



2026 3・4月号

えひめ医療生協

発行所
愛媛医療生活協同組合
本部 〒791-1102 松山市来住町1091-1
☎089-990-8820 FAX089-990-8865

生協現勢(2026年1月31日現在)
組合員 44,979人
出資金 940,168,950円
(1人平均出資金 20,902円)

医療福祉生協連の
シンボルマーク

ホームページ <https://www.ehime-med.or.jp/> Eメール coop@ehime-med.org

定価30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

おまかせしました

健康チャレンジが新しくなります!

エントリーは不要です。



スマホで報告される方は、QRコードを読み取ってください
※3月現在、システム準備中です。随時更新していきます

報告書を提出すると、抽選でQUOカードが当たります!
家族みんなで参加して当選確率アップ?!

リーフレット表面

健康チャレンジ参加方法

※事前のエントリーは必要ありません

STEP 1 コースを選ぶ
中面の6つのコースから、やってみたいチャレンジ内容を選んで記入しましょう。複数のコースを選んで大丈夫です。

STEP 2 チャレンジして記録
期間中の好きな日に、好きなペースで30回取り組みましょう。取り組んだらチャレンジ記録シートに記入。お休みする日があっても大丈夫です。日付以外にも自由にメモしてください

STEP 3 結果を報告する
30回達成したら報告をお願いします。

[WEBで報告]QRコードを読み取って報告
※ハガキの送付は不要です
※記録シートを撮影して添付してください

[ハガキで報告]切手を貼って郵送してください

くわしくは右のQRコードから詳細ページへ!
結果報告もコチラ

報告していただいた方の中から抽選で**400名**様に**500円**のQUOカードプレゼント!
報告締め切り**8月15日**

NEW

えひめまるごと健康チャレンジ 2026

参加無料

30回の健康習慣づくり

どなたでも参加OK

2026年のチャレンジ期間

受け取った日から**7月31日**までの期間中であなたのお好きな**30回** ※連続する30日じゃなくてもOKです!

主催 愛媛県生活協同組合連合会

共催 愛媛県、松山市、今治市、新居浜市、西条市、四国中央市、伊予市、東温市、松前町、砥部町、松山市教育委員会、今治市教育委員会、西条市教育委員会、新居浜市教育委員会、四国中央市教育委員会

郵便はがき

〒7911102

愛媛県松山市来住町1091-1
えひめ医療生活協同組合
健康チャレンジ事務局 行

見本

えひめまるごと健康チャレンジ 2026 結果報告

最終〆切: 2026年8月15日必着

フリガナ

お名前 _____ 年齢 _____

ご住所 _____

組合員ですか? はい・いいえ 所属支部など(はいの場合) _____

年齢 _____ 健康チャレンジ参加歴 初めて・ _____ 回目

折り返し(谷折り)

チャレンジしたコースに〇をつけてください(複数OK)

チャレンジした感想 _____

キリリ線まで切ってから、折り返し線まで谷折りにしてセロハンテープでしっかり止めてください。
※のり・両面テープは使用しないでください。

おなじみの「健康チャレンジ」が、この春リニューアルしてスタートします!

開催時期を秋から春へと変更し、リーフレットもコンパクトな3つ折りタイプに一新。報告を提出した方の中から抽選で、景品もご用意しています。事前のエントリーは不要。スマホからの参加も可能になり、より気軽に参加できるようになりました。

楽しみながら健康づくりに取り組める機会です。チャレンジをきっかけに健康習慣を身につけて、みんなで元気に過ごしましょう。たくさんのご参加、お待ちしております!

(リーフレットは4月以降配布予定です)

「健康チャレンジきッズ」は今年も夏休み(7~8月)に実施予定です。楽しみながらチャレンジできる内容を準備しています。こちらまでぜひご参加ください!

スマホで報告される方は、完成した記録シートの写真を撮って送ってください。

チャレンジできた日付を書いたり、シールを貼ったりしてチャレンジ記録シートを完成させましょう!
※「30日連続」でなくて構いません。
期間内で合計30回達成できれば大丈夫です!

