

Health and life

健康と生活

597号

2026

1

(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り、健康で明るい地域をつくることです。

2025年11月末日現在

◆組合員数 41,966人
◇出資金 1,223,972,170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>

「大鳴門橋の日の出 徳島市 中山馨さん」

謹賀新年

あけましておめでとうございます。昨年、6病院団体の2度にわたる声明などもあり、病院の約7割が赤字で、このまま推移すると、「地域に必要な医療供給体制が維持できず、地域医療が崩壊しかねない危機的状況である」ことが、世間での共通認識になった年でした。その世論の盛り上がりから、当面の対策として、補正予算では物価上昇や賃上げへの対応を主とした医療・介護への大幅な支援が盛り込まれました。

今年は診療報酬改定の年です。現場の実態を踏まえた大幅なプラス改定を行うのと同時に、物価スライドなどの新たな仕組み作りも必要になります。当然、それに伴う患者負担の軽減策も行う必要があります。

地域医療を守るために、署名などご協力をお願いします。

徳島健康生活協同組合
理事長 児嶋誠一

第3回

ボッチャ交流会

日時 2026年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

参加者募集

ボッチャとは...

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。

ボッチャ体験会

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

今まで体験したことがない方、気になる方は下記の日程で体験会を行いますので、ぜひ参加してみてください♪

日時 ① 1月23日(金) 10:00～ ② 2月9日(月) 10:00～

場所 徳島健生病院 別館5Fフロア もちもの タオル、飲み物

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。

薬の話



血圧管理について

徳島健生病院 薬剤師 宮島 由佳

日本高血圧学会が8月に発表した高血圧管理治療ガイドラインにおいて、年齢や持病に関わらず診察室血圧130/80mmHg、家庭血圧125/75mmHg未満に血圧を管理するという基本目標が示されました(ただし要介護状態など活動性の低下した方や低血圧症状の見られた方は個別調整されます)。これまでのガイドライ

ンでは、75歳以上の高齢者の方など一部の方では、診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧135/85mmHg未満が目標値とされていたため、これまでより厳しい値に設定されたということになります。これは、年齢や持病に関わらず血圧コントロールを良好にすることが将来の脳卒中・心不全・腎臓病の予防につながるということが明らかになったためです。

血圧管理の大切さが見つめ直されたこの機会に、血圧の薬の飲み忘れがないかなど、お薬の管理も見直してみてもいいのではないでしょうか。



歯と健康



歯周病再生治療

健生病院 歯科医師 増田貴大

組合員の皆様こんにちは。今回は歯周病治療について触れたいと思います。歯周病という名前は多くの方が、1度は聞いたことがあると思います。どんな病気か簡単に言うと、少しずつ歯茎が痩せていって、歯を支えている骨や歯茎の組織が失われ、歯がグラグラになり、やがては歯を失うという病気です。歯周病のやっかいな所は、自覚症状が初期から中期までは、あまりないということです。進行状況を知るための、1つのサインとしては「歯磨きすると、歯茎から血が出る」というのが挙げられます

が、詳細は、定期的に歯科医院でチェックするしか方法がありません。不幸にして一定程度以上に進行してしまった場合の治療方法が、今回取り上げる、歯周再生療法です。ターゲットは歯槽骨(歯の周りの骨)です。方法は保険診療の歯周病治療に則り歯周基本治療(歯磨き指導や歯石除去)を行い、一定以上歯茎が安定して後に、外科治療で歯茎を切開、剥離(歯茎を骨面からはがす作業)して、歯の周囲組織で汚染されている組織を除去し、周囲の骨面にリグロスという薬液を塗布します。その後、歯茎を縫合して元の位置に戻して終了です。この再生治療、以前は自由診療のみでしたが、今は保険診療で治療が受けられるようになりました。

