功を収めました。



厚南支部
樋村さんの作品



小野田中央支部
山口さんの作品



協立こぐま保育園の子どもたちによるステージ企画



健康チェックコーナー

2025.11.16 健康まつり2025



大盛況のうどんコーナー



ちよるる健康体操 医療生協健文会



福引き抽選会



健文会

謹賀新年



昨年(2025年)は国際協同組合年でした。協同組合を大きくする運動がはじまりましたが、これを継続していきたいと考えています。他の協同組合との連携を強め、他の医療機関・介護施設との連携を強め、近隣の中小企業との連携を強めたいと思います。

また、特に市営住宅の住民で通院困難者が急増しています。通院だけでなく、生活の維持が困難となって来ている高齢者が増えて

います。できるだけ長く、自宅で生活できるように医療生協として

何が出来るかをみんなで考えていきたいと思

います。

医療生協健文会

理事長 上野 尚



あけまして
おめでとう
ございます

■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。

シリーズ「甘味料について」

おもしろ
食品・栄養学
コーナー

教えて松富先生！

食べ物と健康について

山口大学名誉教授 農学博士 松富 直利



このシリーズで「甘味料」というタイトルをいただいてから、最寄りのスーパーの陳列商品やわが家で購入した加工食品の原材料名表示を見て、どんな甘味料が使われているのかをあらためてチェックしてみました。

その結果、甘味料で最も広く使われていたのは砂糖でした。かつて砂糖は希少で高価な嗜好品で、その使用は富と権力を象徴するものでしたが、食生活の多様化とともに使用量も増えて、食文化のバロメーターといわれました。しかし、近年では肥満解消や生活習慣病予防、虫歯になりにくいなどの健康志向が高まり、カロリーの高い砂糖から低カロリー甘味料へとシフトしてきています。

砂糖について、ぶどう糖、水あめ、はちみつが使われています。一方近年使用が広がっているのが「果糖ぶどう糖液糖」です。これはでんぷんから酵素法でえられる果糖とぶどう糖の混合物です。原料がでんぷんなので安価、果糖は砂糖より1・5倍甘いので果糖の含量に伴って甘味が増し、少量で砂糖と等しい甘味を呈するので、低カロリーにもなります。

甘味料は天然由来と人工（合成）に大別され、代表的なものを表に示しました。甘味度は砂糖を1として比較しています。人工甘味

甘味料の分類とその甘味度

	名 称	所在など	甘味度※
天然甘味料	砂糖	さとうきび、テンサイ	1.0
	ぶどう糖	でんぷん	0.6
	果糖	果実、はちみつ	1.5
	麦芽糖	水あめ	0.4
	ステviolシド	キク科ステビア	150
	グリチルリチン	甘 草	100
人工甘味料	アスパルテーム	合成ペプチド	200
	スクラロース	砂糖誘導体	600
	アセスルファム	複素環化合物	200
	サッカリン	複素環化合物	400

※砂糖の甘味度を1.0とした。

料は砂糖に比べて数百倍の甘味をもち、消化されにくいのでダイエット甘味料として使われています。サッカリンは動物実験で発がんの可能性が示されましたが、漬物やしょう油の発酵食品に限って認められています。また最近一部の人工甘味料が腸内細菌を通じて病気と関係することが示され、人工甘味料が単なる「低カロリーで安全な代替糖」ではないことにも留意する必要があります。

寒い時期でもできる！

ながら体操

カーフレイズ（かかと上げ運動）

宇部協立病院 リハビリテーション科 角 優作

寒い時期は室内で過ごす時間が増え、運動不足になりがちです。そこでおすすめしたいのが、家事やテレビを視聴しながら簡単に続けられる体操です。

今回はその中で、「カーフレイズ」という運動を紹介します。カーフレイズ

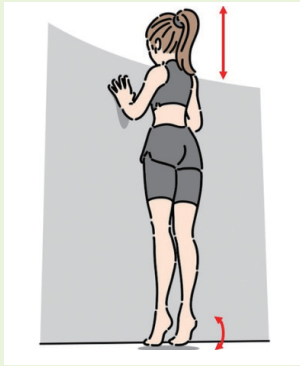
（かかと上げ運動）は、ふくらはぎを中心に下半身を鍛えるシンプルで効果的な運動です。道具もいらず、その場でできるため「ながら体操」に最適です。テレビのCM中には肩回しや背伸びを取り入れると、血行が良くなり、全身が温かくなります。

