

Health and life

健康と生活

591号

2025 7

(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。

2025年5月末日現在

◆組合員数 42,092人
◇出資金 1,236,759,795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 吉野才治 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-seikyuu.com>

地域のマルシェなどでよく見かける人気のお店がたくさんあり、行列ができていました！



無料の健康チェックコーナー！握力、骨強度と野菜摂取量の測定をしました。予想以上にたくさんの方が興味をもって並んでくれました。



健生ふれあいマルシェ



健生病院リハビリスタッフによるこども向けの健康チェック
こどもたちは楽しみながら参加していました♪



地域で活躍している団体のみなさんにもお越しいただき、野菜やピザの販売、再生可能エネルギーに関する出店などを行い、会場を盛り上げてくれました。

地域の組合員さんによるバルーンアート
カラフルな風船をもったこどもたちが歩くことで会場が華やかな雰囲気♡



5月18日徳島健生病院の駐車場にて「健生ふれあいマルシェ」を開催しました♪
さまざまな食べ物のキッチンカーや地域の団体による出店、健康チェックなどを行い、予想をはるかに超える来場者で盛り上がりしました。

初開催というなかでたくさんの不安もありましたが、参加したみなさんからは「楽しかった！」「また開催してほしい」などと嬉しいお言葉をいただきました。今はまだ未定ですが、2回目、3回目と続けていき、地域のみなさまとの繋がりを広げていければと思っています。機会があれば是非またお越しください！

健生歯科

医師紹介

歯科医師 辻 真也
つじ しんや



初めまして、
4月より健生
歯科に正規
入職しまし
たと申します。
徳島大学を卒

業し昨年8月より歯科研修医として健生歯科で研修をさせていただいておりましたが、民医連の万人に平等な医療を、という理念や他の歯科医院では大学に紹介するような埋伏智歯の抜歯等を行う健生歯科の先生方の心意気や技術力の高さに惹かれ健生歯科で働かせていただくことになりました。

ひと言で歯科医療といってもインプラントに始まり歯周外科から矯正治療までさまざまな分野があり知識と経験が必要となります。自分の目標といたしましては、一般歯科医としてインプラントから矯正治療まで様々な治療を身につけ、患者さんに適切な治療を提案できるようにすることを目指しています。現在興味のある分野として、義歯分野、歯の根の治療に特に興味があります。基礎基本をおろそかにせず歯科治療の土台を着実に積み上げ地域の皆様に還元したいと考えております。今後ともよろしくお願いたします。

診療曜日等

月曜・火曜 午前 午後
金曜 午後（往診） 夜間
土曜 午前 午後

研修医紹介

徳島健生病院

研修医 瀧 彰太
たき しょうた



4月から徳島健生病院で初期研修医をしています。瀧彰太です。奈良県出身で、三重大学医学部を卒業後、徳島での新生活をスタートさせました。研修が始まって2か月ほど経ち、少しずつ病院や地域の雰囲気にも慣れてきました。

毎日が学びの連続で、息をつく間もなく日々が過ぎていきます。最初是不安もありましたが、患者さんが元気になっていく姿や温かい言葉に励まされながら過ごしています。まだまだ力不足ですが、少しでも安心してもらえる存在になれるよう、これからも努力していきます。どうぞよろしくお願いたします。



薬の話



お子様が薬を嫌がる!?

よつば薬局 田村 浩子

小児科で業務をしていると、「お子様が薬を飲んでくれない」「保育園に行っているのに昼に飲ませることができない。」等といった相談をよく受けます。保育園に行っているのに昼に飲ませるのが難しい方は朝、帰宅後すぐそして4時間あけて寝る前に飲ませることを基本的に推奨しております。

また、薬袋に食後と書かれているためきちんとその通りに飲ませようとし苦戦する方もおられます。食後はお腹いっぱい飲んでくれないこともありますが、その食後でなくてもいいと必ずお伝えしています。他にも薬を飲む時間に寝ている場合に起こして飲ませようとし失敗したケースもありますが、その場合は不機嫌になっても一層飲まなくなるので避けるよう説明するように努めております。

お子様にお薬を飲ませていて困ったこと等があれば遠慮せず薬局にご相談ください。

歯と健康



とっても働き者の唾液!