詳しくは、歯科医院を受診して聞いてみてください。

認知症と向き合う

～高齢者と若年性の認知症の違い～

若年性認知症。たまにテレビなどでも見かけることがあります。高齢者のものと違うのか、疑問に思ったことはありませんか？

分解してみると見え方や困りごと、周りの受け止め方に違いがあることが分かります。

① 年齢による呼び方の違い

まずいちばん大きな違いは「発症する年齢」です。一般に「認知症」と言うときは65歳以上で発症した場合を指すことが多いです。

「若年性認知症」の場合は64歳以下で発症した場合をいいます。

つまり、病気の種類が全く違うのではなく、「発症した年齢によって呼び分けている」という面が大きいのです。

② 病気そのものは、実はよく似ている
高齢者の認知症も、若年性認知症も、代表的な症状はよく似ています。

- ・アルツハイマー型認知症
- ・脳血管性認知症（脳梗塞や脳出血などのあと）
- ・レビー小体型認知症などの症状があり、もの忘れが増えたり、同じこと

を何度も聞いてしまったり、日付や場所がわからなくなるといった症状そのものは、どちらでも共通して見られます。

③ 若年性の場合に目立ちやすい困りごと
では何が違うのかというと、生活の状況が違います。

若年性認知症の多くの人は、発症したときに

- ・まだ仕事をしている
- ・子どもが学生で、教育費がかかる
- ・住宅ローンが残っている

といった状況にあります。

そのため、仕事でミスが増えて「怠けている」と誤解される

・仕事を続けられなくなり、収入が大きく減る

・家計やローンの不安が二気に押し寄せる

など、経済面や家族の将来に関わる心配が、とても大きくなりがちです。

一方で、高齢になってからの認知症では、

・すでに仕事を引退している

・子どもも独立している場合が多いなどのことから「収入」や「進学」「ローン」といった問題は少ないことが多く、代わりに

- ・ひとり暮らしでの不安
- ・介護する家族の負担

・転倒や骨折などが中心の心配ごとになります。

④ 周囲の理解のされ方の違い

若年性認知症の方は、見た目が若く元氣に見えることも多いので、

「まさか認知症だなんて思わなかった」「性格の問題だと思っていた」

と、周りが気づくまでに時間がかかることがあります。

その結果、

- ・職場で叱責され続ける
- ・家族から「しっかりして」と責められる

といったつらい経験をすることもあれば、

高年齢者の認知症の場合は、周囲も「年齢的にそういうこともあるかな」と考えやすく、早めに受診や相談につながる場合も多いです。

⑤ 本人の感じ方の違い

若い年代で仕事や子育ての真っ最中に認知症になると、

- ・「家族を支える立場なのに、情けない」
- ・「仕事で必要とされなくなった」

「これからどう生きていけばいいのかわからない」といった大きな喪失感を抱えやすくなります。

高齢者の認知症でも不安や落ち込みはありますが、若年性の方は、

・社会的な役割（働くこと・稼働すること）を突然失う

・周りに同じ立場の仲間が少ないといった点で、精神的な負担がより大きくなりがちです。

どの年齢でも「その人らしさ」を大切に年齢や生活の状況によって、困りごととは違いますが、

・混乱したり

・不安になったり

・自信をなくしたり

する気持ちは、どちらも同じです。私たち周りの人にできるのは、

・いきなり「ダメ出し」するのではなく、まず「どうしたんだろう」と気づくこと

・その人の「できること」「得意なこと」に目を向けること

・本人や家族だけで抱え込まず、早めに相談先（かかりつけ医、地域包括支援センターなど）を頼ることです。

「高齢だから」「若いのに」と決めつけるのではなく、どの年齢であっても、その人らしさを大事にできる社会を、一緒に考えていけたらと思います。

認知症キャラバンメイト

伊賀 達郎

つばやきコーナー

身に着ける衣類はやっぱり木綿が一番です！

健康に気をつけて、
支部の目標を
達成する。

板野・北島支部
東 啓子 理事

感謝の心で一致団結し、
笑顔あふれる
1年にしたい。

石井・国府支部
瀬戸 克将 理事

くらし・平和を守り、
健康で繋がりを広げて
いきましょう。

南部支部
青木 利明 理事

参加しやすい「居場所」を
つくることを大事に地域の
健康づくりに取り組んで
いきたい。

川内支部
江淵 豊幸 理事

勇ましい言葉がもてはやさ
れる社会。命を守る^{たたか}斗いは
民主主義を守る^{たたか}斗い。

西部支部
金丸 忠雄 理事

楽しく参加できる班会を
増やしていきたいと
思っています。

大麻・なると支部
川井 ふみ子 理事

皆さん健康で
100歳まで
頑張りましょう！

八万支部
澤田 妙信 理事

土台となる学習を進め、地域
コミュニティとの関わりをもち
臨機応変な対応を
していきたい。

中央支部
中村 弘子 理事

健康づくりのサポートが
できるよう委員会や
支部活動を
頑張ります。

那賀川支部
谷下 典代 理事

好きなことを続けられるよう、
また組合員活動が継続
できるよう健康維持
に留意する。

藍住支部
一色 智津子 理事

卒寿ともなるとのんびりと
過ごすことを目標に
していこうと
思います。

渭北支部
八村 秀男 理事

健康で長生きできるよう
皆で励ましあえる健康生
協を作りましょう。

小松島支部
豊実 都 理事

担い手づくりの取り組
みを、具体的に進めて
いきたい。

上八万支部
河見 末子 理事

地域医療を守るため
「医療機関の維持存続署名」
の組合員1,000筆を
達成したい。

矢三・島田 加茂名南支部
山本 千代子 理事

昨年同様、本年も西部診
療所と西部支部の発展の
ためご協力をお願い致し
ます。

西部支部
森岡 孝昭 理事

班会や委員会が生活の
一部になっています。
元気のみなもとです。

大麻・なると支部
齋坂 佐恵子 理事

毎週、百歳体操に
参加して元気にやっ
ていこうと思います。

渭東・沖洲支部
土倉 正治 理事

2025年は日常的な体調
不良に悩まされた一年
でした。すっきりとした
健康を取り戻したいと
思います。

佐古・田宮春日支部
船越 昌一 理事

楽しく学び合える場作
りで活動を広げていけ
る一年にしたいです。

南部支部
池田 香陽 理事

あけまして
おめでとうございます
組合員理事
2026年
新年の
抱負



つばきコーナー

今年はおせちもおもちも減らそうかなあ。

理事会だより

理事会は11月22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、物品備品購入申請書【予算外、阿南診、デイサービスリース車両契約】について、全員一致で承認議決しました。