無理なく続けられる運動を積み重ね、冬の運動不足を解消しましょう。



正しいやり方

- 1 足は肩幅程度、つま先は正面に向け、姿勢をまっすぐに保ちます。
- 2 かかとをゆっくり持ち上げます。
- 3 体重を親指のつけ根あたりに乗せる意識で、一番上がったところで2～3秒キープします。
- 4 ドスンと降ろさず、コントロールしながら、ゆっくりと下ろします。



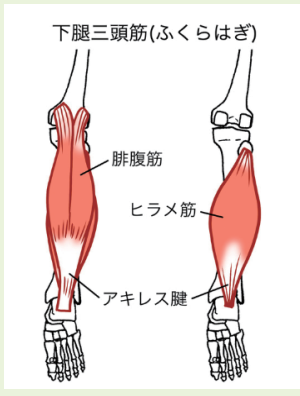
回 数

10～20回
×2～3セット

個人差があるため、姿勢が崩れない程度の回数で行うと良いです。バランスに自信がない方は椅子や壁に軽く手を添えれば安定して行うことができます。

効 果

- ①ふくらはぎの筋力向上（腓腹筋・ヒラメ筋）
- ②血流促進・冷え、むくみの改善
ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれ、血流が良くなり、冷え改善・代謝向上につながります。
- ③歩行能力の向上
ふくらはぎが効率的に働くようになり、長時間歩いても疲れにくくなります。



琴芝支部 松ぼっくり人形づくり



11月15日（土）、いつもは定例のタオル体操の日ですが、特別に松ぼっくり人形を作りました。久しぶりに仲間と集まり本当に楽しかったです。

身近にあるものを工夫すること

で、小さなクリスマスツリーも作れ、小さな幸せが作れました。

地域フラッシュ

山口支部 後期高齢者健診ツアー・病院食体験



11月14日（金）、山口市在住の組合員6人で、宇部協立病院の後期高齢者健診を受けました。その後は病院内で病院食体験をしました。参加者から「受けてよかった」との声があり、健診結果返し班会につなげます。好評につき2回目を考えています。

介護事業所
DIARY

リハビリデイサービスたんぽぽ

初めて採れたさつま芋は上出来！

畳二畳分の広さのたんぽぽ農園でさつま芋を収穫し、芋あんの源氏巻と芋けんぴを作って食べました。初めて作ったさつま芋でしたが、とてもおいしかったです。



▲立派なさつま芋が採れました！



▲芋あんの源氏巻



▲おいしくいただきました♪



芋けんぴ

支部ニュースづくり交流会

【日時】2月3日(火) 14:00～16:00

【場所】宇部市福祉ふれあいセンター

【内容】支部ニュースを作るにあたっての意見交流

【参加費】500円



各支部からたくさんの参加をよろしくお願いします。

理事会だより

第5回定例理事会を11月29日(土) 14時～17時で開催した。

■法人運営・承認・決済事項

- ① 健文会「理念&ありたい姿」起草委員会の「理念案」を受け、来年1月15日まで意見を募っていく。
- ② 生協上宇部クリニックリニューアル検討委員会からの報告(答申)を受けた。検討委員会の結論としては総合的に課題面も多く、判断を保留とした。しかしながら、リニューアルの検討は今後も継続していくこと、診療を止めない形でのリフォーム(予算化)などの検討を始めることを確認した。
- ③ 「協立在宅介護総合センター」リニューアル(移転建て替え)の議論を具体化するために地域・職員組合員参加型の話し合いの場を計画していく。
- ④ 2025年度まとめ(上半期)と(下半期に向けた課題)2026年度総代会方針