健生歯科 歯科衛生士 有井 沙苗

唾液は縁の下で力持ちとして、日々私たちの体で頑張っている働き者です。今回は唾液のいろんな働きについてご紹介します。

唾液は主に、耳下腺、顎下腺、舌下腺という3つの大きな唾液腺から、1日に1000～1500mlほど分泌されます。pHは6.3～6.8。

①消化を助ける消化作用

消化酵素のアミラーゼが含まれている。アミラーゼは糖質を分解し、体内に吸収しやすい状態にする酵素。

②飲み込みを助ける咀嚼・嚥下作用

かむことで唾液と混ざり、飲み込みやすい食塊を作る。

③生体を守る生体防御作用

唾液に含まれるリゾチームは抗菌作用があり、細菌感染から生体を守る大切な酵素のひとつ。また、ムチンなどは菌を凝集させ菌塊とし、口内から排出する働きがある。

④口の中を清潔に保つ自浄作用

口の中を洗い流す役目。分泌量が減ると、口の中が汚れやすくなりむし歯や口臭の原因にもなる。

⑤pH（水素イオン指数）を一定に保つ緩衝作用

重炭酸塩（イオン「HCO₃⁻」の働きによって口の中を中性に保とうとする働きのこと。飲食し酸性に傾いた口の中を中性に戻し、歯が溶けてむし歯になるのを防ぐ。

⑥酸に溶かされた歯を修復する再石灰化作用

むし菌が出した酸によって溶かされた歯のカルシウムやミネラルを歯に補充し、修復（再石灰化）する働きがある。

唾液は、加齢や病気などで分泌量が減ることがあります。口の渇きが気になる方は一度歯科医院にご相談ください。

2025 しこくピースアクションリレー in 徳島 ご参加ください！

厚生社保平和委員会 事務局 小原 聡

私の母は2025年4月で93歳を迎えました。ここ数年は戦時中の体験談を話す機会が増えました。母から聞く話で心に残るのは「徳島大空襲で徳島市中心部に住んでいた叔父と叔母、いとこを亡くした。親戚を探しに向かった祖父が亡骸さえ見つけられなかったこと。大切にしていた馬が徴用で供出させられ、見送るときに生きて帰ってこいよと涙ながら頭を撫でながらに見送ったこと。」そして「いざ戦争がはじまったら、国は国民を守ってくれない」ということです。

さて、今年の2025しこくピースアクションリレー in 徳島は日本被団協代表理事の松浦秀人氏を講師に迎え、「核兵器の禁止と廃絶に向かって ～母の被爆体験とノーベル賞授賞式～」という演題でお話しいただきます。戦後80年を迎え平和のありがたさを享受している私たちですが、平和は当たり前で与えられるものでしょうか？戦後の平和を求める日本国民の運動があったからこそ今があるのではないのでしょうか。世界を見渡せば様々な紛争や戦争が起こっています。あらためて平和の尊さや戦争の悲惨さを語り継ぐことの大切さを考える機会にしませんか。

世代を超えて戦争とはどんなものか、「子供たちに平和な未来」をスローガンに2025しこくピースアクションリレー in 徳島が開催されます。一人でも多くの方に！子供たちに！平和の大切さを語り継ぎましょう。

2025しこくピースアクションリレー in 徳島

日時：2025年7月19日(土) 10:00-12:00

会場：あわぎんホール 5F 小ホール

参加無料

主催：しこくピースアクションリレー in とくしま実行委員会

徳島健康生活協同組合 徳島大学生生活協同組合 原水爆禁止徳島県協議会 生活協同組合とくしま生協
とくしま生協労働組合 日本科学者会議徳島支部 徳島県生活協同組合連合会 新日本婦人の会徳島県本部
お問い合わせ：088-698-0505



日本被団協
松浦秀人氏に
よる講演が
あります。



2024しこくピースアクションリレーの様子

3/23 海部 支部総会

平和を願う声が出されるなど平和への意識が高く、健康生協として運動を高めてほしいとの要望がでて、久しぶりにお会いする方と楽しい交流ができました。



4/8 南部 支部総会

阿南診療所を利用されている方が多く、診療所に期待する声が多く出ました。診療所と一緒に今年度もいろんな取り組みを行っていきこうと締めくくりました。



4/9 川内 支部総会

今年度は12名の参加でした。昨年まではコロナの影響で限られた人数での開催となっていたため初めて参加する方がたくさんいました。貴重なご意見をいただいたので、今年度も組合員同士が楽しく交流できるような活動に取り組んでいきます。



