医療福祉生協連のシンボルマーク

2026 11・12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９月30日現在）
組合員　44,247人
出資金　934,715,950円
（１人平均出資金　21,125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）

出会いから広がる 地域の輪

～生協強化月間です。仲間を増やして、みんなで元気に！～

今治ブロック

いきいき活動 仲間が増えたよ

今治中支部の活動の柱はフレイル予防。運動に関心が高い方が多く、８つの体操の場が機能しています。

体操教室からの広がり

体操仲間の情報がきっかけで、担い手交流会『ウォークラリー』をイオンモール今治新都市で実施。その後の『モールウォーククラブ』と『モールヨガ体操クラブ』の誕生に繋がりました。

地域の公民館で体操をしている『さくら体操サロン』に、公民館長さんから「お試しで体操をしたい方がいますよ」と嬉しい紹介がありました。さっそく若い方が２人加入され、体操教室は盛り上がっています。

組合員だよりから班誕生

本紙３月号『組合員便りコーナー』に「友達と健康マージャンを始めたい」という記事が載ったので、場づくりのお勧めをしました。「健康チェックも取り入れて身体にいいことをしたい」と４人がそろって加入され、４月、場のなかった地域に『野の花班』が誕生しました。


アンパンマンミュージアムにて


さくら体操サロン

バスツアーから5人の新加入！

支部全体で年４回実施をしている『ちょこっとツアー』の場。４月に「アンパンマンミュージアム」と「西島園芸団地」へ行きました。「今年もバスを満席にしよう」を合言葉に「未加入の方も大歓迎です」とボランティア団体にも参加を呼び掛けました。結果40人の参加があり、５人の方が加入、運営委員が一人誕生しました。

みんなの笑顔と活気に満ちた活動を通じて、仲間が増える喜びと幸せをこれからも分かち合いたいと運営委員一同願っています。

（文・大道　洋子）

大人も子どもも! 健康づくりにチャレンジ



生活習慣の改善と健康寿命の延伸をめざして、「えひめまるごと健康チャレンジ」と「きっずチャレンジ」を実施しました。

５月から７月までの３か月間、30回の健康づくりに取り組みました。今年度はQRコードでの報告を取り入れ、1,165名から報告が寄せられました。ストレッチやスクワット、ウォーキングなど、日常生活の中でできる運動に励む様子が見られました。

きっずチャレンジは、夏休み期間の７月から８月に実施。お手伝いや早寝早起き、朝ごはんなど、生活習慣を意識したチャレンジが行われました。県内の小学校や幼稚園など、31か所から2,045名の参加がありました。



参加者からは、子どもから大人まで、家庭で健康について考える機会になったという感想も寄せられました。これをきっかけに、今後の生活習慣として定着させてほしいと思います。

これからも、誰もが気軽に参加できる健康づくりを広げていきます。

（文：理事会健康づくり委員会）

協立ブロック

青空健康チェックから地域へ

コープ金子店で、６年ぶりに「青空健康チェック」を再開しました。きっかけは、コープ金子店の創業祭での健康チェックでした。店長さんに継続開催をお願いしたところ、快く承諾していただき、６月から月１回第３木曜日の10時～12時の定例開催となりました。

お店の一角をお借りして体組成・血圧・握力測定を行い、協立ブロックの理事や支部長、運営委員などで取り組んでいます。参加者からは「再開してもらえてよかった」「月１回が楽しみ」と喜びの声も。

これからも地域の皆さんとのつながりを大切に、健康づくりの活動を広げていきます。（文・伊藤峰三郎）


血圧上がってないかな？

風 KAZE

11月11日は、高齢者や障がい者などに対する介護について、国民の理解を深め、啓発を重点的に実施する「介護の日」です。

愛媛県での65歳以上の割合（高齢化率）は４月１日現在34％で過去最高を更新しており、総人口の減少に伴い今後も上昇を続け、２０５０年には約43％に達する見通しとなっています。今後、介護保険は制度の持続可能性と介護人材の確保が大きな課題になっています。

介護保険制度開始から26年が経過しましたが、低く据え置かれた介護報酬のもとで、２０２５年度の介護事業所の倒産は過去最高の１７６件となっています。訪問介護の基本報酬引き下げにより事業所がゼロになった自治体も増加してきています。

一方で利用料２割負担を適用する高齢者の範囲拡大やケアマネジメントの有料化などが議論され、利用者の負担増が検討されています。

すべての人が安心して介護を受け、介護従事者も尊重される制度の実現にむけては、国の財政支援で介護報酬の改善、介護職員の大幅な賃金の引き上げが不可欠です。

２０２７年度は介護報酬改定の年です。制度改悪を止めるためにも介護署名にご協力をお願いします。皆さん一人一人の声が制度を動かす大きな力となります。（大）

「令和８年度熊本地震」災害義援金募金のご報告とお礼

皆様からお寄せいただいた義援金の総額は、809,723円となりました。
温かいご支援とご協力を誠にありがとうございました。
被災された自治体に寄付をさせていただきます。