(骨子案)の提案を行い、2026年度に向けた取り組みについて、支部や事業所で議論を具体的にすすめていくことを確認した。

- ⑤ 11月16日「健文会・健康まつり2025」、2025年度「健文会・生協強化月間(10～11月)」を通して生まれた各地の教訓を経験交流し、課題などを意見交換した。2つとも12月中旬に「まとめの実行委員会」を行い、今後に向けた方向性などを確認する。

■報告事項

【経営報告】

・2025年10月度(単月)の経常利益は+1,305万円の黒字(予算比▲308万円、前年比+10万円)で2か月ぶりの黒字となりましたが、予算には届きませんでした。2025年度(4～10月)の7か月累計では、+7,053万円の黒字(予算比+464万円、前年比+5,361万円)でした。10月は予算未達でしたが、引き続き必要利益を超過しています。

私の職場
紹介②7

協立歯科



協立歯科は、小さなお子さまから高齢の方まで、お口の健康を維持・増進することを目標に、安全安心な歯科治療を提供しています。口腔機能低下症治療に取り組んでおり、みなさまの食生活、会話、笑顔が続くように支えています。通院が困難な方には、訪問診療も行なっていますのでご相談ください。



毎月第3火曜日には、乳幼児とその保護者の方を対象に「子育てサロン」を実施しています。助産師と歯科衛生士が参加し、子育ての悩み事やお子さんの口腔内のことなどについて相談に応じています。ぜひお気軽に遊びに来てください。

職員一同、これからも患者様一人ひとりに寄り添い、丁寧な診療で地域のみなさまの健康をサポートします。

【住所】宇部市五十目山町16-42

【TEL】0836-34-2511

生協下関歯科に“9条の碑”



一昨年11月に市民有志で結成された『憲法9条の碑をものせきに実行委員会』の運動が実り、生協下関歯科敷地内に憲法9条の碑が建立されました。日本国憲法公布日の11月3日に除幕式が行われました。



「9条は平和の架け橋」「武力で平和はつくりえない」「戦争したらおしまい」の願いを下関のキャラクターの「ふく」が訴えるデザインとなっています。

■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。



【ヨコのカギ】

- 1 元旦に食べます
- 3 今年は何通届くかな？
- 7 新年のあいさつ
- 11 ……テール。……ベッド
- 12 不安を静めます。ヒーリング
- 14 ……業は日本の基幹産業
- 15 吐き出す息
- 16 毛の色がまだらな……猫
- 18 相撲の行司が持っています
- 20 古代マヤ文明が繁栄した国
- 22 正月の松飾りがある期間
- 24 素人が集まってする……野球
- 25 昔、年20日働いて暮らせた人
- 27 徹夜とも言います
- 29 つり道具の一つ
- 30 バリは東京の……友好都市
- 31 何かを求める気持ち
- 33 シダやコケのように、花や種がなく胞子でふえる植物
- 35 大黒天が持つ……出の小づち
- 36 心配。懸念
- 38 町はずれ、……の酒場
- 40 スケート場のこと
- 41 飛行機にも持ち込める刃物
- 42 源義経の幼名

【タテのカギ】

- 1 内……。心……。肝……
- 2 三日坊主の人もあります
- 3 一遍上人が広めた、踊り……
- 4 商店……。歓楽……。……灯
- 5 水を出したり止めたり
- 6 小地震。ゆりかえし
- 7 正月や節句のごちそう
- 8 有……。……誉。……声
- 9 新年に消防士が行う行事
- 10 ……講習。……五輪
- 13 ……画。……絵の具
- 15 チョコレートの仲間
- 17 IQ。……が高い
- 19 ペリー来航～戊辰戦争の期間
- 21 一年の1番目の月
- 22 機械。ピッチング……
- 23 歌麿・写楽・北斎・広重など
- 26 Kで表す部屋
- 28 人並みはずれた強い力
- 30 おおやけのものを私すること
- 32 ……合戦。……女。……だるま
- 34 河馬、なんと読む？
- 37 ……虫。……節
- 39 古名は「たづ」です

