

Health and life

2026

# 健康と生活

1

597号

(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。  
昨年は、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中心とした  
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。



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、一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に、一つのサインとしては「歯磨きすると、歯から血ができる」というのが挙げられます

詳しくは、歯科医院を受診して聞いてみてください。

## 歯と健康

健生歯科 歯科医師 増田貴大

日本高血圧学会が8月に発表した高血圧管理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

徳島健生病院 薬剤師 宮島 由佳

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ふことが明らかになつたためです。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ないかなど、お薬の管理も見直してみてはいかがでしょうか。

## 薬の話



## 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、疑問に思つた」とはありますか？

分解してみると見え方や困つてどう周りの受け止め方に違つてある」とが分かります。

### ① 年齢による呼び方の違い

あげつけばん大きな違つは「発症する年齢」です。一般に「認知症」と言つときは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つづります。

つまり、病気の種類が全く違つてはなく、「発症した年齢によつて呼び分けたる」という面が大きいのです。

### ② 病気そのものは、実はよく似ています。

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つたり、日付や場所がわからなくなるといった症状そのものは、じつうども共通して見つめます。

③ 若年性の場合に困つてどうでは何が違うのかどうぞ、生活の状況が違つます。

若年性認知症の多くの人は、発症したときに

- ・まだ仕事をしてつづく
- ・子供もが学生で、教育費がかかる
- ・住宅ローンが残つてつづく

といった状況にあります。

そのため、

- ・仕事でミスが増えて「怠けつづる」と誤解される

分けたる」という面が大きいのです。

### ④ 周囲の理解のされ方の違い

若年性認知症の方は、見た目が若く元気に見えることが多いので、「まさか認知症だなんて思わなかつた」「性格の問題だと思つた」

じ、周りが気づくほどに時間がかかることがあります。

そのため、

- ・職場で叱責され続ける

家族から「しつかりつけて」と責められる

といったつづて経験をすることがあります。

高齢者の認知症の場合は、周囲も「年齢的になりつづる」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つです。

⑤ 本人の感じ方の違い

若い年代で仕事や子育ての真つ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つた」「これまで仕事を引退つづける

・「子どもも独立つてつる場合が多い」などのことから、「収入」や「進学」「ローブ」といった問題は少なづつとが多い代わりに

・社会的な役割（働くこと・稼ぐこと）を突然失つります。

・ひとり暮らしの不安

・介護する家族の負担

・転倒や骨折

・周囲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。

⑥ 年齢でも「その人づつ」を大切に

年齢や生活の状況によつて、困つてしまつますが、

・混乱したり

・不安になつたり

・自信をなくつたり

・年齢や生活の状況によつて、困つてしまつますが、



**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年秋闇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】	
班会開催	年度累計 10月
班づくり	年度累計 10月
回数	86回
会員	8班
会員	2班
会員	140人
会員	仲間づくり
会員	10月
会員	年度累計
会員	出資金増額 10月
会員	6463万円
会員	年度累計 10月
会員	576人

**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~

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。

**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〉单刀直入

〈当選者〉

川口 誠一さん（徳島市） 薩山 啓子さん（徳島市）  
ベンネーム 美恵子さん ベンネーム ムーミンママさん  
ベンネーム ケンちゃんのお母さん

○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ベンネームをそえてお送りください。

**★応募要項**

- 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。（ベンネームも可）
- しめきり 2026年1月31日
- 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** 【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

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 きっかけ空間

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



## 診療時間表

急患の方は診療時間外でも受付ています。

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

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。

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 前	午 後	夜 間													
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ます

水曜午後呼吸器外来(予約)も行っています

木曜午前骨粗鬆症外来(予約)も行っています

※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。

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

①午前 9:00~12:30 ②午後 16:00~18:30 14:00~16:00(休業日)	月			火			水			木			金			午 前
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	
※眼科の診療は14:00~16:00となっています。	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
				隔 週 (午後) 眼 科												

①午前 9:00~12:00 ②午後 15:30~17:30	月			火			水			木			金			午 前
	午 前	午 後	午 前													
△火曜日(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

午前 9:00~11:30 午後 16:00~18:30 14:00~16:00(休業日)	月			火			水			木			金			午 前
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
				隔 週 (午後) 眼 科												