4/12 大麻 支部総会

総会後にハーモニカ演奏をしていたき、ゆったりした時間を過ごしました。



4/14 板野 支部総会

総会では新しい班員が増えた嬉しい報告がありました。総会後は児嶋理事長による歯科講演で、オーラルフレイルについて学びました。



第2弾 支部総会ダイジェスト

前回に続いて各支部の総会の様子を写真とともに報告します♪

約2か月間をかけて2024年度支部総会をすべての支部で終了することができました。

今年度もたくさんの組合員のみなさまが参加し、2024年度を振り返り2025年度に向けての目標を話し合うことができ、いろいろなお意見をいただきました。

すでに各支部でさまざまな活動が始まっています。支部総会でいただいた意見や要望を参考に2025年度もより良い支部活動ができるように取り組んでいければと思います。

4/20 那賀川 支部総会

那賀川鉄橋戦跡祈念歩を支部総会の前に14名が参加。総会でも活発なお意見が出て新しい運営委員や手配りさんが増えました。



4/24 なると 支部総会

オープニングアクトでオカリナ演奏から始まり、総会、池田所長による歯科講演、ビンゴ大会と内容盛りだくさんの楽しい支部総会になりました。



5/24 国府 支部総会

当日は大雨の中、19名が参加。大倉先生の「訪問診療について」の講演会と総会を開催しました。「第三の医療」と言われている訪問診療は、まだまだ知らないことが多く大変わかりやすくお話していただきました。



つばきコーナー

さんぽ道 時には道変え プチ旅を楽しむ

理事会だより

理事会は5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、第71回総代会議案について、監事監査報告、アピール文も含めて全員一致で承認議決しました。

2、「2025年春闘要求書」に対する再回答書について、全員一致で承認議決しました。

3、「2025年春闘第二要求書」に対する回答書について、全員一致で承認議決しました。

4、退職に伴う奨学金返済について、賛成多数で承認議決しました。

【4月の経営概況】

4月の経営剰余は208万円の黒字でしたが、予算目標を565万円下回りました。事業収益は3億9105万円で予算目標を275万円下回りました。事業費用は3億9183万円で予算目標を761万円上回りました。

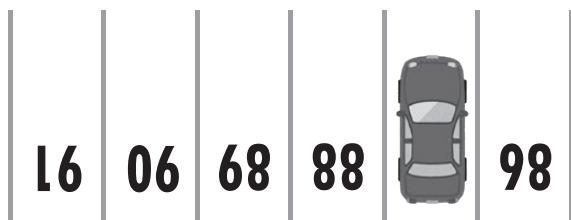
【4月の組織活動の到達状況】

・新加入	年度累計	4月	79人
・出資金増額	年度累計	4月	359万円
・班づくり	年度累計	4月	359万円
・班会開催	年度累計	4月	0回
・年度累計	年度累計	4月	87回

第467回

健康クイズ

〈問題〉何番に駐車してる？



★465回の正解と当選者（5名）（応募者40名 正解者40名）

〈正 解〉いとへん

〈当選者〉敬称略

ペンネーム ぱーこちゃん

ペンネーム 均さん

児玉 通雄さん（阿南市）

ペンネーム 谷おじさん

ペンネーム ガンコちゃん

○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 2025年7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-seikyou.com

読者だよりもご応募お待ちしております！

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【採用試験の日程】

●看護師《募集人数：10名》 ●介護福祉士《募集人数：1名》
第3回 試験日 2025年8月2日（土）
[応募締切日：2025年7月18日（金） 必着]

●事務総合職《募集人数：1名》

試験日 2025年8月9日（土）
[応募締切日：2025年8月1日（金） 必着]

既卒【随時受付】

●看護師《募集人数：7名》 ●介護福祉士《募集人数：3名》
●介護支援専門員《募集人数：2名》
●歯科衛生士《募集人数：1名》
●事務総合職《募集人数：新卒と合わせて1名》

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-seikyou.com

お知らせ

圧迫骨折学習会

日 時 2025年7月9日（水）13:30～
場 所 ふれあい健康館 1F きっかけ空間
講 師 徳島健生病院 峯田 和明 医師
参加費 無料



徳島健生病院 日曜健診のお知らせ

徳島健生病院では、仕事の都合や家事、育児、介護などで平日に休みを取りにくい方でも健診が受けられるよう、日曜日健診を行っています。事前予約制で人数に限りがあるので、定員になり次第締め切りとさせていただきます。お早めに健診センターまでお問合せください。

(088-622-7847 お問い合わせ時間 平日13:00～17:00)

