

Health and life 2026

健康と生活

599号 3

(私たちの願い)

一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、保健・医療・介護の事業と運動をとおして、健康で明るい地域をつくることです。

2026年1月末日現在

◆組合員数 42,008人
◇出資金 1,221,328,770円

発行所 徳島健康生活協同組合
徳島市下助任町4丁目9番地
発行責任者 宮本真里 電話088-654-8363
毎月1回1日発行

健康生協ホームページ URL <http://hcoopt.com>

徳島健生病院ホームページ <http://kenkou-seikyou.com>

健康づくり委員会企画!! 第3弾!!



— 声も聞き取りやすく大好評 —



— 動画を見ながら実践 —



— ロコモ度チェック —



自分で簡単にできるロコモチェックでは参加者と一緒に実践し、予防や改善点・食事についても紹介し、最後に「元気な足腰のためには、できることから始めて毎日続けて行くことが大事！無理や怪我のないように頑張りましょう！」と締めくくりました。

講演で話されました。
講師は徳島健生病院渡部京介医師（内科・総合診療科）で、ロコモティブシンドローム（ロコモ）についての基礎知識から始まり、ロコモが進行すると将来介護が必要なりリスクが高くなることなどが講演で話されました。

「いつまでも元気な足腰のために」
1月14日（水）ふれあい健康館
きっかけ空間にて、「ロコモ」ってなに？～いつまでも元気な足腰のために～のテーマで学習講演を行いました。49名の方が参加されました。

学習講演 「ロコモ」ってなに？

健康づくり委員会主催

県下最大の健康チェック数



～藍住支部 ゆめタウン健康チェック～



1月6日(火) ゆめタウンにて藍住支部が健康チェック活動を実施しました。今回で3回目の開催となり、ゆめタウンの行事一覧にも貼り出しをしていただいていたました。

今回の健康チェックでは血圧、体脂肪、握力、骨強度、野菜摂取量のチェックをおこない、野上看護部長の健康相談コーナーも非常に好評でした。中でも骨強度と野菜摂取に関しては日常的にするものではないので、来場者もドキドキしながらチェックされていました。

チェックした年齢層は70代が多く、リピーターさんもいらっしやり、2時間で73名分の健康チェックを行いました。

藍住支部は健康チェック活動の協力者も多く、役割分担をしっかりと決めて取り組んでおり、来場者が多くてもこなすことができます。今後はさらに健康チェックの説明を上手になろうと各々努力されており、生協加入の話や魅力を伝えることも健康チェックの中でしっかり行っていこうとしています。

ゆめタウン健康チェックは奇数月の第一火曜日10時からおこなっています。ご来場された際にはぜひお立ち寄りください。

健康チェック
奇数月
第一火曜日
10時



場所はスターバックスコーヒー前

つばやきコーナー

家事仕事、歳を重ね動くより座るのが多くなり…進まない。

(清北支部 Sさん)

薬の話



どうやって買うの？

「緊急避妊薬」

徳島健生病院 薬剤師 里吉 良子

「緊急避妊薬(アフターピル)」を「存じでしょうか？」

性交後72時間以内に内服することで避妊効果を期待できるお薬です。入手するには、医療機関やオンライン診療によって医師から処方してもらう必要がありますが、2026年2月2日から一定の条件を満たした薬局・ドラッグ

ストアで購入できるようになりました。

その場合、処方箋は不要です。店頭で薬剤師から服用前確認チェックシートによる確認後、薬剤師が販売可能だと判断した場合、1錠を購入し、薬剤師の目の前で服用します。

持ち帰りたり他人に渡したりすることはできません。緊急避妊薬に関する研修を終了した薬剤師が対応できる薬局等での購入できません。販売可能な薬局等の一覧は厚生労働省のホームページから確認することができます。

歯と健康



入院時の無料歯科検診

健生歯科 歯科医師 西村 圭加

健生歯科では、健生病院に入院される方でご希望の方に無料歯科検診をはじめました。

入院で手術からリハビリまでの期間、どうしても口の中のことを忘れがちになります。また、口腔内の汚れが原因で誤嚥性肺炎を起すことしまし入院期間が長くなってしまうことがあります。

