



医療福祉生協連の
シンボルマーク

2026
9・10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 FAX 089-990-8865

生協現勢(2026年7月31日現在)
組合員 44,547人
出資金 938,503,850円
(1人平均出資金 21,068円)

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）

専門性を活かして地域まるごと健康づくり

班会メニュー大好評!!



検査科・血管のはなし(宮西支部)

新居浜協立病院全体会にて、**班会メニューコンテス**
トを開催しました。

班会メニューとは、医療・介護スタッフがそれぞれの専門性を活かし、地域のみなさんに知ってもらいたい健康や病気、保険制度などについて気軽に学べる場として作られたものです。

地域の組合員さんにメニューを選んでいただき、学習や交流を通して「地域まるごと健康づくり」につなげていくことを目的としています。

コンテストは2013年まで10年近く毎年開催されていましたが、その後さまざまな理由で中止となっていました。久しぶりの開催ということもあり、地域のみなさんに自分たち部署の専門性を身近に知ってもらいたいという思いも強く、

今回は、全部署からエントリーがあり、それぞれの特徴を活かした班会メニューが紹介されました。コンテストには職員だけでなく、地域組合員の目線で理事にも参加してもらい評価をしていただきました。

どのメニューも好評で「組合員が興味がある内容」「身近なテーマ」「組合員がわかりやすく楽しく学べる！」という点が工夫されており、コンテスト参加者から多くの共感をもらいました。

すでに班会依頼がどんどん来て、地域に出かけています。

10月から医療生協の強化月間がスタートします。

協立ブロックでは、職員が新たな班会メニューを携

えて地域に出て、組合員とつながりを深め、地域の健康づくりにともに取り組んでいきます。

(文・篠崎紀美代)



班会メニューコンテストの審査中



リハビリ科・高齢者の転倒防止や気をつけること(南西支部)

平和を願う学習会のお知らせ

私たちは、二度と戦争を起こさないという誓いを未来へつなぎ、憲法9条の平和の理念を守り活かしていくため「9条の碑」を建立します。

講演／「今こそ、憲法9条を活かそう」

講師／伊藤 千尋さん

(ジャーナリスト、元朝日新聞記者、九条の会世話人)

日時／2026年10月31日(土)

10時30分～12時

会場／リジェール松山 8階 クリスタルホール
(松山市南堀端町2番地3)

申し込み不要

ぜひ、ご参加ください。

班会メニュー

	職場名	メニュー名
	1 4病棟	4病棟での取り組みについて
	2 3病棟	～加齢に負けるな膝体操～ ★目指せ健康で元気な脚★
	3 外 来	終活について ～いきいきと生きて逝くために～
	4 医療福祉相談室	施設種類・費用と利用できる在宅サービス
	5 リハビリ	高齢者の転倒防止や気をつけること
	6 健 診	健診結果の見方
1位	7 検 査	血管のはなし(動脈硬化)
	8 放射線	あなたの骨は大丈夫
3位	9 薬剤科	知ってほしいお薬の飲み方
2位	10 食 養	コンビニ飯の選び方
	11 医事課	マイナ保険証・高額療養費制度 ～変化する医療の仕組み～
	12 総 務	医療生協の健康づくりの取り組みで医療費節約に

【振り込み先】

愛媛銀行 本店 普通預金
[口座番号] 1311950

[口座名義人]
愛媛医療生活協同組合
理事長 今村 高暢

振込料は自己負担となりますが、ご協力の程、宜しく
お願いいたします。

令和8年熊本地震で被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。
8月4日現在、現地では死者38名、住宅被害7285棟の甚大な被害が出ています。
10年前との最大の違いは、観測史上初めて40度を超えるような「真夏の記録的酷暑」のなかで発生した複合災害である点です。約4万4,000戸の断水が続く厳しい環境下、熱中症リスクと戦いながら過酷な避難生活を送る方々の生活再建には、一刻も早い支援が欠かせません。
大きな困難を前に、私たちが今できることは「遠くからでも寄り添い、お互いに支えあうこと」です。誰一人として一人にさせない、その温かい「助け合い」の心が、被災された方々の生きる希望となります。生活再建に向けた「災害義援金」へのご協力をお願いします。
届けられた義援金は、被災地の自治体に届けます。
過去の教訓を生かし、これ以上の犠牲(災害関連死)を出さないための迅速な助け合いに、どうぞ温かいご支援をよろしくお願い申し上げます。
(大)



