

要予約 無料法律相談
3月16日(月)13時～14時30分
●担当/山口第一法律事務所
横山 詩士 弁護士
4月17日(金)10時～11時30分
●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 2026年1月31日現在

- 組合員…………… 19,007人
- 出資金額………… 616,694,000円
- 平均出資金額………… 32,446円
- 支部数…………… 23支部
- 登録班数…………… 164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

元気に歩き続けるために！ 変形性膝関節症について

変形性膝関節症とは

変形性膝関節症は外傷を契機に発症することもあります。多くは加齢によってだんだんと膝が変形する病気です。相撲取りの多くが膝を痛める様に原因の一つは体重オーバーです。

私は患者さんに20歳の時の体重を聞いていますが、変形性膝関節症の患者の多くは20歳の時よりも20kg以上太っている人がほとんどです。毎日、20kg担いで歩いていると膝も悪くなりますよね。



治療について

食事指導が減量の基本です。しかし、食事指導をしても痩せない人に、GLP1製剤を処方することがあります。食欲が落ちるので、人生がちょっとブルーになりますが、とても効果があります。

別の治療としてリハビリがあります。膝周囲の筋力強化によって、着地時に膝がぐらつかなくなり、進行が予防され、痛みも軽くなります。

装具療法、内服、注射、手術、PRP療法等いろいろな治療法があるので、気軽にご相談ください。



宇部協立病院整形外科
上野 尚



ご相談は

宇部協立病院整形外科

【住所】山口県宇部市五十目山町16-23 【TEL】0836-33-6111

お気軽に
ご相談ください

公 告

住所不明にともなう 「みなし自由脱退」の処理について

2025年12月末日の基準日において、当会の機関紙「健康のひろば」や残高通知などが宛先不明で返送され、ご登録電話番号で連絡がとれず、かつ事業所の利用や出資金の変動がみられない組合員を対象に、「定款第10条2項」および「住所不明組合員の脱退手続きに関する規則」に基づき、2026年3月末日付けで、みなし自由脱退処理をおこないます。

つきましては、みなし自由脱退処理を行う組合員を、2月16日(月)～3月16日(月)まで、健文会本部、まちづくり組合員活動支援部及び健文会が運営する病院、診療所で確認できるようにしています。住所変更などの届け出がお済みでない組合員は、ご確認の上、手続きをおこなっていただきますようお願い致します。

2026年1月31日
医療生活協同組合健文会理事会

宇部市

防災の出前講座 開催

2月2日(月)、第1ブロック支部長会議前に宇部市から出前講座を開いてもらい、21名が参加しました。

地震や台風時の避難のタイミングや、避難所の案内を宇部市の職員が丁寧に教えてくれました。「あとで行っておけば良かった」は遅い。宇部市東側では断層があり、断層直下型地震が来ると、震度7の地震が起きる可能性があるそうです。ただ確率は0.2%のこと。

防災の出前講座を通して、天災が起きた時、市からの避難指示に従い(公式ライン等)慌てずに速やかに避難すること、また避難する為の準備が大切だと学びました。今後、天災が来た時、支部としてできることを考えるきっかけとなりました。



支部ニュース作り交流会

2月3日（火）、宇部市福祉ふれあいセンターにおいて「支部ニュース作り交流会」が10支部18名の参加で開かれました。

昨年の会に参加した未発行支部が新たに支部ニュースを発行するなど、この会の開催が成果につながっています。

今年は、発行支部の発表や未発行支部との交流に加えて、KOHO（株）林田氏による「支部ニュースの意義について」と題した学習会も行いました。

支部ニュースは、ただの行事報告をするのではなく、各支部の現状や課題、組合員の要求が記事として載ることによって次の支部活動につながる「健文会の支部ニュース」にするという目的を常に忘れずに発行することが大事だと話されました。

（機関紙委員 山本 佐智子）



（社保委員長 近藤 栄次郎）

「看取り」即ち人生の最終段階を穏やかに過ごせる環境をつくることは、「ゆりかごから墓場」と言われる社会保障Ⅱ憲法で保障されている私たちの大切な権利です。しかし、「自宅で看取られたい」と6割の方が希望しているにもかかわらず自宅で看取られる人は1割に過ぎないという国の調査結果もあるように現実には思いうろまです。