リーフレット裏面

チャレンジするコースに〇をつけて、内容を記入。(複数OK)

チャレンジコース
食 ■ 動 ■ 楽 ■ 知 ■ 休 ■ 自由

チャレンジ内容

チャレンジ記録シート	期間	月	日	月	日
1回目 →	2	3	4	5	
スタート					
6回目 →	7	8	9	10	
11回目 →	12	13	14	15	
16回目 →	17	18	19	20	
21回目 →	22	23	24	25	
26回目 →	27	28	29	30	

ゴール

日付を記入したり、シールを貼ったりして記録して下さい。途中で休んでもOK! また、続きからはじめて下さい。

気軽にチャレンジ! 健康習慣づくり!

6つのコースから自分に合ったチャレンジ内容を選びましょう。複数コースを選んで、自分で考えたチャレンジでもOKです。

食 バランスよくおいしく食べよう
たとえば...
★ タンパク質をとる(肉・魚・卵・乳製品)
★ すこしお生活に減塩
★ 腹八分目を心がける
★ 誰かと一緒にご飯を食べる

動 からたを動かそう
たとえば...
★ いつもより+10分体をうごかす
★ いつもより+1000歩ウォーキングする
★ ラジオ体操をする
★ 体をうごかす遊びをする(鬼ごっこなど)

楽 心が楽しいことをしよう
たとえば...
★ 誰かと1日1回以上おしゃべりする
★ 1日1回用事をつけて外出する
★ あいさつやお礼をしっかりと
★ 趣味を楽しむ

知 脳を活性化しよう
たとえば...
★ 本や新聞を声を出して読む
★ 脳トレゲーム、パズルをする
★ 料理をする
★ 日記をつける

休 脳と体を休ませよう
たとえば...
★ 屋は日光を浴びて、夜は暗くして寝る
★ 入浴でリラックスをする
★ TV・スマホを見すぎない、時間を決める
★ しずかにして休む時間をつくる

自由 自分に合った健康法を決めよう
たとえば...
★ 1日1回しっかり歯みがきをする
★ お口をよく動かす(あいうべ体操、よくかんで食べる)
★ お風呂に入ってからだをきれいにする
★ お酒・タバコをへらす、やめる

チャレンジ終了後も自分の為に健康習慣を継続しましょう!

★この健康チャレンジは、3つの医療生協と一緒に取り組んでいます(愛媛医療生協・新居浜医療福祉生協・松山医療生協)

お知らせ

5・3 愛媛憲法集会

2026年 5月3日(日/祝)

松山市コミセン
松山駅前コミュニティセンター(松山市松山7丁目5)
キャメリアホール(☎089-921-8222)
※駐車場あり(公共交通機関での来場にご協力ください)

平和の広場 11:00~12:45
フリーマーケット、イベントなど

全体集会 13:00~15:30
13:00 開会あいさつ
オープニング企画
13:25 私の意見発表
13:45 記念講演 青木理
【高市政権下、どうなる平和と民主主義】(目)
対談者 井口秀作(代表委員(愛媛大学教授 憲法学))
15:10 集會宣言 賛否あいさつ
憲法パレード 15:30 出発

記念講演
ジャーナリスト 青木理
1966年松山市生まれ。1990年〜1992年松山市議会議員(元シンボル特選議員、公安警察・オカム事件・松山裁判長裁判長)。2006年『朝日ニュース』編集委員。2011年松山市議会議員(元市議会議員)。1992年『朝日ニュース』編集委員。2011年松山市議会議員(元市議会議員)。2011年松山市議会議員(元市議会議員)。2011年松山市議会議員(元市議会議員)。

代表委員
長瀬博一、井口秀作、今村正夫、寺村隆雄、白井清、藤原隆、藤原隆、太田ひとみ、大木早人、大塚守、岡野エミ、松田典二、金野典子、木下啓子、島津幸雄、小坂正光、佐々木龍、塩川まゆみ、佐藤幸雄、藤田隆一、藤田隆一、高市アツコ、高田健之、高橋康典、高田正光、立川四郎、伊藤洋典、藤田博子、藤田博子、石川隆、前田知雄、藤田博子、安部由紀

主催 2026(5・3)愛媛憲法集会実行委員会 会場 089-913-0448
〒790-0873 松山北内町131-1 警察会館内

風 KAZE

総選挙で自民党が衆議院の2/3を獲得した。自民党は選挙で憲法改正すると公約し、高市首相は第9条に自衛隊を明記するための「国民投票が行われる環境をつくっていく」と強い決意を述べている。