住所や連絡先に変更がありましたら、下記までご連絡ください。
東予地域事業課：0897-36-3671 中予地域事業課：089-976-5638

知っていますか？

「すこしお」の取り組み

すこしおとは

「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協の取り組みです。減塩を進めるためには、まず自分がどれくらい塩分を摂っているのかを知ることが大切です。その一環として、昨年10月、全国の組合員・職員を対象に「24時間蓄尿塩分調査」が実施されました。

24時間蓄尿塩分調査から見たこと

24時間蓄尿塩分調査とは、専用の容器を使って24時間の尿を採取し、その一部を分析することで一日の塩分摂取量を推定する調査です。あわせて食生活に関するアンケートも行い、食習慣との関係についても調査しました。全国では2171人、愛媛医療生協からも23人が参加しました。

調査の結果、1日あたりの塩分摂取量は平均9・82gとなり、前回調査（2020年）の11・



参加者と調理をする大谷さん（中央）

22gから1・40g減少しました。しかし、目標値である6g未満にはまだ届かず、引き続き減塩を意識した食生活が必要であることが分かりました。

愛媛医療生協でも「すこしお」を實踐中

愛媛医療生協でも、取り組みの一つとして「すこしお料理教室」を開催しています。今回は、その活動を支える食のサポーターであり、「すこしおレシピコンテスト」で2年連続受賞した大谷幸子さんに、レシピづくりの工夫を伺いました。

●1食2gを目安に
「1日の塩分摂取量6g未満」という目標を意識し、1食約2gになるよう塩

分量を計算しています。

●「塩を足さずに」おいしく味見をして「少し足りない」と感じて、どうしても塩を足さずにおいしくできるかを考えます。「そこを考えるのが楽しい」と大谷さんは話します。

●醤油を使い分ける
お刺身など、醤油そのものの味が大切な料理には普通の醤油を。煮物など料理の味付けに使う場合は、減塩醤油を使います。

では、どのような工夫をすれば、減塩でもおいしく仕上がるのでしょうか。

おいしく減塩するコツ

- 旬の食材を使う
素材の味を生かすことで、調味料を控えてもおいしく食べられます。
- 香りと風味をプラスする
柑橘類や香辛料で香りを、乳製品でコクを、ゴマやナッツで香ばしさを加えます。
- 出汁を組み合わせる
昆布・鰹節、干し大根＋しいたけなど、複数の出汁を合わせると、相乗効果で旨味が増します。ちくわも出汁として活用できます。

こうした工夫によって満足度をプラスすることで、塩分を控えてもおいしく食べられます。毎日の食事に少しずつ取り入れながら、「すこしお」で健康づくりを始めてみませんか。

4面「食べて元気」コーナーでは、大谷さんがコンテストで優秀賞を受賞した献立の中から、主菜のレシピを紹介しています。ぜひご家庭で作ってみてください。（文・手島菜々子）



「すこしおレシピコンテスト」で優秀賞を受賞した献立

大谷さんの減塩塩麴レシピ

冷蔵庫で約6か月を目安に保存できるので、作り置きにもおすすめです。

材料

- ・乾燥米麴 …… 100g
- ・塩 …… 35g
(米麴の約30～35%)
- ・水 …… 100～130ml
(米麴がひたひたに浸かる量)

作り方

- ① 混ぜる：保存容器に米麴・塩・水を入れてよく混ぜる。
- ② 発酵：室温（20～25℃）で7～10日間、1日1回混ぜる。
- ③ 完成：麴が柔らかくなり、とろみと甘みが出たら完成。

おすすめの使い方

肉や魚の下味に漬け込むと、柔らかく仕上がります

塩の代わりに炒め物・スープ・煮物などに

ドレッシングに酢やオリーブオイルと合わせて

和え物に

野菜に加えるだけで、旨味アップ

ちよっとひといき 9・10月号クイズ

何回も旅行に行くと出てくる植物は？

答え

ちよっと一言

切手

791-1102
松山市来佳町二〇九一
医療生協
クイズ係

住所
氏名
〇〇〇〇
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10月10日必着

7・8月号の答

風鈴

当選者

菅野 節子（西岡中央） 塩崎 直美（新居浜市） 藤田 悦子（新居浜市） 山本 修三（新居浜市）
玉井 正和（松山市） 山村 由利（松山市） 大西 千歳（松山市） 奥村 芳子（松山市）
横山由井子（松前町） 谷 光枝（伊予市）