1月30日「看取り」をテーマに「社会保障 まちづくり学校」を開催。山口・宇部・山陽小野田・下関をズームでつなぎ60名が参加しました。映画「うちでいききたい」視聴、健文会事業所の事例紹介の後、小グループで感想交流をしました。多くの人が自身の「看取られ方」に不安を感じていることや、健文会事業所の「在宅での看取り」があまり知られていないことも明らかになりました。みんなでより良い方向のためにがんばりたいと思います。

「看取り」について みんなで学んだ

社会保障・まちづくり学校

なんでも相談会&食材支援

リハビリステップげんきで開催!

宇部地域

宇部地域の食材支援がリニューアル。会場をリハビリステップげんきに、開催日を奇数月第2土曜日に変更し、初回を1月10日に実施しました。

例年雪が多い時期で心配しましたが、晴れ日和となりたくさんの方が参加。土曜日開催の効果か、初めての方、子どもさん連れの方もいました。

食材は、2合カンパのお米、みなさんから寄せられた食品、組合員が育てた立派な大根、事業団職員からのキャベツ、組合員ボランティアが準備したほかほかの炊き込みご飯など、心のこもった温かいものばかり。フリーマーケットを楽しみにして来られる方も多く、今回もたくさんのお衣類や日用品が並びました。ゆったりしたテーブルとイスのカフェコーナーでは、お茶やコーヒー、お菓子でほっと一息しながら知り合いと話をはずませておられる姿も。

当日は地域組合員9名、職員組合員12名で運営しました。初めてスタッフとして参加した職員からは「詳しい内容を初めて知った。参加してよかった、職場でも知らせたい」「楽しかったのでもっと若い職員にも参加してもらった方がいい」などの感想がありました。



上関原発を建てさせない 山口大集会 2026

さよなら上関原発!
私たちは福島を忘れない!

2026.3.28土 入場無料・雨天決行
10:00~14:00 (9:00開場)

【会場】 山口市 維新百年記念公園・野外音楽堂
(山口市維新公園四丁目1-1)

- 福島からの報告
(原発賠償関西訴訟原告団代表/森松明希子さん)
- 特別報告・「核のゴミ」の脅威と瀬戸内海
(「はんげんぱつ新聞」の編集長/末田一秀さん) 他

健文会でも
バスを出しますので、
みんなで一緒に
行きましょう!
ご相談は
まちづくり組合員
活動支援部まで

様々なキッチンカー・お弁当などのグルメや
キッズコーナーなど楽しいマルシェも!



主催：上関原発を建てさせない山口県民連絡会

山陽支部 寒もちづくり



1月30日（金）、たまり場すこやかサロンみのりに集まって、寒もちを作りました。前日から十五臼分のもち米を蒸して、丸もちとかきもちにしました。あとは乾燥して美味しく出来上がるのが待ち遠しいです。

美祢支部 カラオケ班会 美東ドレミファ倶楽部班

1月17日（土）、綾木ふれあいセンターでおこなった美祢支部初めてのカラオケ班会ですが、なんと6人も集まりました！カラオケももちろんですが、おしゃべりも弾みました。楽しいとあっという間に時間が過ぎてしまいます。カラオケは楽しいですね。



地域フラスコ

恩田西支部 がんこ結び



独居男性の食事提供のために始まったがんこ結びは、1月16日（金）開催では24名集まりました。この日の献立はおむすびと豚汁、なます、おつけものとくだものです。おにぎりや温かい豚汁が好評でした。