入れ歯が痛い、入れ歯が合わなくて食べられない、けれど起き上がるのが難しい場合など、入院ベッドサイドで入れ歯調整を行い、おいしく食べ早く元気に退院できるように、健生病院と健生歯科で連携しながらお手伝いできたらいいなと考えています。

入院中に口の中のお困りごとをうかがい、必要でしたら保険による歯科治療・口腔ケアをしていける橋渡しができればと思います。



認知症と向き合う

新しい認知症観について

2024年に「認知症基本法」という法律が施行されました。これは認知症当事者が人としての尊厳と希望を持って暮らせる「共生社会」の実現を目指すために作られた法律です。

この中に、気になるキーワードが一つあります。それは「新しい認知症観」というキーワードです。今回の記事ではこの新しい認知症観に焦点を当てて、皆さんにも認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを考えてもらいたいと思います。

新しい認知症観って？

新しい認知症観。これは簡単に言つと「認知症になったら人生が終わり」ではなく、「認知症になっても、その人らしく暮らし続けられる」という考え方です。

本人を「できなくなった人」として扱うのではなく、本人の声を中心に置き、地域で共に暮らす社会をつくることを基本姿勢としています。



さて、みなさんはこれを聞いてどう思いますか？

「共生社会と言うけれどそれぞれきれいな事じゃない？」

「いやいや認知症って治らないのに、それってハードル高くない？」
こんな感想が聞こえてきそうですね。



現状を考えると、解決するには非常にハードルは高いと言わざるを得ないでしょう。

私たちが住むこの徳島県でも、高齢者になるというだけで生活がしにくくなるという現実があります。（車社会ゆえの買い物難民や人口減少など）

もはや自治体が頑張るだけでは事は解決しないと思います。

とは言え、この新しい認知症観を何も考えずに放置してしまつと、今もなお進行し続ける日本の高齢化に何も対応ができなくなつてしまいます。（なんと書いても認知症罹患の最大のリスクは加齢ですから）

私たちは一体どうすれば良いのか？

では地域に住む私たちは一体どうすれば良いのでしょうか？

まずは昔ながらの認知症へのもの見方を変化させることからスタートだと思えます。

例えば

・家族が認知症になったら施設を検討？



▼いきなり施設を考えるのではなく、ちゃんと本人の意思を確認することが大事です。本人の希望に沿って支援を組み立てる必要があります。

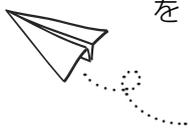
・認知症になったら家のことはさせられない？

▼本人の苦手なことがなにか把握することから始めましょう。支えがあればできたということは大いにあります。

など、今もなお残る古い認知症観からアップデートしていかねればいけません。

一人ひとりが新しい認知症観を知り、それが当たり前になれば、きつと認知症になつても安心して暮らすことのできる地域を作っていくことができます。

暮らしているのは私
たちなのですから。



きれいな事から逃げない

また、先ほど私は「きれいな事」という言葉を使いました。

「○○」寄り添う」などの言葉はそう受け取られるかもしれない。でも、きれいな事って語つたらダメなことなんじゃないか？

世の中の発明や発見はきれいな事がスタートだったのではないのでしょうか？

認知症はいつ・誰がなつてもおかしくない病気です。自分が認知症になつた時のことを考え、「こうだったらいいな」「こんなことされたら嫌だな」と真剣に考えれば、他の人の身になつて考えることができると思います。

当然私もこの新しい認知症観が世間に認知されるよう努力していくつもりです。

私だけでなく、自治体や民間団体、地域住民の皆さんと一緒に力を合わせていけば、きれいな事と言われていたことの実現に近づけることができると思っています。

今日からでも、周りの人と話し合ってみませんか？



認知症キャラバンメイト

伊賀 達郎

ポッチャ体験会開催

ながら和気あいあいとポッチャ体験を行いました。ポッチャは、老若男女、障がいがあるなしに関係なく誰でも参加できるのが特徴です。次回練習日が2月9日(月)10:00~になつていきます。ぜひこの機会に一度「ポッチャ」を体験してみませんか? 皆様の参加をお待ちしております。

1月23日徳島健生病院別館5階フロアにて、ポッチャ体験会を開催しました。当日は全くの未体験者を含めて11名の参加者があり、4チームに分かれてルールを教わり



ボールに慣れるため、全員で投げてみました!!