「班会に参加したら健康になれるか？」は本当でした



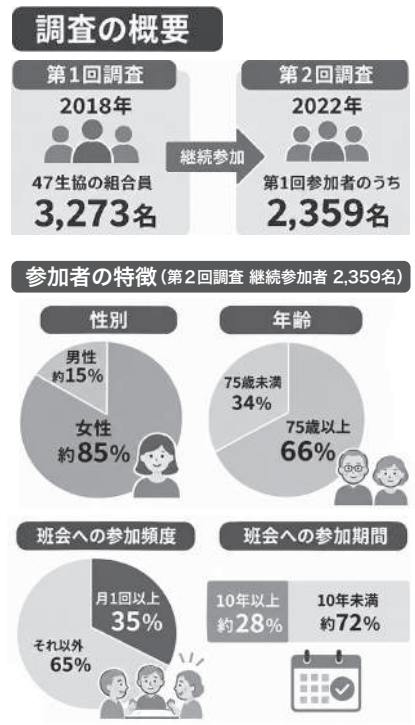
愛媛生協病院
家庭医療科
原　穂高

読者のみなさんのなかには班会に参加したことのある人もいらっしゃると思います。医療生協の班会とは、ざっくり言うと3人以上の組合員が年4回以上行う健康づくりの活動ですが、愛媛医療生協の場合はその辺いい感じにゆるくて、直接健康に関わってなさそうでも、特に「学習」とかなくても、趣味の集まりでも、組合員が集う場を班会としているので、個人的にはたいへんよろしいと感じています。孤立しがちな高齢者の社会参加の機会として班会を見直すことができるのです。

健康度調査

元は健康づくりのための集まりである班会ですが、本気で科学的に検証しようということで、医療福祉生協の班会に参加する組合員の健康度調査が行われました。

千葉大学医学部名誉教授の近藤克則先生をはじめ複数の学識者に協力していただきました。日本老年学的評価機構が行っている全国調査JAGESの項目を参考にアンケートを設定し比較検証できるように設計しました。主に主観的健康観（自分の健康状態をどう思っているか）、抑うつ、要介護リスク得点を評価しました。



本当に健康になれるのか

○班会に参加する組合員は主観的健康観が良好な傾向にあり、JAGESの社会参加のない人と比べて、施設入所、入院、死亡、要支援・要介護状態になる確率、抑うつの割合が低くなる傾向にありました。

○班会に10年以上参加している組合員は、1年未満の人に比べて、要支援・要介護リスク（今後3年間に要支援・要介護認定を受ける可能性がどの程度あるかを示すもの）が低いことが分かりました。

○班会を続けるほど効果が高まる傾向も確認できました。例えば100人が班会に参加した場合、低減リスク点数×100人の6年間の介護給付費として624万円の抑制が期待される計算となります。こうした結果は超高齢化社会における要介護予防策のあり方の一つとなると考えられています。

第1回調査と第2回との間にご存知のとおり新型コロナ感染症により社会全体が大きな影響を受けたことを書き添えておきます。

社会参加のすゝめ

医療生協の院所が近くにない地域にお住まいの組合員さんもいます。それでも組合員であり続けてくれるみなさんにおかれましては、班会という場が健康づくりに役立つという事実をお伝えし、医療生協に限らずほかのコミュニティとの協力協同も含め地域の健康づくりの裾野を広げていただきたいと願います。

紙面で紹介しきれなかった研究の成果をまとめた健康度調査の報告書が、医療福祉生協連から発行される予定です。


楽しいおしゃべりも、健康につながります♪

灯油配達提携店一覧

寒くなってきました。灯油配達提携店一覧は以下の二次元バーコードを読み取り、ご利用ください。

増資にご協力お願いします

出資金は、病院・診療所の施設や医療機器の充実のため、また、地域での健康づくりの運動の発展のために使われます。出資金は地域の健康づくりを支える元手です。

また、口座振替による積み立て増資もお願いしています。ご協力、お願い致します。

※出資金は会費や寄付ではありません。脱退時には全額返金いたします。

お問い合わせ先

愛媛医療生活協同組合
愛媛生協病院　地域事業課　089-976-5638
新居浜協立病院　地域事業課　0897-36-3671

組合員だより

すこしおのすゝめ

愛媛県は心疾患の死亡率全国ワースト1位なので、少しのお塩で「すこしお」の取り組みに努めたいと思います。
（西条市　長野　直江）

ちょっと一声

機関紙配達の時、一応はチャイムを押して「いつもお読み下さり、ありがとうございます。お元気でしたか?」等、お声掛けしたいと思っています。
（今治市　赤尾　恭子）

肺炎球菌ワクチン

ワクチンの種類が変わったこと、知りませんでした。今回の説明はとてもわかりやすくて勉強になりました。
（松山市　三好　珠美）

仲間に感謝

少しでも多くの人の輪の中に交り、よろこび、倖せを共有することの大切さをしみじみ感じて居ります。仲間のあたたかさ、特に我がグループの皆様方は困ったとき、いつでも手をさしのべて下さる明るさと心意気は天下一品。いつも感謝して居ります。
（松山市　森山　弘子）