午前 8:30~11:30 午後 往診 14:00~16:30	月			火			水			木			金			午 前
	午 前	午 後	午 前													
	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※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

①午前 8:50~12:00 ②昼間 13:30~14:30 ③午後 15:00~18:30	月			火			水			木			金			午 前
	午 前	昼 間	午 後													
	○	/	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

①午前 8:30~11:30 ②午後 往診 14:00~16:30	月			火			水			木			金			午 前
	午 前	午 後	午 前													
	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ● 健生在宅ケアセンター

TEL 088-622-8101

## ● 健生さわやか在宅介護支援センター

TEL 088-653-1855

FAX 088-653-8477

## ● とくしま健生ヘルパーステーション

TEL 088-622-0371

FAX 088-622-3637

## ● とくしま健生デイサービスセンター

TEL 088-622-8102

FAX 088-653-8477

## ● とくしま健生訪問看護ステーション

TEL 088-622-9858

FAX 088-622-3635

## ● 健生かがやき在宅介護支援センター

TEL 088-602-4777

FAX 088-602-4778

## ● 西部健生訪問看護ステーション

TEL 0883-76-3716

FAX 0883-76-3713

## ● 西部健生訪問看護ステーション(山城出張所)

TEL 0883-76-6455

FAX 0883-76-6456

## ● 健生西部デイサービスなでしこ

TEL 0883-72-1011

FAX 0883-72-1011

## ● 健生西部診療所(居宅介護支援事業所)

TEL 0883-76-3703

FAX 0883-76-3711

## ● 健生石井老健うぐいす

TEL 088-675-3166

FAX 088-675-3167

## ● 健生リハビリデイサービス

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☆

## 組合員交流の会

### 読者だより



阿南市　新居 玉喜さん  
亥年さん

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。本院の皆さん、始め関係者の皆さんにお世話になりました。

阿南市　新居 玉喜さん  
亥年さん

何時もあります。馬のよう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。

ペニーム　亥年さん

1026年は午年です。馬のよう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。



徳島市　小林 信子さん

### 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  
うかんぐじはん、簡単なのに栄  
養たっぷりでいつも楽しみにして  
います。

鳴門市

笠井 千恵さん

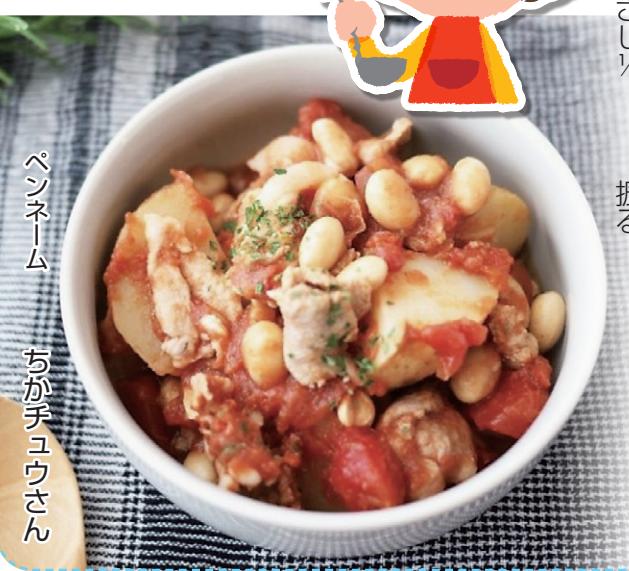
短歌

○人間が改良加えた甘柿は  
熊も味しめ麻薬となりし  
徳島市　坂東 冬子さん



## 「ちんくじばん」 豆と豚肉のトマト煮

～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



ペニーム　ちかチュウさん

Ⓐ	水	大豆水煮缶	カットトマト缶	豚こま肉	じゃがいも	【材 料】(2人分)
						塩
	顆粒コンソメ					少々
	小さじ1	50 g	100 g	70 g	200 g	60 CC
	小さじ1/4					

- ①じや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、じやがいもがまだ固いようなら一分、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。

【つくり方】(調理時間10分)  
①じや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、じやがいもがまだ固いようなら一分、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。