高市首相は選挙中の演説で「憲法になぜ自衛隊を書いてはいけないのか。実力組織として位置付けるため憲法改正をやらせてほしい」と述べた。自民党の小選挙区候補が「国民も血を流していただかない」と発言した。ただだかない」と発言した。自民党公約の「強い日本」は軍事力強化をめざしているのは明らかだ。

憲法9条があったから戦後80年、日本は戦争で一人の外国人も殺さず、一人の日本人も死んでいない。戦後の経済成長は軍事費をかけた、経済や社会保障に注いだ結果ではないか。

あらためて、戦争放棄と軍隊を持たない明記した憲法9条を守る大切さを考え、議論しよう。5月3日の愛媛憲法集会に参加しよう。(倉)



地域連携室・医療福祉相談室の役割

愛媛生協病院
社会福祉士
越智 健

私たちの2つの役割

名称を2つ併記しているのは、外部の病院との連携をはかる「地域連携室(以下、連携室)」の機能と、患者・利用者さまが気軽に相談できる「医療福祉相談室(以下、相談室)」という役割をもっているからです。

相談室は、患者・利用者さまだけでなく、そのご家族にも安心して医療・福祉を受けて頂くために、病気のこと、生活上の不安等、様々な相談に対応する窓口です。

相談内容によって各専門部署や専門職と連携し、一緒に解決できるように支援します。

連携室は、患者さまとご家族、そして地域の医療・介護機関を繋ぐ「架け橋」のような存在です。この連携室は、大きく分けて2種類の役割を担っています。

前方連携

他の病院から患者さまをご紹介いただく「前方連携」。かかりつけ医の先生から、必要な検査や治療を受けるために当院へ患者さまを紹介していただきます。迅速な対応ができるようスムーズな情報共有や予約調整を行っています。

後方連携

入院後、退院に向けて生活や療養環境を整える「後方連携」。退院を目標とするのではなく、その方らしい生活の再スタートを見据えた支援を大切にしています。退院後の療養環境や適切な退院先の選定、必要な福祉サービスの調整などについて、患者さま、ご家族とともに考え、医療と生活をつなぐ支援を行っています。

無料低額診療事業

愛媛医療生協では、新居浜協立病院、愛媛生協病院で無料低額診療事業に取り組んでいます。

この制度は、経済的理由で医療費の支払いが困難な方が、安心して必要な医療を受けられるよう、医療費の自己負担を軽減または免除する制度です。両院では、本制度に関する支援や相談も行っています。

気軽に相談を

地域の皆さまに寄り添い、安心につながる窓口として、私たちは活動しています。「敷居が高そう」と思わず、どなたでも気軽にお声がけ

ください。小さな不安や気になることも構いません。トンとドアをノックしてください。



のをお待ちしています。



写真後列一番右: 執筆者 越智



1/29-30

愛媛医療生協2026方針を話し合う集いを東予(60名)中予(76名)で開催しました!

方針を話し合う集いは、大西専務理事から2025年度の振り返りと2026年度方針について説明があり、スローガン「地域のニーズに応え、足腰の強い医療生協へ挑戦!」経営改善・組織強化にむけてのお話がありました。

4支部(久米・伊予北・今治中・西条)の、進んだ取り組みの報告があり、職員・組合員で交流し自支部へのヒントを持ち帰ることができました。



ちょっとひといき 3・4月号 クイズ

町に住んでいる、いつも腸の調子がいい人は誰でしょう?

答え

ちょっと一言

791-1102 松山市東住吉二丁目一
医療生協 クイズ係
住所氏名
〇〇〇〇

はがきもしくはインターネットでの受付もします。応募アドレスは coop@ehime-med.org です。当選した場合の郵送先も必ずご記入下さい。

締め切り
2026年4月10日必着

1・2月号の答 門松(かどまつ)

当選者 近藤 陽子(新居浜市) 浜原多恵子(新居浜市) 森 恵子(新居浜市) 近藤いちえ(今治市) 八木由美子(松山市) 吉良 真子(松山市) 今井 博幸(松山市) 山内 貞市(松山市) 栗田 弘子(松前町) 一色 義則(松前町)

当選者の方には図書カード(500円)をお送りいたします。ありがとうございました。

愛媛銀行様から寄贈していただきました

愛媛銀行の歳末助け合い運動の一環として「寝ながらでも洗髪できるグッズ」や「移動介助グローブ」等を寄贈いただきました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