機関紙ファン

生協の新聞、読みやすくていいですね。内容も高齢者に向けて、わかりやすくて、料理、体操、手作り作品等、読んでみよう、してみよう、ワァ・すてき!!と。
（伊予市　武田　光政）

ちょっとひといき11・12月号クイズ

風邪を引いていないのに、
学校を休んだときに出る「セキ」ってなに？

答え

ちょっと一言

切手

791-1102
松山市来住町一〇九一一
医療生協
クイズ係

住所
氏名
〇〇〇〇
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12月10日必着

9・10月号の答　またたび（また旅）

当選者
河野美智江（四国中央市）　川口　啓子（新居浜市）　内田和嘉子（新居浜市）　小早川千草（今治市）
永野　洋子（東温市）　谷口小百合（松山市）　渡邊　恵子（松山市）　高市加世子（松山市）
村中　弘之（松山市）　筒井　静子（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。

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

インフルエンザの話



新居浜協立病院
内科
谷井　実

従来インフルエンザは寒くなるころに流行り始めました。しかし、2026年は例年より1か月以上早く、8月から全国的なインフルエンザの流行期に入っています。

インフルエンザと風邪との違い

インフルエンザは、普通の風邪に比べて症状が急激に、かつ強く出るのが特徴です。急激な高熱(38℃以上)、強い倦怠感、頭痛、関節痛、筋肉痛などが特徴です。

インフルエンザと新型コロナ感染症の違い

新型コロナ感染症では発熱、強い倦怠感、喉の痛みや咳のほか、味覚・嗅覚障害がみられることがあります。近年の株では強い喉の痛みが目立つ一方、味覚・嗅覚異常は以前より少なくなっています。

症状からはインフルエンザ、新型コロナ感染症、普通の風邪、正確な診断を判断するのは困難です。診断には、鼻から綿棒を挿入する抗原検査が有用です。診断がはっきりすれば、具体的な対処法が取り組めます。

ただし、検査は発症直後だと正確に出ないことがあるため、発症から半日～1日程度経過してからの受診・検査が推奨されます。

インフルエンザにならないためには

1番はワクチン接種です。ワクチンの効果が出るまでには約2週間かかります。そして、5か月間くらい持続します。日頃の感染防止の生活も重要です。

丁寧な手洗い・アルコール消毒、帰宅時や食事前は、石けんで指先や爪の間までしっかり洗い流しましょう。エアコンを使用している部屋は閉め切りがちですが、こまめな換気を意識し、乾燥を防ぐため湿度を50～60%に保ちます。免疫力の維持、体の抵抗力を落とさないよう、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

インフルエンザの治療

インフルエンザは、持病のない健康な人(6歳以上65歳以下)であれば、抗インフルエンザ薬を使わなくても自然治癒させることができます。約1週間から10日程度で自分の免疫力によってウイルスが排除され、回復に向かいます。抗インフルエンザ薬(タミフルやゾフルーザなど)は熱の期間を1～2日ほど短縮する補助的な役割を持つものであり、絶対になければ治らないというわけではありません。ただし、自宅で様子を見る場合も、水分補給と十分な休養が不可欠です。

子供さんと高齢者、また持病のある方は、抗インフルエンザ薬の使用をお勧めします。発症後48時間以内の使用が重要です。

3 すべての人に健康と福祉を

インフルエンザ予防接種のご案内



愛媛医療生協の病院・診療所ではインフルエンザ予防接種が可能です。
事業所ごとに受付方法などが違いますのでご確認ください。
愛媛県内にお住いの65歳以上の方は、公費で接種できます。本人確認できるもの
(医療保険証や運転免許証など住所と生年月日が確認できるもの)をお持ちください。