2、各種感染症による「特別休暇」に関する細則の新設に伴う各種就業規則の改定について、全員一致で承認議決しました。

3、育児・介護休業法の改正に伴う育児休業等規程の改定（案）について、全員一致で承認議決しました。

4、2025年秋闘要求書に対する回答書2（案）について、全員一致で承認議決しました。

【10月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	10月	140人
・年度累計		576人
・出資金増額	10月	730万円
・年度累計		6463万円
・班づくり	10月	2班
・年度累計		8班
・班会開催	10月	86回
・年度累計		606回

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、日曜日も健診を行っています。事前予約制で人数に限りがありますので、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：1月25日(日) 8:30~

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

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

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

第472回

健康クイズ

〈問題〉おみくじで「大吉」の次に運勢が一番良いのはどれでしょう。

おみくじ

1. 小吉 2. 吉 3. 中吉

★470回の正解と当選者(5名)(応募者45名 正解者37名)

〈正解〉単刀直入

〈当選者〉

川口 誠一さん(徳島市) 蔭山 啓子さん(徳島市)
ペンネーム 美恵子さん ペンネーム ムーミンママさん
ペンネーム ケンチャンのお母さん

○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。(ペンネームも可)

2. しめきり 2026年1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!

健康づくり委員会主催

健康ですこやかな生活 学習会(仮称)

日時：2026年1月14日(水) 13:30~

場所：ふれあい健康館 きつかけ空間

参加費：無料

(※ふれあい健康館駐車場代が必要です)

講師：徳島健生病院

内科・総合診療科

渡部 京介 医師



(右)井支部 S・Iさん

診療時間表

急患の方は診療時間外でも受付ています。

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	月			火			水			木			金			土
②午後 14:00～17:00	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
③夜間 17:00～18:00																
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		○			○			○			
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・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。

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

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。	月	火	水	木	金
	午前	午前	午前	午前	午前
	午後	午後	午後	午後	午後
	○	○	○	○	○
			隔週 (午後) 眼科		

【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	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
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	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

【健生齒科】 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	○	○	○	15:00 ～ 17:00	○	○	15:00 ～ 17:00

◎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
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☆

組合員ひろくはるまほ

読者だより

10月に阿南から、5名の班の人達が本院に乳がん検診、眼科健診などのために参加しました。良く晴れた日、一日で職員さんの達者な運転のおかげで行きも帰りもおしゃべりの花が咲き、まるで遠足気分でした。本院の皆さま、始め関係者の皆さまお世話になりました。

阿南市

新居玉喜さん

何時もありがとうございます。いろんなイベントや医学、料理、政治、クイズなど楽しく読ませてもらって学習になります。

ペンネーム

ゆうこさん

二〇二六年は午年です。馬のよに俊敏に動けるような体づくりを目指したいなと思います。

ペンネーム

亥年さん



文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

川柳

○献立に困ればいつも鍋になる
うちんくごはん、簡単なのに栄養たっぷりいつでも楽しみにしています。

鳴門市

笠井 千恵さん

短歌

○人間が改良加えた甘柿は

徳島市

坂東 冬子さん



今、私は認知症にならないようにボケ防止として、クイズやパズルに挑戦しています。そして何事もメモしています。

今年は馬年です。かわいい馬さんを描いてみました。



徳島市

小林 信子さん

うちんくごはん

腸活ダイエット！レンジで簡単♪

豆と豚肉の

トマト煮

【材料】(2人分)

じゃがいも

豚こま肉

カットトマト缶

大豆水煮缶

こしょう

①

水

顆粒コンソメ

小さじ1

小さじ1/4

60cc

少々

50g

100g

70g

200g

～食べてキレイを磨く！～
*大豆の食物繊維は「不溶性食物繊維」
…腸を刺激し、便秘改善に役立ちます
*トマト缶の抗酸化物質は「βカロテン・リコピン」…老化原因となる活性酸素の働きを抑えます



ペンネーム

ちかちユウさん

【つくり方】(調理時間10分)

①じゃがいもは皮付きのまま一口大に切り耐熱ボウルに入れ、少量の水(分量外)をかけて、ふんわりラップをし電子レンジ600Wで4分加熱する。

②ひと混ぜし、じゃがいもがまだ固いようなら1分、様子を見つつ追加加熱する。

③①に全ての材料を加えてひと混ぜし、ふんわりラップをして、600Wで5分レンジ加熱する。

④器に盛り、お好みでパセリを振る。