

2025年

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

11・12月号 No.406

神戸医療生活協同組合

ISO9001認証取得

主な記事

みんなイキイキ活動中 …… P2

生協強化月間のとりくみ …… P4・5

事業所のとりくみ …… P8

三つの輪



みんなでまもる 地域医療



「地域住民の受療権を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める」請願署名にご協力をお願いします。



組合員数	出資金総額	1人あたり出資金額	支部数	班数	9月30日現在
5万8,065人	20億1,917万8,400円	3万4,774円	53支部	620班	

健康・暮らしに関するお困りごとは神戸医療生協にご相談ください

神戸協同病院 ☎ 078(641)6211
いたやどクリニック ☎ 078(611)3681
番町診療所 ☎ 078(577)1281
ひまわり診療所 ☎ 078(941)5725

協同歯科 ☎ 078(913)1155
いたやど歯科 ☎ 078(612)3160
生協なでしこ歯科 ☎ 078(978)6480
訪問看護STつばさ ☎ 078(646)2371

ほのぼのの郷 ☎ 078(949)2345
介護センターきょうどう ☎ 078(621)5677
介護センターふたみ ☎ 078(941)0905
介護ショップきょうどう ☎ 078(641)4444
サービス付高齢者向け住宅 ☎ 078(621)0132
きょうどうの家

きかん紙三つの輪は地域の組合員さんによる手配りで2ヵ月に1回配布しています。配布のお便りをさせていただける方は 健康まちづくり部 ☎ 078(641)4322 まで、ご連絡ください。



ウォーキングの後の お楽しみ



のぞみ支部の歩こう会は、4年前から自分の体力に合わせ無理をしない歩き方を考えながら、行っています。高御位山(たかみくらやま)は、毎年登っています。

下山後、焼き肉屋で少しせいたくな食事をしながら次の予定を立てています。

●不定期

加古川ブロック
歩こう会
のぞみ支部

着物リメイク班発足!!



今年2月に着物リメイク「もくれん班会」発足。素敵なる着物リメイクの作品を、班会にいつも着て来られる方がいたので指導の依頼をしたところ快諾して下さいました。

タンスに眠っていた着物をリメイク。先生の上手な指導のおかげで作品が仕上がっていき、古布が幸布(幸せな布)に生まれ変わります。皆さん楽しく針仕事に励んでいます。

- 毎月第4木曜13時～
- 組合員宅

加古川ブロック
もくれん班
西舞子支部



班活動についての詳しいお問い合わせ先
Tel078-641-4322 健康まちづくり部



キラッと輝く看護

48

2026年春、 入職を目指す奨学生をご紹介します

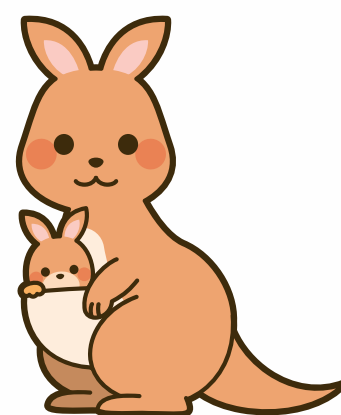
神戸協同病院奨学生 専門学校生3年 1さん

①看護師をめざしたきっかけ
祖母が入院した際、心にも寄り添う看護師さんの姿を見て、人の役に立つ仕事が出来たいと思いました。病気で家族の心に寄り添える存在になりたいという思いから、私は看護師を目指すようになりました。

②奨学生になって良かったこと
奨学生になったことで学

③これまでの学校生活を振り返って
3年間で看護の知識や技術だけでなく、人としても成長できたと感じています。多重課題や実習に悩むこともありましたが、仲間と支え合いながら乗り越えてきました。今後も協力しながら国家試験に向けて努力します。

皆さま、ぜひ温かい応援とご指導をお願い致します。



カンガルーのポケット

127

そうだ、
歯医者さんに行こう
小児科医 木村 彰宏

「今日の晩御飯は、お豆腐とおかゆにしようかな」。夜半から歯が痛くなり朝を待って、いたやど歯科に駆け込みます。ついた診断は歯周病。患部を切開してもらい、痛み止めをいただいたものの、硬いものを口にするとうるさく走りまわります。携帯用の料理ばさみを持ち歩き、夕食のお買い物は噛みやすさで選びます。