●1/7 贈呈式
今村理事長(左)と愛媛銀行常務 渡部様



2025年度「みなし脱退」のお知らせ

生協法及び定款に基づき、組合員は氏名・住所変更があったときには、速やかに届け出なければなりません。住所変更が2年行われず未連絡状態が続いたときは、定款第10条に基づき脱退の予告があったものとみなし、年度末に脱退したとみなす手続きを行います。この手続き後も、再加入の意思表示と出資金の返金手続きが可能です。

ご不明な点がございましたら各事業所地域事業課担当又は医療生協本部、地域事業部までお問い合わせください。

住所・氏名を忘れずに

クイズに応募される方は、はがき、メールどちらの場合も住所・氏名の記入漏れがないか、確認をお願いします。当たっているのに、記載が無くて送れないものがあります。

医療活動版

貧血とつらさ



新居浜協立病院 内科 谷本 浩二

貧血とは、血液の中で酸素を運ぶ役割をしている成分が少なくなり、体のすみずみまで酸素が届きにくくなった状態です。成人では特に女性に多く、日本では月経のある女性の約10%

20%が何らかの貧血を有するとされています。男性や閉経後女性では頻度は低いものの、背景に病気が隠れている可能性が高く注意が必要です。

貧血の原因

頻度の高い原因として最も多いのは鉄欠乏性貧血で

「脳貧血」との違い

ここで混同されやすいのが「脳貧血」という言葉です。一般に脳貧血と呼ばれるものの多くは、立ちくらみや一時的な失神で、血圧低下や自律神経の反射が原因であり、血液そのものの貧血とは異なります。一方、血

す。食事からの鉄摂取不足、月経や消化管からの慢性的な出血が主な原因です。鉄欠乏性貧血の次に多いのが、関節リウマチなどの慢性的な炎症や、腎臓の働きが低下する病気に伴って起こる貧血です。そのほか、ビタミンB12や葉酸といった栄養素の不足による貧血があります。

検査で正確な診断を！

液学的な貧血は、酸素を運ぶ能力そのものが低下するため、持続的なだるさや息切れが特徴です。

息切れや動悸が続く、急に疲れやすくなった、黒い便や体重減少を伴う場合は、早めに医療機関を受診してください。貧血は検査で正確に診断でき、原因に応じた治療が重要です。

組合員の皆さん、薬剤師・看護師・介護職ご紹介ください！

ここ数年、地域では「ベッドの休止」がおきています。病院では看護師の配置基準数が決められており、看護師が確保できないと病床が開けず経営が悪化します。特に夜勤者の確保が難しい状況です。お知り合いで薬剤師・看護師資格をお持ちの方にお声がけください。薬剤師と看護師・介護職(夜勤可能)には、就職お祝い金を創設しました。ぜひ私たちと一緒に、地域をまもる医療活動にご参加ください。

※現在募集している薬剤師は愛媛生協病院のみです。

2026年2月1日より就職お祝い金を創設しました。対象の方のご応募を心よりお待ちしております。
急募! 常勤の薬剤師・看護師・介護職
直接応募で入職者に 就職お祝い金20万円
紹介業者経由の方は対象外
対象 夜勤可能な看護師、介護職 病院薬剤師
勤務場所 愛媛生協病院 松山市来住町1091-1 伊予診療所 伊予市下吾川55-1
連絡先 愛媛生協病院 089-976-7001 伊予診療所 089-982-1170

事業所求人

Table with 4 columns: 事業所名, 職種, 担当者, 問い合わせ先(電話). Lists job openings at various facilities like Niijima Collaborative Hospital and Medico-Bo.

2026年3月 診療体制のご案内

愛媛生協病院 松山市来住町1091-1 089-976-7001 089-976-7202. Table showing medical services by day and time (午前, 午後, 夜間).

伊予診療所 伊予市下吾川55番地1 089-982-1170. Table showing medical services by day and time.

城北診療所 松山市姫原3丁目7-17 089-926-3625. Table showing medical services by day and time.

健康センター 089-976-7201, ティケア(通所リハビリ) 089-976-3411, 居宅介護支援 089-976-7133, etc.

※都合により診療体制が変更になることがありますので、ご了承ください。水曜午後診(内科・小児科)の受付は16:30までとなります。

Home care and elderly facilities: たんぽぽ, ひきの家, スマイルひき, わかぢ拓南, 3+1 陽だり.