岬支部 楽しみ～や班で初詣

元旦に班会で宇部市中津瀬神社へ初詣。市営バスを乗り合わせていきました。参拝しておみくじを引きました。新年早々楽しい一日を過ごしました。



有償ボランティア事業「ここって」の支援員・利用者を募集しています。

連絡先

まちづくり組合員活動支援部
☎ 0836-34-2510

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。

介護事業所
DIARY

協立グループホームかいなん

楽しく！自立した生活をサポートします

グループホームかいなんは認知症の症状を持ち、生活に困難を抱えた高齢者の方が、能力に応じた役割を持ちながら、可能な限り自立した生活を送ることができるようにサービスを提供しています。定期的な訪問看護ステーションによる健康観察や、協立歯科の往診で口腔ケアや治療なども行っています。また、人生の最後までを過ごすことができるよう看取りにも対応していきます。



▲祝100歳(百寿)!手作りのケーキでお祝い



▲フルーツいっぱいの豪華な手作りのケーキ

クリスマス会のプレゼントに笑顔がふれました！



▲絵馬づくりと福笑いでお正月気分

理事会だより

第7回定例理事会を1月31日(土)に開催し理事総数28名中27名、監事総数3名中2名の出席があり、理事会は成立しました。

■法人運営・承認・決裁事項

①役員定年規定の一部改訂「常勤専従役員の医師の規定について」
→通常総代会時点で、「医師の場合は74歳まで引き上げる」ことを確認した。

②第39回通常総代会について

1開催日時・場所を確認した。

→2026年6月21日(日)10時～15時
ココランド山口・宇部

2第1号議案(ダイジェスト版)の確認、および、全総代を対象にして2月中に4か所の方針討論集会を開催し、議案

討議を深めることを確認した。

③2025年度末「総達成月間」を(2月24日～3月31日)で設定する。なかでも2025年度総代会の2課題年間目標(仲間ふやし1,300人、出資金ふやし8,000万円)を達成し、昨年度に続けて「2課題を年度末に純増で終える」ことをめざす。

■報告事項

【経営報告】

・2025年12月度(単月)の経常利益は+1,070万円の黒字(予算比△121万円、前年比△35万円)となりましたが、3か月連続で予算に届きませんでした。2025年度(4～12月)の9か月累計では、+8,384万円の黒字(予算比+84万円、前年比+4,355万円)でした。12月度も予算未達となり、全体では予算超過ですが必要利益達成は厳しい見通しとなりました。

私の職場
紹介②

生協下関歯科

生協下関歯科は下関市唯一の健文会の事業所として、2008年5月に開院しました。早いものでもうすぐ19年目を迎えます。

数年前までは経営的に厳しい状況でしたが、様々な地道な取り組みもあってか、多くの患者様にご利用、ご支持を頂き、今では健文会で一番優秀な事業所(自称)と言っても過言ではないまでに成長しました。

2025年度も事業所目標の「仲間ふやし・100名」をこの1月末でいち早く達成することができました。いまでは職員全員が組織を強く大きくするために一丸となって加入の声掛けが定着しています。これはひとえに下関支部の組合員さんや、地域の方々のおかげです。

生協下関歯科は、歯科の事業所ではありますが、困りごとなどあればお気軽にご相談ください。歯科だけでは解決できないことでも、地域福祉室メロスなどの専門家へつないでまいります。

これからも地域の声に耳を傾け、その期待に応えていける事業所であり続けられるよう、職員一同力を合わせて参ります。

【住所】山口県下関市貴船町2-3-24

【TEL】083-224-0118



山口民医連の奨学金制度

こんにちは。山口民医連・医学生担当の浅田です。

もしもお近くに『医療系に進学したいけど、経済的に不安』『学校の勉強だけでなく、色んな体験がしたい』といった方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

山口民医連/医療生協健文会は、経済的支援とともに多彩な学びを大切に、将来ともに地域医療を支える仲間づくりを進めて参ります。ぜひ皆様のご協力をお願い致します。

山口民医連 奨学金制度(月額表示)