水口俊介先生の「歯と健康の科学」(講談社BLUE BACKS)を読みました。さっそく歯周病の解説を読み進めます。歯周病は「歯の汚れ(歯垢、プラーク)により生じる、歯と歯を支えている骨や周囲の組織との境目に起きる炎症」と定義されています。炎症が進行すると、歯と歯ぐきの境目の溝がどんどん深くなっていき(歯周ポケット)、永久歯が失われる原因の37・1%を歯周病が占めるといわれます。2022年の歯科疾患実態調査によると、中等度の歯周病といわれる4mm以上の深さの歯周ポケットがある人は、45～54歳で約44%、55～64歳で約48%、65～74歳で約56%と、年齢と共に増えていきます。15～34歳の若い人も半数以上が歯周病の予備軍だという報告もあります。

歯周病の原因は、歯磨きの時に生じる磨き残しに歯周病菌が発生し、慢性的な炎症を引き起こすことで始まります。歯垢とは歯の表面に付着した細菌の塊で、歯垢1mgあたり1億個以上の細菌が含まれています。歯周病菌の住みかとなる歯の部位の広さは成人で手のひらサイズの約1000～2000cm²と言われ、ここに歯周病菌が住み着くと、相当な毒素を作ります。毒素は、血流にのって全身に運ばれて、いろいろな病気の原因になることは容易に想像できます。

①糖尿病

歯周病はインスリンの働きを悪くして血糖コントロールを悪化させます。また、糖尿病があると歯周病菌への抵抗力が低下し、歯周病と糖尿病はお互いに悪影響を及ぼし合います。

②心血管疾患

歯周病菌が作る炎症性物質(サイトカイン IL6、TNF-αなど)が動脈硬化を引き起こし、狭心症や心筋梗塞につながります。また血小板の凝集を促進し血栓が形成され、脳梗塞の原因にもなります。

③認知症

炎症性物質は脳神経にダメージを与え、神経変性を促進する可能性があります。また歯周病で歯が失われると咀嚼する力が低下し、脳への刺激も減少します。

④早産・低出生体重児

炎症性物質は胎盤にも影響し、出産時期を早める可能性があります。

⑤関節リウマチ

炎症性物質はまた、関節に炎症を引き起こす可能性もあります。

⑥慢性腎臓病(CKD)

炎症性物質の増加は腎機能の低下につながります。

⑦誤嚥性肺炎

高齢者では、口腔内の歯周病菌が誤って唾液と共に気管に入ると、肺炎を引き起こします。

歯周病の予防は正しい歯磨きを続けることです。歯ブラシの動かし方から、ちからの入れ加減。磨く時間も大切です。歯ブラシや歯磨剤の選び方など、自分流のやり方は磨き残しにつながり、歯周病の発生につながります。そのためインストラクターが、歯科衛生士さんです。

草食のカンガルーも年と共に歯が弱くなりました。「そうだ、歯医者さんに行こう」。定期的に歯医者さんに行き指導していただくことと決意しました。神戸医療生協には、優しく腕のいい歯医者さんが大勢おられますよ。(この一文は、いたやど歯科津村先生にご監修いただきました。ありがとうございます。)

スタート集会

9/7(日)スタート集会が長田文化センターピフレホールで開催され、319人が参加しました。午前中、日頃の班活動の発表や作品展示が行われました。午後は、65周年企画の「うたごえ」でスタートしました。「青い空は」「波よ広がれ」と65周年記念として作られた神戸医療生協の歌「いのちの伝承」をみんなで歌いました。道上理事長より「地域医療を守る」緊急行動提起・緊急署名の訴えがありました。日本医療福祉生活協同組合連合会片山専務理事による「組合員参加と協同・連携でつくるまちづくり」の講演とシンポジウムが行われ、「生協強化月間頑張ろうと思いました」「つながりをひろげようと思いました」などの感想が寄せられました。生協強化月間、最後まで声をひろげ頑張ろうと声をかけました。



あらゆる活動・運動を組織4課題目標達成へつなげよう

誰もが健康で安心してくらせるまちづくりをめざして

11月末までの組織課題目標は、仲間ふやし2,800人、出資金2億円です。

支部、事業所で一人でも多くの人に声をかけ神戸医療生協の活動をさらにひろげ、神戸医療生協を強く大きくしましょう。

加古川ブロック

5年連続組織課題総達成を目指して

10月1日(水)に加古川ブロック月間折り返し企画を開催しました。

参加者は14名で、原水爆禁止世界大会参加者の報告会をはじめ、各支部の月間中のとりくみや特徴などを発表しました。

また、緊急行動提起を受けての加古川駅前での署名の呼びかけの報告や今後の予定などの発表がありました。例年同様、月間中の仲間増やしゼロなしを目指しており9月は全支部で仲間ふやしを達成し、良いスタートを切ることができました。月間ラストスパート企画として、11月18日(火)に支部対抗ボッチャ・輪投げ大会を開催致します。是非、ご参加下さい。