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。

TOPIC

7/14 支部二ニューズ研修会を開催しました

地域に根差した支部二ニューズづくりをすすめるために「瀬戸風ブランドイング」の藤本秀夫氏を講師に迎え、55名の参加で開催しました。支部二ニューズは組合員と支部をつなぐ大切な接点であり「知らせる」「つなげる」「元気にする」作り方を学ぶことができました。この学びを活かして支部二ニューズのファンを増やしていきたいと思っています。



7/27-28 理事研修会を開催しました

第73期の理事を対象に一日目は基本方針と歴史の習得、二日目は実践と現代的課題への対応を行いました。

本研修を通じて、理事としての基本姿勢や専門知識を深めると同時に、参加者相互のコミュニケーションを活性化し、連携体制を強固にすることができました。今回得られた成果を土台とし、組合員の皆さんと共に、より一層活発な支部活動を推進してまいります。



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。

肺炎球菌ワクチンが変わりました！

2026年4月から

65歳の方

これまで接種したことがない方

ニューモボックスを接種したことがある方

定期接種はプレベナー 20

任意接種でプレベナー 20／キャップボックス

任意接種でプレベナー 20／キャップボックス

任意接種でプレベナー 20／キャップボックス

※60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能や免疫機能に障害がある方などは、定期接種の対象となる場合があります。

名称 (商品名)	沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン (プレベナー 20® 水性懸濁注)	21価肺炎球菌結合型ワクチン (キャップボックス® 筋注シリンジ)
定期／任意	定期接種 ・65歳の人。 ・60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に日常生活が制限される人や、免疫不全等の人。 (いずれも、原則として、これまでにこのワクチンを接種したことがない場合に限り) 任意接種 高齢者または肺炎球菌に罹患するリスクが高いと考えられる人	任意接種 高齢者または肺炎球菌に罹患するリスクが高いと考えられる人
接種回数	1 回	1 回
カバー率	56%	75%～80%
費用	定期接種 65歳：1回 5,500円（松山市） ※生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者は証明書の提示で無料 任意接種 1回 およそ 11,000～13,000円 (施設により異なる)	任意接種 1回 およそ 15,000円 (施設により異なる)

副作用は接種部位の痛み、赤み、腫れ、筋肉痛、だるさ等で他のワクチンと同程度と考えられます。いずれにしても公費負担でプレベナー20を接種する人も、任意接種する人も各自自治体のホームページ「高齢者の肺炎球菌感染症の定期予防接種」を参考にするとうれしいでしょう。

肺炎は今でも死亡原因の4位から5位で、特に高齢者では肺炎で亡くなる人が後を絶ちません。成人の細菌性肺炎は成人肺炎の40％前後を占めています。特に高齢者で持病のある人の肺炎は生命にかかわる事が多く、これらの予防(自分で自分を守る)の為に肺炎球菌ワクチンがあり、令和8年4月から高齢者肺炎球菌の定期予防接種のワクチン

65歳になった1年間は松山市の場合、プレベナー20に限り公費援助があり5,500円で接種可能です。(他の自治体の方は、確認ください)
それ以外の方は、任意接種でプレベナー20、またはキャップボックス(21価)が自己負担で接種できます。

どちらを選ぶ？
ややこしくなったのが、公費負担がプレベナー20と決まった後にキャップボックス(21価)が出たことです。どちらがいいか迷いますよね。ざっくり言えばどちらも良い。ワクチンを接種して自分を肺炎球菌肺炎から守る、これだいたいと思います。ただ新しく出たキャップボックス(21価)は肺炎球菌の血清型(100種類程)を全てカバーしてくれるものでなく、プレベナー20で75～80％のカバー率といわれています。お財布と相談

以前にニューモボックスやプレベナー20を接種していても1年経過していれば、どちらも追加接種可能です。なお、予防接種が受けられない人は、以前に肺炎球菌ワクチンで強くアレルギー反応が出たことがある人、発熱がある人、重篤な急性疾患に罹っていることが明らかかな人ぐらいです。インフルエンザワクチンとの同時接種も医師の判断により可能となることもあります。