Aコース 卒業後山口民医連・医療生協健文会の医療機関で、奨学金支給期間と同期間を勤務した場合は、返済を免除

Bコース 卒業後山口民医連・医療生協健文会の医療機関で、奨学金支給期間の1.5倍の勤務した場合は、返済を免除

	医学生	
	Aコース	Bコース
1・2年生	5万円	全学年 15万円
3・4年生	6万円	
5・6年生	7万円	

	看護学生	
	Aコース	Bコース
全学年	4万円	全学年 6万円

	歯科	
	歯科医師	衛生士/技工士
1・2年生	5万円	全学年 4万円
3・4年生	6万円	
5・6年生	7万円	



■医学生担当 浅田・莉部(山口民医連事務局)
TEL:0836-35-9355 / 090-2002-8956

■看護学生担当 吉田(宇部協立病院)
TEL: 0836-33-6111 / 080-2626-3940

■歯科担当 永安(協立歯科)
TEL:0836-34-2511

■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 ひなまつりに飾る餅

4 「俘虜記」は……文学

7 ホタルグサは……草

8 国際郵便

10 人の住む家

12 ……! あっぱれ!

13 茶色、英語では?

15 きず、欠点、あやまち

16 英大衆紙「ザ……」

17 プロフィール

19 ……腐。納……

20 キツネは……神社の使い

22 席を定めず立ったまま食べる……パーティー

25 やさしくて慈悲深い母

26 プンタンとも呼ばれるミカン類で最大の果実

27 中国の通貨は……元

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

A

B

C

D

E

F

【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?

● 1 月号の答え 塞翁が馬

1 月号当選者 (応募51通、正解51通)

宇部市恩田町 張替育子さん

宇部市末広町 若松真由美さん

宇部市中村 寺田美香代さん

下関市上田中町 石飛ツネ子さん

山陽小野田市高千帆 村上京香さん

宇部市則貞 下手幸市さん

宇部市西岐波 橋本洋子さん

山口市矢原 佐川百合子さん

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3月末日 ● 発表：2026年5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

【防府市自由が丘 三戸喜代美さん・68歳】
介護まつただ中です。病院給食の紹介記事が載っていて「こんな食事だったら食欲が出て元気になるな」と思いました。健康に生きていくための大切な情報が大きな字と目立つ色で紙面中央にありました。多忙な中、憲法の大切さを再確認できてとても良いです。

【宇部市中尾 河村圭子さん・61歳】
食の仕事をしています。食べ物と健康について、今回の甘味料の記事はとても勉強になりました。カロリーを減らせる人工甘味料も選んで摂取しなければと思いました。

【美祢市美東町 坂本澄枝さん・71歳】
一月から「美東ドレミファ倶楽部」という班ができました。参加するのが楽しみです。

【山口市小郡山手町 安常久巳さん・78歳】
孫の高校一年生と下関歯科前の憲法九条の碑を訪ねました。平和を祈ります。

【山口市吉敷佐畑 藤原多美子さん・80歳】
一九四六年の元旦生まれで、今年80歳になりました。平和憲法の元で生きてきましたが、だんだん雲行きがおかしくなってきたいます。せめて、平和を訴える党に一票を投じたいと思います。

【山口市吉敷佐畑 藤原多美子さん・80歳】
食の仕事をしています。食べ物と健康について、今回の甘味料の記事はとても勉強になりました。カロリーを減らせる人工甘味料も選んで摂取しなければと思いました。

【山口市吉敷佐畑 藤原多美子さん・80歳】
食の仕事をしています。食べ物と健康について、今回の甘味料の記事はとても勉強になりました。カロリーを減らせる人工甘味料も選んで摂取しなければと思いました。

お米2合カンパ募集中

日頃からお米カンパ運動にご協力頂きまして、ありがとうございます。おかげ様で食材支援を通して、困窮している方々にお配りすることができました。

毎月 70 キロのお米を要します。お米高騰の時期ではございますが、引き続きみなさまから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!

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・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

「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。

こちらのQRコードを
み取ると公式LINE
(毎週月曜日に配信予定)

このQRコードを
読み込んで
ください。

病院給食紹介

ある日の病院食
白ご飯、魚の揚げ
つけ、もやしの胡
麻酢和え、豚汁、
果物

“国産・天然だし”に
こだわっています
味噌汁にはぼし、煮物
はこんぶとかつお節を
使っています。

●カロリー：661 kcal ●タンパク質：32 g ●塩分量：2.9 g