【問題】二重ワクの文字を、A～Gの順に並べてできる言葉は、なに？

●11月号の答え キドアイラク
11月号当選者（応募56通、正解56通）

宇部市恩田町 藤本照男さん
宇部市末広町 村上清江さん
宇部市風呂ヶ迫町 友清和子さん
宇部市中村 松井百合子さん
宇部市中尾 河村圭子さん
宇部市亀浦 西村政子さん
宇部市昭和町 岡野美雪さん
山口市小郡山手上町 安常久巳さん

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：2026年1月末日 ●発表：2026年3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

「新住居表示」に変更になった際、
ご一報、お願いします

住居表示整備にともない、市区町村ごとに順次、新しい住居表示に変更されています。それにとともに、組合員の皆様に郵送する「残高通知」および「機関紙：健康のひろば」などが今後お届けできなくなることも想定されます。確実にお届けできるようにするため、組合員のご登録状況を順次変更しています。

お心当たりのある組合員の皆様につきましては、お手数ですが、健文会までご一報お待ちしております。氏名、住所、連絡先変更なども必ずお知らせください。

組合員の声

【下関市大坪本町 浅田恵美子さん・93歳】

健康のひろばを手配りしている1人です。また楽しみに読んでます。色々他支部の方たちの活躍も知ることができ、またパズルもその中の一つです。脳の鍛錬と思いついてますが中々難しく、この度始めて応募に致しました。

【下関市長府野久留米町 岡村和子さん・76歳】

2025年の「生協強化月間」は、行事や沢山のとりくみで大変でした。準備等で忙しかったけど、新しい仲間も加わって、みんなの役割、協力もあって「楽しく」とりくめたことが嬉しかったです。下関に「憲法9条の碑」が建てられたことも感

動！（生協下関歯科の駐車場に）道行く人が「平和への思い」を寄せて下さると願っています。

【山陽小野田市鴨庄 野村妙子さん・75歳】

9月から60日間の「健康チャレンジ」にチャレンジしました。一日8000歩を目標に、猛暑の中、雨にも負けず、早朝のウォークを頑張りました。そのお陰か早寝早起きが習慣となり、体調もよくなり、暑い夏も乗り切れました。これからも続けます。

【宇部市北芝 竹本浩一さん・63歳】

いつも拝見しています。今回初めてパズルに挑戦して応募します。かねてから渋滞していた宇部市内の交差点の改善要望を国に出して、信号機の変更してもらったおかげで、長年の渋滞が少し緩和しました。やはり、思っている事は口に出して積極的に要望するべきだと思えました。「自分の為に」よりも「みんなの為に」なるのであれば、とても良い事だと考えます。

【防府支部鈴屋 山崎郁代さん】

防府支部で初めてJA直営ショップで健康チェックを行いました。1時間で60名の参加がありとても充実した時間でした。参加者の中に以前宇部に住んでいた協立病院をよく知ってますし、組合員でしたという方がいらつしました。住所をお名前を聞いておけば良かったと後悔しました。健康チェックはただ行っただけでなく後につながることが大切だと思います。

本年もよろしく願っています。（編集委員一同）

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！

医師・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・非常勤調理員など募集中です。
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



病院給食紹介

当院は1日約350食調理しています。給食業務の全面・一部委託率が約70%にのぼる中、当院は直営を維持しています。

直営ならではのこだわり

- 和風だしは煮干し、かつお節、昆布からとる天然だしを使用
- 米は長門の産直米、みそは防府の醸造所より県産大豆使用で無添加のもの、肉は国産を使用



エネルギー：663kcal、たんぱく質：32.9g、塩分：2.8g

11/23（行事食）
秋の味わい御前
きのこごはん、
鮭のちゃんちゃん焼き、
菊花とほうれん草のお浸、
里芋のあんかけ、
カボチャのマドレーヌ

診療体制表はこちら
のQRコード
を読み込んで
ください。



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



各事業所の休業期間
は、こちらから確認
ください。
お知らせ
年末年始の



ご連絡はまちづくり組合員活動支援部まで ☎0836-34-2510 FAX(0836)34-2512 ✉sosiki_kenbun@yahoo.co.jp