告知 春のウォーキングイベント

日時 2026年4月7日(火) 10:00~ **雨天中止**

場所 徳島城公園(集合: 鷲の門広場)

連絡先 健康づくり委員会事務局
080-1994-2545
iga@kenkou-seikyou.com

※事前に参加連絡をいただければ雨天中止のご連絡がスムーズです。
※当日は動きやすい服装でお越しください。
※水分補給は各自適宜お願いします。

第3回 ポッチャ交流会

2026年 **日時** 3月29日(日) 13:30~

場所 徳島県立障がい者交流プラザ

もちもの タオル、飲み物、内履き

参加費 1チーム 1000円

ポッチャとは...

ジャックボール(目標玉)と呼ばれる白いボールに赤、青それぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけられるかを競う競技です。

老若男女、障がいあるなし関係なく誰でも参加できるのがポッチャの特徴で、初心者でもルールさえわかれば楽しむことができます。

参加をご希望の方は、健康づくり事業部担当者(080-1994-2545)までご連絡ください。

いま知っておきたい



「フレイル」の基礎知識

「最近、歩くのが少しおっくう」

「外に出る回数が減った」「食が細くなった気がする」——こんな変化はありませんか。年齢とともに起こりやすい「心身の弱り」を、いまは**フレイル**と呼びます。

フレイルは、健康と要介護のあいだの状態。放っておくと転びやすくなったり、病気の回復が遅くなったりして、介護が必要になるきっかけになりやすい一方で、**早めに気づいて手を打てば戻りやすい**のが大きな特徴です。



フレイルには大きく3つの面があります。

1つ目は**からだ(身体)**。筋肉が減って力が落ちると、立ち上がりや歩く速さがゆっくりになり、転倒しやすくなります。

2つ目は**食事(栄養)**。食が細い、たんぱく質が少ない、口の中の乾きや噛みにくさがあると、低栄養になり筋肉が落ちやすくなります。

3つ目は**つながり(社会)**。

人と会う機会が減ると、気持ちが沈みやすくなり、外出や食事の意欲も下がって、結果として体力も落ちやすくなります。つまりフレイルは「筋肉だけ」の問題ではなく、生活全体で起こるものなのです。

では、日々の暮らしのできる予防・改善の「コツ」は何でしょう。合言葉は

「動く・食べる・つながる」

です。

まず**動く**：散歩に加えて、週に2〜3回は「脚の力」を意識しましょう。椅子からゆっくり立ち上がり、座る動作を5回〜10回、無理のない範囲

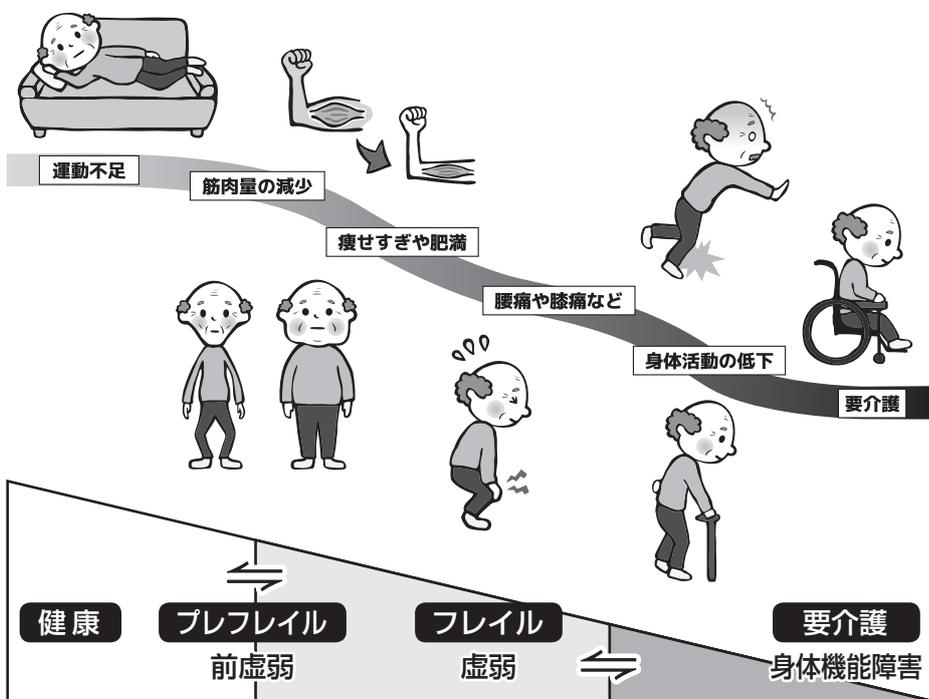
次に**食べる**：毎食、卵・魚・肉・大豆製品・乳製品のどれかを一品足すつもりで。食事がとりにくい日は、牛乳やヨーグルト、豆腐など、少量で栄養がとれるものが助けになります。