西区みきブロック

誰でも気軽にできるスポーツ「モルック」を通して組織課題達成へ！

ブロック10支部のうち6支部が「モルック班」を立ち上げ、各支部で大人気です。11月13日には西神南井吹谷谷口公園で、組合員と生協なでしこ歯科職員合同のモルック体験会を予定しています。体験会を通して交流を深め、医療生協を知っていただきたいと考えています。生協なでしこ歯科では新しい「チェアー（診療用のいす）」を購入するために、組合員のみなさんからの増資を呼びかけています。組合員が一丸となって組織課題目標を達成させましょう。



垂水ブロック

朝霧生協会館を拠点に強化月間の躍進を！！

垂水ブロックでは組合員活動の拠点である朝霧生協会館の老朽化にともなう外壁塗装工事を行い、去る8月23日に「塗装完了祝賀会」を開催しました。子ども向け平和アニメ上映や神戸大学落語研究会による落語の上演など、楽しい企画で祝っていただきました。

この月間、垂水ブロック各支部では組合員訪問、公開講座の開催、健康チェックなど広く医療生協の存在を訴えながら、全国4課題の追求と医療緊急署名にもとりくんで行く予定です。



明石ブロック

うたって、元気に、若返り

おおくぼ支部、明石しおさい支部では、「音楽療法」の公開講座を行いました。参加された方々は「楽しくてまたしたい」、「元気がなった」など感想が寄せられました。二見支部、たかおか支部では地域のまつりに参加して健康チェックを行います。

組織課題目標達成に向けてブロックとして意志統一を図り、11月には、ブロック組合員訪問行動を行います。各支部活動を活性化させて目標達成に向けて頑張ります！



番診ブロック

ブロック企画で団結

番診ブロックでは、東神戸健康互助組合と合同で100万筆署名の街頭宣伝を行いました。12人の参加で1時間弱の行動で44筆集まりました。思った以上に反応が良くブロックでは第2、第3の行動も計画しています。お楽しみ企画としては例年実施している「みんなであつまれゲーム大会」を11月23日に開催します。番町診療所の建物をフルに使って豪華賞品も用意しブロック全体の交流で団結をはかります。



須磨ブロック

「誰もが安心して医療を受けることができる社会を！」を合言葉に

須磨ブロックでは、ブロックをあげて緊急署名にとりくんでいます。月間中、ブロック会議後に板宿商店街で街頭宣伝、署名行動をおこなっています。「病院がなくなったら困るから」と、署名をしてくださる方や通りがかりの高校生と一緒に呼びかけてくれる嬉しい出来事もあり励みになっています。また、支部では事業所職員を講師として公開講座を開催し学習を深めています。月間ラストスパート企画として、11月15日(土)10時から名谷駅前にて街頭宣伝を予定しています。ぜひ、ご協力をお願いします。



長田・北区ブロック

楽しく歌って、学んで月間がんばろう！

10月7日の神戸協同病院待合室公開講座「ワクチンのはなし」を多くの組合員が参加し盛り上げようと、公開講座の前段でブロック企画を行いました。企画では来年3月の65周年記念行事でも歌われる3曲を練習することとあわせて月間決起の場とし46名が参加し、うたごえ祭典の方の歌唱指導も受け、短時間でしたが3曲を楽しく歌いました。メインの上田院長の公開講座には86名が参加し、ユーモアあふれるお話で学習し、ワクチンを接種しなければとの思いを強めました。



クロスワードパズル

イラストをヒントにして、二重ワクの5文字をうまく並べてできる言葉は？



ヨコのカギ

- ① チンチロリンと鳴く秋の虫
- ④ サザエさんの妹の名
- ⑥ おおむね過去1万年以内に噴火した山の総称
- ⑦ 水田に住む巻貝
- ⑨ 壁土やセメントなどを塗る道具
- ⑪ ヘルス……。……。プラン
- ⑫ 天……。カツ……。牛……
- ⑬ ゴジラは……。とクジラを合わせた造語です
- ⑭ 最もよく売れている本
- ⑮ ちょっとだけ眠ります
- ⑯ 大王や幽霊、蛭もいます
- ⑰ 東京……。ツリーは高さ634メートル
- ⑱ 今年とれたお米

タテのカギ

- ① 香りのよいキノコの王様
- ② 10年ひと……
- ③ 温……。寝……。教……
- ④ 柔道では……。有り……。2回で……。本になる
- ⑤ 暇な店で鳴く鳥
- ⑧ 航空機同士が異常接近すること
- ⑩ 美術の秋、芸術の秋、あちこちで開かれます
- ⑬ レッツ……。……。ホーム
- ⑭ イタリアの水の都
- ⑮ 対義語は「田舎」
- ⑯ 準……。……。プロの腕前
- ⑰ ゆがんで見える状態
- ⑱ リビングは洋風の……