城北診療所 所長
大西 健司

肺炎球菌には型(血清)が100種類以上あり、1つのワクチンではカバーできません！

選んでもよし。えい！この際少し高くてもキャップボックスを打つか！ぐらいで考えていいと、私は思います。

10月より、内科の診療体制が変更となります。詳細は、ホームページにてご確認ください。

医療活動版

大人の肺炎球菌ワクチンについて

3 すべての人に健康と福祉を

厚生労働省指定
基幹型臨床研修病院

愛媛生協病院

松山市来住町1091-1
☎089-976-7001

予約専用
☎089-976-7202

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:00	内科	梶原水本(潤) 原三浦	佐々木藤野 近河川	水本(潤) 三浦 浦崎	藤田原堀 山本	梶原崎野 尾河茂
	精神科	今村	今村	上城 城田	上城	今村
	外科		塚本	永瀬	塚本	永瀬
	女性外来				日野(第1・3)	
	整形外科	森実 小西	清松	小西 骨粗鬆症 今井(不定期)		宮崎
	小児一般	水本(真)	有田	水本(真)(第1・3・5) 有田(第2・4)	家庭医療科医	水本(真)
小児専門				アレルギー 有田		アレルギー 有田(第1)
午後 15:00 ～ 17:00	内科	尾崎	原	川崎	中川	近藤 日下部(予約のみ)
	精神科	今村	今村	上城		上城
	乳健予防接種		水本(真) 14:00～15:00			
	小児一般	有田	水本(真) 受付16:30まで		有田	愛媛大学医師
小児専門		アレルギー 有田 14:00～	神経 水本(真)(第2・4) 14:00～初診、15:00～再診 アレルギー 有田 14:00～(第2・4)	小児神経 水本(真)		
夜間 17:00 ～ 18:00	内科	尾崎	原		中川	近藤 上城
	精神科		今村			
	整形外科	小西				
	小児一般	有田			有田	
小児専門		アレルギー 有田				

健診センター
☎089-976-7201

●各種健診・人間ドック
●子宮・乳がん検診
●協会健康生活習慣病予防健診実施

デイケア(通所リハビリ)
☎089-976-3411

●月～土曜日実施

居宅介護支援
☎089-976-7133

●介護相談
●ケアプラン業務

メディカルフィットネス コ・コア
☎089-976-7203

9:00～21:00(月～金)
9:00～18:00(土)
※日曜祝日は休館です

※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。

在宅ケアセンター
たんぽぽ 松山市来住町1091-1
☎089-955-7335
●訪問看護 ●訪問介護 ●居宅介護支援

高齢者福祉施設
ひまわり家 伊予市米湊736-3
☎089-983-4433
●高齢者住宅 ●デイサービス

スマイルひまわり 伊予市米湊736-5
☎089-983-4466
●小規模多機能ホーム

みどり家 わかば 松山市中村3丁目1-2
☎089-908-8851
●介護付有料老人ホーム

3ストリート 陽だまり 松山市来住町1091-1
☎089-961-4318
●短期入所生活介護

我が家の
アイドル西条市
びーちゃん

暑い日は、かき氷だね

わたしの1枚

砥部町
友井 肇子

セミの羽化 奇跡の瞬間！

楽しいイベント 企画中！

城北ブロック

健康フェスタ（松山市）

2026年10月31日(土) 10:00～14:00

場所 ● 潮見公民館

内容 ● キッズダンスなどのステージ企画や
キッチンカーが来るフェスタ問い合わせ先 ● 城北診療所 地域事業課
(090-1327-6789) (徳永)

生協ブロック

健康フェスタ（松山市）

2026年11月15日(日) 10:00～13:00

場所 ● 愛媛生協病院

内容 ● 野菜や食べ物販売、フリーマーケット、
お仕事体験、医療講演など、楽しい企画
が盛りだくさん！ぜひお越しください！問い合わせ先 ● 愛媛生協病院 地域事業課
(089-976-5638)

宇摩ブロック

三世代交流♪防災体験・健康フェスタ
（四国中央市）

2026年11月21日(土) 10:00～13:00

場所 ● 生協宇摩診療所

内容 ● 防災について体験して学び備える
医療・介護体験やフリーマーケット、
キッチンカーなど

問い合わせ先 ● 生協宇摩診療所 (0896-25-0114)

泉川ブロック

三世代交流♪ボッチャ大会
（新居浜市）

2026年11月22日(日) 9:30～12:30

場所 ● 泉川中学校 体育館

内容 ● ボッチャ大会

申込締切 ● 11月7日(土)

※泉川ブロックの方限定です

問い合わせ先 ● 泉川診療所

(0897-41-6110) (川原)

すしおレシピコンテスト受賞作

【1人分】
エネルギー
222kcal
塩分 0.75g
たんぱく質量
20.0g

撮影：大谷 幸子

かんたん魚のあんかけ

【作り方】

材料／2人分

- ① サバは一口大にカットし、酒としょうが汁で下味をつける。
- ② にんじんは縦半分に切った後、斜め切りにする。玉ねぎはくし切り、チンゲン菜は茎と葉に分けて切る。しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ サバに片栗粉をまぶし、ごま油で揚げ焼きする。
- ④ ②を炒め、【合わせ調味料】を入れ、沸いたら水溶き片栗粉でとろみをつけて、サバにかける。