そして**つながる**：近所の人と挨拶する、週に一度は誰かと話す、地域の体操やサロンに顔を出す。これだけでも心と体の元気は保ちやすくなります。フレイルは「年のせい」とあきらめるものではありません。小さな一歩が、半年後・一年後の暮らし

しやすさを大きく変えます。まずは今日、できることを一つだけ。玄関まで出て深呼吸、冷蔵庫に卵を一つ追加、誰かに電話——そんな「ちょい足し健康」から始めていきましょう。

徳島市フレイルサポーター

三木千津子



年をとるにつれて、こころやからだは徐々に衰えていく様子を表しています。ちょっとした衰えにいち早く気づき、適切な対処を行うことが大切です。地域で行っている100歳体操などに参加してみませんか？

つばやきコーナー

脳トレ・健康のために布草履つくり、ボウリングに励んでいます。

(上八万支部 Kさん)

理事会だより

理事会は1月24日に開催されました。

【主な議決事項及び重要な報告事項】

- 1、徳島健康生活協同組合 理事会 専門委員会・特別委員会設置規則の改定について全員一致で承認可決されました。
- 2、徳島健康生活協同組合 事業所 利用委員会設置規則の改定について全員一致で承認可決されました。
- 3、徳島健康生活協同組合 支部及び班設置・運営規則の改定について全員一致で承認可決されました。
- 4、徳島健康生活協同組合 支部活動援助金規則の改定について全員一致で承認可決されました。
- 5、徳島健康生活協同組合 支部に対する班会開催援助金支給規程の改定について全員一致で承認可決されました。
- 6、徳島健康生活協同組合 機関紙配達援助金規則の改定について賛成多数で承認可決されました。
- 7、給与規程改定案(号俸表追加削除について)全員一致で承認可決されました。
- 8、第72回総代会役員選任に関する基本方針案について全員一致で承認可決されました。
- 9、2026・2027年地域区分理事候補者推薦に関する公告案について全員一致で承認可決されました。

職員募集(正職員)

~お知り合いで、お仕事をお探しの方がいらっしゃいましたら、ご紹介ください~

新卒 【随時募集】 ※採用者が決まり次第、受付終了といたします

募集職種：看護師・歯科衛生士
社会福祉士

既卒 【随時受付】 ※採用者が決まり次第、受付終了といたします

募集職種：医師・看護師
介護支援専門員
歯科衛生士
社会福祉士

詳しくはこちら



お問い合わせ先

徳島健康生活協同組合 総務部
採用担当直通 (088) 622-3303 平日 8:30~17:30
メール jinji@kenkou-seikyoku.com

有償ボランティア 助け合いネット「手とて」ボランティアスタッフ募集中!!

「手とて」では、
日常の暮らしの中で起こる地域の方々の「ちょっと困った」ことに寄り添い、助け合うためのお手伝いをしてくださるボランティアスタッフを募集しています。
ボランティア活動に興味のある方大歓迎です！
ぜひお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

健康づくり事業部 (088) 652-7283
平日 8:30~17:30

- 10、2026年度総代会・総代選挙公告案について全員一致で承認可決されました。
- 11、2025年度末予告脱退・減資について全員一致で承認可決されました。

【12月の組織活動の到達状況】

仲間づくり	12月	133人
仲間づくり	年度累計	834人
出資金増額	12月	611万円
出資金増額	年度累計	7621万円
班づくり	12月	0班
班づくり	年度累計	90班
班会開催	12月	70回
班会開催	年度累計	783回