No.405(9・10月号)の答え ▶ ブドウガリ(ぶどう狩り)

応募方法 はがき郵便またはメールでも受付をしています。締め切り:11月30日(日)着

はがき応募の場合 ●宛先:神戸医療生協本部 きかん紙委員会(住所は表紙参照)
●はがきに「解答・住所・氏名・年齢」を記入の上、余白にご意見、通信などもあわせてお寄せください。

メール応募の場合 ●宛先:kikanshi.3tunowa@kobe-iseikyo.or.jp
●件名に「クロスワードパズル応募」と入力し、本文に「解答・住所・氏名・年齢」を入れてください。ご意見、通信などもあわせてお寄せください。

2次元コードからも読み込めます



当選者

前号のクロスワードパズルの応募総数は187通(うちメールは125通)でした。パズルの正解者の中から次の10人の方に1,000円分の図書カードを郵送させていただきます。
内海文子/魚住浩治/柴川寿美子/田淵千尋/田頭資子/津崎光子/西慧/山形礼奈/和田澄子/渡邊節子 (敬称略)

法律相談

無料/要予約

神戸協同病院

11/21(金) ☎ 078-641-6211
12/19(金) ⌚ 18:00~

いたやどクリニック

11/22(木) ☎ 078-611-3681
12/25(木) ⌚ 18:00~

協同歯科

11/11(火) ☎ 078-913-1155
12/9(火) ⌚ 18:00~

〈健康づくりイベント〉

■健康ウォーキング

12月17日(水)	酒蔵ウォーキング (3kmコース)	集合時間:10:00 集合場所:阪神電車 魚崎駅 改札	酒蔵を何か所かめぐるウォーキングコースです。見学ツアーも予定しています。
-----------	----------------------	--------------------------------	--------------------------------------

参加は予約制とします。参加ご希望の方はお電話ください。ウォーキング当日の朝7時の時点で降水確率60%以上の場合は中止します。ウォーキングボランティアを募集しています。内容はウォーキングコースの下見、当日参加者の誘導などです。ご自身の健康のためにもご興味のある方はご連絡ください。

【問い合わせ】 本部 健康推進課 TEL:078-641-4322

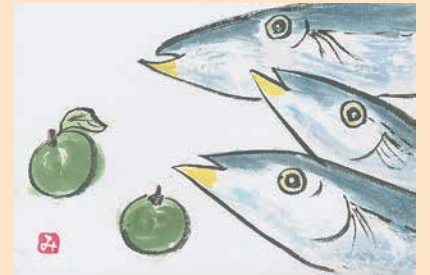
みんなのひろば



藤田幸子(須磨区)



三宅弥生(明石市)



中川美代子(明石市)

伝言板

医療機関がこんなに赤字になっていると知り働いておられる皆様の収入を案じます。良い医療を提供して頂くために智恵のある政治を行って欲しいと思います。

吉田洋子(垂水区)

カンガルーのポケットを読んで、医療機関が赤字で、閉院しなければならぬ医院があることを知りました！個人の力ではお役に立てないかも知りませんが内情を知っただけでも勉強になりました。

立石美知子(垂水区)

カンガルーのポケットを読み、医療施設の運営が、厳しい事を知り少しショックでした。(請願署名しました)

須貝強(須磨区)

今年は戦後80年です。日本は戦争もなく幸せに暮らせるのに感謝です。

岡田誠子(須磨区)

6ページの介護シヨップきょうどうのお知らせを見て、うちの主人も福祉用具レンタルやおむつの配達をしてもらったことを思い出しました。ありがとうございます。

小川美恵子(長田区)

私も入職3年目か4年目の時に長崎まで原水禁世界大会に参加させて頂きました。今回はテレビで平和記念式典を観ましたが、子ども代表による平和への誓いが素晴らしいと感じました。最初から最後まで何も見ずにスピーチする姿に、本当に平和を願っているんだな、ということが伝わりました。

藤塚佳子(長田区)

胃カメラで胃の健診を協同病院で受けました。他院で、今まで何度も受けていますが、今回のような全く違和感なく、痛みもなく、えずく事もなく受けたのは初めてでした。感動しました。いつ喉元を通ったのかもわからないぐらいでした。帰りに担当医のお名前を確認しました。次回もその先生に受けたいと思っています。

森美恵子(須磨区)