サバ	160g
酒、しょうが汁	各小さじ2
にんじん	40g
玉ねぎ	80g
チンゲン菜	100g
しいたけ	1枚
片栗粉、水	適量
ごま油	適量
【合わせ調味料】	
トマトケチャップ、酢、砂糖	各小さじ2
減塩しょうゆ、酒	各小さじ2/3
だし汁	200cc



サバは主にマサバ、ゴマサバ、大西洋サバの3種類があります。一般的にサバと言えはマサバを指します。秋から冬にかけてが脂が

のついで美味しくなりま
す。
サバには良質なたんぱく質をはじめ鉄、ビタミンD、B1、B12など含まれています。そして脂肪が豊富で、中でもEPAやDHAといった多価不飽和脂肪酸が多いことが特徴です。血液中の中性脂肪減少など生活習慣病の予防のほか、EPAは血液をサラサラにして血栓

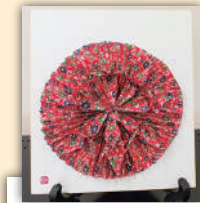
予防、動脈硬化予防に。またDHAには脳の活性化などの効果が期待されます。EPAやDHAは加熱すると流れ出てしまうので生で食べる、と無駄なく摂取できます。他にも煮汁にとろみをつけてあんかけにしたり、フライパンで焼いて流れ出した脂をソースとして利用するのもおすすめです。
(管理栄養士 三好みさと)

松山市
O・H

着物リメイク

松山市
藤田 咲枝

クラフトのブーケ

新居浜市
青木八千代

華鶴



この人にスポットライト

～笑顔と情熱で地域をつなぐ行動派～

いつもパワフルな荒井真介さん。

退職後は地域の頼れるリーダーとして、西条祭りや地元シニアクラブの会長など、みんなのお世話役に汗を流しています。さらにマラソン、トライアスロンへの挑戦や、「東予平和スタンディング」など平和アク



～西条市（西条支部）～

ションの呼びかけ人としても積極的に活動し、熱い思いを持って地域に貢献しています。

今年5月の愛媛医療生協・西条支部総会では新たに運営委員として活動することになりました。「自分自身が楽しみながら、みんなの健康と安心をつなぎたい」という荒井さんの存在は、地域の大きな支えです。

これからもその素晴らしい行動力と温かい人柄で、健康づくり、場づくりなど西条支部を盛り上げてくださることを期待しています！



荒井 真介さん

(文・越智由美子)

組合員だより

楽しい新聞とホームページ

国民の方を向いていない首相、日本はどうなるのだらうと不安になります。そんな中、生協新聞は楽しみにしています。生協の組合員ルームでホームページを習っています。楽しみにしています。
(伊予市 向井 安江)

健康的な生活が大事

医療費の増大が問題になっているのは知っているが、本当に薬が必要な方が経済的理由で使用を控えてしまうと、結果的に重症化して医療の負担が増える懸念があり、病気になる前からの健康的な生活が大事だと思った。知らぬうちに制度が変わっているので注意したい。
(松山市 樽古 菜桜)

熱中症対策の記事おもしろい

私は元栄養士なのですが、確認の為にキッチンに貼っておきますよ。ピーマンのレシピもチャプチェ(私の好きな料理)に少し似ていて作ろうと思います。お茶も手作りで桑茶、タマネギ茶を毎日飲んで元気に体操にも参加しています。
(新居浜市 高橋 道子)

いつもありがとう

宇摩診療所のリハビリデイサービスに行っております。職員の人たちが大変親切で助けてもらっています。
(四国中央市 河野美智江)

絵手紙や俳句・短歌・川柳、絵画や手工芸品などのほか、「私の一枚(写真)」「我が家のアイドル」「わたしの本棚から」「おすすめの映画」などどしどしお寄せください。

作品・お便り大募集

郵送もしくはインターネットでの応募も受け付けます。ペンネームでも可。
作品はデジカメ等で撮影してお送りいただくか、お近くの事業所にお持ちいただいても構いません。
宛先 〒791-1102 松山市来住町1091-1 愛媛生協病院 地域事業課 (電話：089-976-5638)
アドレス coop@ehime-med.org 右のQRコードからも応募できます。