第474回 健康クイズ

〈問題〉 □に当てはまる漢字はなんでしょうか？

先・友・□・仏・大・赤

★472回の正解と当選者(5名)(応募者34名 正解者34名)

〈正解〉吉・中吉
〈当選者〉

- 宇津清子さん(板野郡) ペンネーム さわさん
- ペンネーム 風知草さん ペンネーム ヨッシーさん
- ペンネーム AOさん

○当選者には図書カード500円分をお贈りします。

○当選者発表の際に匿名希望の方はペンネームをそえてお送りください。

★応募要項

1. ハガキ・電子メールもしくは下記のQRコードを読み取り、①クイズの答え②住所③氏名④組合員番号⑤機関紙に対するご意見や近況を書いて送ってください。読者だよりに掲載させていただくことがあります。(ペンネーム可)

2. しめきり 2026年3月31日

3. あて先 〒770-8547
徳島市下助任町4丁目9番地
徳島健康生協 健康づくり事業部



メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyoku.com

読者だよりもご応募お待ちしております!

診療時間表

急患の方は診療時間外でも受付けています。

都合により変更となることがあります。

詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しできます。

【徳島健生病院】 TEL.088-622-7771 FAX.088-653-8480

	月			火			水			木			金			土
	午前	午後	夜間	午前												
①午前 9:00~12:00	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○
②午後 14:00~17:00																
③夜間 17:00~18:00																
内科・総合診療科	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○
整形外科 月・水・金は10:00までの受付	○			○	予約		○			○			○			
外科 夜間:16:30~17:30	○		○	○			○			○			○			
眼科 午後:15:00~17:00	○	○		○			○	○		○	○		○	○		※2
脳神経外科				○			○			※1		○				
健診センター	○			○			○			○			○			予約

白内障手術も行っていきます

水曜午後呼吸器外来(予約)も行っていきます

木曜午前骨粗鬆症外来(予約)も行っていきます

※1 第2、第3のみ診療

※2 第1・第3のみ診療

健生病院の下記の部署に御用の方は直接お電話ください。

□ 健診センター 088-622-7847 □ デイケア(通所リハビリ) 088-622-7821

地域連携 相談室のご案内

徳島健生病院では組合員の「医療・介護・福祉・暮らし」の困りごとに対し、さまざまな専門スタッフとともに解決していくことを目的に「地域連携 相談室」を設置しています。

何かお困りの方は一人で悩まずまずは下記の番号までお電話ください。

地域連携 相談室 Tel 088-622-7793

【健生石井クリニック】 TEL.088-675-1033 FAX.088-675-1147

	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
①午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 15:00~18:00										
△火曜午後は17:30まで ※木曜午後は休診となっています。	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○

※デイケア(通所リハビリテーション)、訪問診療も実施しています。

【健生阿南診療所】 TEL.0884-27-2848 FAX.0884-27-2849

	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
①午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 16:00~18:30										
14:00~16:00(木曜日)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
※眼科の診療は14:00~16:00となっています。										

【健生西部診療所】 TEL.0883-78-2292 FAX.0883-76-3711

	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
①午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 15:30~17:30										
金曜日(第3午前)呼吸器 △火・木曜午後は訪問診療	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

【健生歯科】 TEL.088-655-3011 FAX.088-655-0749

	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~11:30	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~11:30
午後	13:30~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30		13:30~16:30
夜間		17:00~19:30	17:00~19:30	17:00~19:30	16:30~19:30	

○小児歯科、歯科矯正、インプラントもしています。(健生歯科、健生歯科なると)

【健生歯科なると】 TEL.088-685-4614 FAX.088-685-4665

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~11:30
午後	往診	14:00~16:00	13:30~16:30	12:00~16:00		13:30~※16:30
夜間		17:30~18:30		17:00~19:30	17:00~18:30	

※第4土曜日午後の診療を休診しています。
※月曜午後は往診のため、診療は午前中のみとなります。

【健生きたじまクリニック】 TEL.088-698-9629 FAX.088-698-1851

	月		火		水		木		金		土	
	午前	昼間	午後									
①午前 8:50~12:00	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②昼間 13:30~14:30												
③午後 15:00~18:30												

◎在宅医療・介護のご相談は...