世なおし川柳募集

- ① おひとりにつき1句まで応募できます。
- ② 平和や社会保障など「世直し」に関する題材を入れること。
- ※上記条件を満たさない川柳は対象外となります。
- ③ 未発表のものに限ります。
- ④ 作品の返却はできません。
- ⑤ 2月「新春のつどい」で参加者投票をおこない、上位5名までを三つの輪3・4月号に掲載します。クオカード(2,000円)を賞品とします。

応募締切 ●2026年1月16日(金)

応募用紙は各事業所・健康まちづくり部でお渡しします。健康まちづくり部にFAXしていただくか、お近くの事業所、運営委員または健康まち部員に直接手渡してください。また、メールでのご応募も受け付けています。メール宛先:kikanshi.3tunowa@kobe-iseikyo.or.jp



5年ぶりに

脳いきいきインストラクター誕生

10/8 脳いきいきインストラクター養成講座を開催しました。39人が参加しました。認知症の原因・症状から、脳いきいき班会の内容、模擬班会までを楽しくワイワイ学びました。ゲームの「煎餅返し」では、皆さん夢中で煎餅を返していました。

医療福祉生協おおさから、3人が参加されました。



共育文化委員会より

～第3回つながる作品展のお知らせ～
班会で作った作品をお披露目しませんか？

日時 2026年4月29日(水・祝) 11時～16時
4月30日(木) 10時～15時

場所 医療生協本部ビル1階

※班会で作った作品に限ります。

問い合わせ

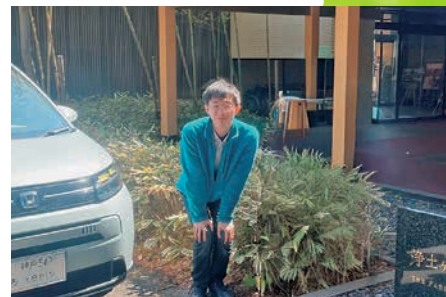
健康まちづくり部
078-641-4322



神戸医療生協 2025年11・12月号

協同歯科
医療事務

田中 達也さん



十年ほど前の転職時、とある企業の採用時健診で神戸医療生協を知ったことが契機となり、縁あって昨年末に入職しました。

現在は協同歯科で、医療事務に携っておりますが、新卒以来、交通業界勤めの私にとって、ここでの業務は毎日が刺激と発見の連続です。中でも、三つの輪の配布を職員も行っていることはこの職場に来て一番の驚きです。一軒一軒手配りで行われ、かかりつけ医と

なっている組合員の方も多数見られる、それをより身近に感じるきっかけになったと感じております。

最後に私のプライベートですが、今年は納車直後の新車で子どももののライケーションを兼ねて震災遺構を巡る東北一周をしました。業界転身したばかりの身ですが、必要があればどこへでも足を運び学び、常に前向きに前進します。

協同歯科より

全く初めての医療業界での仕事で、頑張っておられます。患者さんに寄り添う協同歯科と一緒に盛り上げていきましょう！

連続シリーズ 事業所のとりくみ 8

組合員と地域に寄り添う診療所へ



ひまわり診療所は、明石市二見町に位置する地域密着型の診療所です。1993年の開設以来、「誰でも、いつでも、安心してかけられる医療」を大切に、地域の皆さまと共に歩んできました。主な診療科目は内科で、風邪や生活習慣病といった一般診療から、特定健診や各種がん検診、予防接種なども行っており、病気の予防と早期発見にも力を注いでいます。さらに発熱等診療・検査医療機関にも指定され、感染症への対応も整えています。院長の尾崎医師をはじめ、スタッフ一同が患者さん一人ひとりに寄り添い、あたたかく丁寧な診療を心がけています。診療所はバリアフリー対応で、車椅子の方も安心してご利用いただけます。東二見駅からのアクセスも良く、30台分の無料駐車場も備えています。地域の健康と安心を支える拠点として、これからも皆さまの「かかりつけ医」として信頼される診療所を目指してまいります。

また、ひまわり診療所では、地域のみなさまに音楽を通じて癒しと交流のひとつときをお届けするた

め、12月に「すてんどぐらすコンサート」を開催いたします。吹奏楽や親しみやすい曲まで、幅広いプログラムをご用意しています。音楽に包まれながら、心温まる時間をお過ごしください。みなさまのご来場を心よりお待ちしております。

すてんどぐらすコンサート

日時 12月7日(日)10時から

会場 ほのぼのの郷
(ひまわり診療所隣)

出演

二見中学校吹奏楽部、音楽療法(予定)

参加費
無料

どなたでもご参加いただけます