要予約

健診予定日：7月6日（日）8:30～

残高通知発送と

「健康と生活」8月号 WEB掲載について

出資金残高通知を、圧着ハガキにて郵送させていただきます。それに伴い「健康と生活」も8月号も郵送はせず、WEB掲載とさせていただきます。

ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

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

①午前 9:00～12:00 ②午後 14:00～17:00 ③夜間 17:00～18:00	月			火			水			木			金			土
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前
内科・総合診療科	○	○		○	○		○	○	○	○	○	予約	○	○		○
整形外科 月・水・金は 10:00までの受付	○			○	予約		○			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1、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・くらし」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

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。	月		火		水		木		金	
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
	○	○	○	△	○	○	○		○	○

※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	
①午前	9:00~12:30	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
②午後	16:00~18:30	○	○	○		○		○	○	○	○
14:00~16:00(木曜日)						隔週 (午後) 眼科					
※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	
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	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

【健生菌科】 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～ 16:30	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	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	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	○	／	○	○	予 防 接 種	○	○	予 防 接 種	○	○	○	乳 児 健 診	○	○	予 防 接 種	15:00 ～ 17:00	○	予 防 接 種	15:00 ～ 17:00

◎在宅医療・介護のぐ相談は：

- 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
TEL 088-622-0371
TEL 088-622-8102
TEL 088-622-9858
TEL 088-602-4777
TEL 0883-76-3716
TEL 0883-76-6455
TEL 0883-72-1011
TEL 0883-76-3703
TEL 088-675-3166
TEL 0884-27-2848

FAX 088-653-8477
FAX 088-622-3637
FAX 088-653-8477
FAX 088-622-3635
FAX 088-602-4778
FAX 0883-76-3713
FAX 0883-76-6456
FAX 0883-72-1011
FAX 0883-76-3711
FAX 088-675-3167
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☆

組合員ひろのぼ

読者だより

災害時のお口のケアについてを
読み：自分が病気をした経験か
ら、病院の手厚い対応から、口
中のケアが何より大事だといこ
とを実感しました。大変な災害時
は特に忘れがち、このコーナーは
役立ちます。

鳴門市

藤田 米子さん

今年は我が家の小梅が豊作で
す。梅塩漬け、梅シロップ、梅酒、
多様に活用していますが、ヘタを
取るのに苦戦しています。豊作も
良し悪しです。

ペンネーム

おきさきさん

新緑のさわやかな季節となりま
した。今年は寒暖差が大きいので、
風邪をひかないように体調に気を
付けて過ごしています。

ペンネーム

ツツちゃん

訂正とお詫び

2025年5月号に掲載しました近
藤秀敏さんの川柳に誤りがありました。
『軍艦島 この惑星の 果てのなか』
とありましたが、ご本人の投稿は『軍艦
島 この惑星の 果てなのか』でした。
訂正してお詫び申し上げます。

島田島の大賀ハス（古代ハス）

昭和26年に千葉県検見川だつ
た泥炭地で大賀博士と地元の小・
中学生らによって実が発掘され
た。翌年7月に見事に花を咲かせ
2000年の眠りから目を覚ま
し、「世界最古の花」として世界
で有名になり、「大賀ハス」と命
名された。

島根県の史跡公園に花が咲いて
いる様子がNHKテレビで放送。
これを見た小松島市和田島農業、
宮城美治さんは子供たちにぜひ見
せようと、島根県まで出向き、ハ
スの苗を譲りうけて、自宅で10年
近く育て、和田島から島田島へ移
植されたのです。

島田島大賀ハス立て看板より
1部引用



徳島市

中山 馨さん

簡単クッキング

ソース炒飯

【材料】（2人分）

ウインナー

玉ねぎ

人参

ピーマン

ご飯

サラダ油

塩・こしょう

ウスターソース

トッピング用

卵（目玉焼き）

- 【つくり方】
- ①ウインナーは輪切り、野菜は1cm角に切っておく。
 - ②フライパンに油を熱し①を炒め、ご飯を加える。
 - ③調味料で味をととのえ器に盛り、目玉焼きをのせる。

徳島健生病院 管理栄養士



令和7年度

第1回 家族介護教室

第1部

介護する人がいつまでも若々しく健康を保つために
いっしょに骨粗鬆症について学習しましょう

【骨粗しょう症について】

日程 7月5日(土) 14:00～15:00

会場 健生病院外来ホール（1階）

駐車場 健生病院外来駐車場

講師 健生病院 外来看護師 平尾 美津代氏

第2部

ご家族の介護負担軽減のための介護保険制度について

みなさんの経験や疑問に思うこと意見交換会など

15:00～15:30

参加費は無料です。お気軽にご参加ください。
予約も受け付けています。

問い合わせ先：健生さわやか
在宅介護支援センター
電話番号：088-653-1855