- 健生在宅ケアセンター
- 健生さわやか在宅介護支援センター
- とくしま健生ヘルパーステーション
- とくしま健生デイサービスセンター
- とくしま健生訪問看護ステーション
- 健生かがやき在宅介護支援センター
- 西部健生訪問看護ステーション
- 西部健生訪問看護ステーション(山城出張所)
- 健生西部デイサービスなでしこ
- 健生西部診療所(居宅介護支援事業所)
- 健生石井老健うぐいす
- 健生リハビリデイサービス

- TEL 088-622-8101
- TEL 088-653-1855
- FAX 088-653-8477
- TEL 088-622-0371
- FAX 088-622-3637
- TEL 088-622-8102
- FAX 088-653-8477
- TEL 088-622-9858
- FAX 088-622-3635
- TEL 088-602-4777
- FAX 088-602-4778
- TEL 0883-76-3716
- FAX 0883-76-3713
- TEL 0883-76-6455
- FAX 0883-76-6456
- TEL 0883-72-1011
- FAX 0883-72-1011
- TEL 0883-76-3703
- FAX 0883-76-3711
- TEL 088-675-3166
- FAX 088-675-3167
- TEL 0884-27-2848
- FAX 0884-27-2849

☆出資金に関することや住所・名義変更のお手続きに関するお問い合わせは088-654-8363(本部総務部)まで☆

つばきコーナー

ボウリング大会に参加しました。練習で幻のスコアが出ましたが、本番は散々でした。

上八万支部 C・Mさん

組合員さんのおまぼ

読者だより

年齢的にいつも「歯と健康」の記事を興味深く読ませてもらっています。定期的に歯周病チェックし、お掃除もしてもらっています。が、今回の歯周病再生治療についてはもっと具体的に知りたい内容でした。

ペンネーム あっちゃんさん

理事さんの新年の抱負はカラフルな紙面で皆さんの笑顔で新年にふさわしい紙面でした。今年は健康に暮らし、病院にはお世話にならず、健康と生活は楽しみに過ごしたいと思っています。

ペンネーム おおたにあいさん



「車中のお雛様」勝浦町生比奈 徳島市 中山 馨さん

阿波史跡公園ウォーキングに初めて参加して読ませてもらいました。早速クイズに挑戦、脳トレに良いと思いました。

徳島市 吉岡 文子さん

「血圧管理」の薬剤師さんの説明を読み、改めて管理のむずかしさを知りました。特に寒い季節は上がる人が多いので、薬を飲み続ける現実を知り参考になりました。来月号も楽しみです。

板野郡 佐竹 あけみさん

実家の庭に亡き母が植え込みをしていた金柑の木に実がたくさん実っています。

毎年辺りの草抜きをして、汗をかいたら2〜3個食べて、あとは鳥のエサになっていたので、5年ぐらい前に「何かもったいないなあ」と友人に話をしたところ、友人の娘さんがインターネットで調べてくださってそのレシピを教

えてもらってからは、金柑ジャムを作るのが楽しみになっています。

ペンネーム 陽子さん



つくづくごはん

ヘルシー&美肌レシピ！

ビュウーティー

炊き込みご飯

アボカドの緑とベーコンの薄ピンクの彩りが春を感じさせてくれる一品*

【材料】

米 1合

ベーコン 1枚

アボカド 1/2個

セロリ(おこのみで) 1/4本(1cm角切り)

くるみ 15g(10〜15個)

めんつゆ 大さじ1

オリーブオイル 大さじ1/2

塩 少々

黒こしょう 少々

セロリの葉 (あらびきがオススメ)少々

セロリの葉

*くるみには良質な脂質が多く、加熱することで増えるくるみポリフェノールが含まれており、抗酸化作用によるアンチエイジング効果が期待できる！
*アボカドには肌が喜ぶビタミンEが豊富！花粉による肌トラブルに最適！



【つくり方】

①炊飯器に洗ったお米と分量の水を入れ④の材料を入れ炊飯する。

②炊き上がったらアボカドを軽く崩しながら混ぜ合わせ、塩で味を調える。

③お皿によそって、おこのみであらびき黒こしょうとセロリの葉を添える。

ペンネーム ちかチュウさん