	実施期間	受付方法	予約開始	備考
新居浜協立病院	10/1～ワクチン在庫がなくなるまで	随時受付　※1日30名まで	予約不要	お問い合わせ：健診科 0897-37-2333
愛媛生協病院	定期通院患者 10/1～12/26 定期通院患者外 10/15～12/26 フルミスト点鼻液（中学生まで対象）	定期通院の方は受診時接種可能 定期通院患者外の方は電話予約	受付中	電話予約：089-976-7202
伊予診療所	10/1～ワクチン在庫がなくなるまで	予約制 定期通院の方は受診時接種可能	受付中	電話予約：089-982-1170 ウェブ予約ができます （伊予診療所ホームページをご覧ください）
泉川診療所	10/1～1/31	予約制 定期通院の方は受診時接種可能	受付中	電話予約：0897-41-6110
城北診療所	10/1～1/31	予約制 定期通院の方は受診時接種可能	受付中	電話予約：089-926-3625
生協宇摩診療所	10/1～ワクチン在庫がなくなるまで	予約制 定期通院の方は受診時接種可能	受付中	電話予約：0896-25-0114

2026年11月　診療体制のご案内

愛媛生協病院

厚生労働省指定 基幹型臨床研修病院
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	川嵜 水本(潤) 原	佐々木 近藤 河野	梶原 水本(潤) 尾崎	藤田 原 堀 山本	梶原 尾崎 河野 茂木	盛重(毎週) 尾崎(第1·3·5) 河野(第2) 堀(第1·2·4)
	精神科	今村	今村	上城 迫田	上城	今村	上城(第1·3·5) 今村(第2·4)
	外科		塚本	永瀬	塚本	永瀬	塚本(第1·3)
	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)		菊池 宮崎	愛媛大学医師
	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)	愛媛大学医師(第1·3) 水本(真)(第2) 有田(第4·5)
	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	川嵜	中川	近藤 日下部(予約のみ)	
	精神科	今村	今村 上城(第1·2·3·5) ※もの忘れ外来	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	
	精神科		今村			上城	
	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				

伊予診療所

伊予市下吾川55番地1　☎089-982-1170

	午前9時～12時		午後3時～5時	午後5時～6時
月	舟戸	山本	山本(16時半まで)	
火	山本		山本	山本
水	山本	舟戸(第1のみ)	舟戸	舟戸
木	川嵜		舟戸(16時半まで)	
金	山本	エコー検査 胃カメラ	舟戸	舟戸
土	舟戸　第2·3·5週 ※休診　第1·4週		※胃カメラ·エコー検査は予約制です	

★ﾃﾞｲｹｱ(通所リハビリ)、往診も行っています。ご相談ください。

城北診療所

松山市姫原3丁目7-17　☎089-926-3625

	午前9時～12時	午後1時半～4時
月	大西	大西
火	大西	梶原
水	原	
木	大西	大西
金	大西	大西
土	大西　第2·4週 ※休診 第1·3·5週	※ｴｺｰ検査は予約制です

※午前診療は完全予約制です。
※ただし、急患(発熱等含む)の場合はこの限りではない

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 ●協会健保生活習慣病予防健診実施	ﾃﾞｲｹｱ(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
ﾒﾃﾞ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
- ごしき　伊予市下吾川55番地1　☎089-983-4400

●訪問看護 ●訪問介護 ●居宅介護支援

高齢者福祉施設

- ごしきの家　伊予市米湊736-3　☎089-983-4433　●高齢者住宅 ●ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽ
- ｽﾏｲﾙごしき　伊予市米湊736-5　☎089-983-4466　●小規模多機能ホーム
- みんなの家 あったか拓南　松山市中村3丁目1-2　☎089-908-8851　●介護付有料老人ホーム
- ｼｮｰﾄｽﾃｲ 陽だまり　松山市来住町1091-1　☎089-961-4318　●短期入所生活介護

食べて元気!! 225

小松菜

小松菜の旬は12月から翌年の3月で、寒さにあたることで、葉に糖分が蓄えられ、甘味が増し、えぐみが少なくなります。とはいえ小松菜は一年中スーパーに並んでおり、価格も安定しているため、日ごろから利用しやすい緑黄色野菜の一つです。緑黄色野菜の一日摂取量の目安は150gで、小松菜では約1／2束です。緑黄色野菜には脂溶性ビタミンであるβカロテンが豊富に含まれており、油と炒めることで吸収がよくなります。βカロテンには老化防止や粘膜の健康維持などの効果があります。また小松菜はカルシウムが豊富であることも有名で、牛乳とほぼ同量のカルシウムを摂取することができます。

新鮮な小松菜を選ぶために、この3つのポイントを覚えておきましょう。

①内側に沿って巻き付いている
②大きすぎない
③茎の根元が白く、全体にピンとしている

（管理栄養士　池田　優子）



ポークソテー 旬の小松菜添え

豚もも厚切り	2切れ
塩、こしょう、小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ2杯
A 酒（白ワイン）	大さじ2杯
A みりん	大さじ2杯
A 砂糖	大さじ1杯
A 醤油	大さじ2杯
小松菜	1／2束
にんにく	1／2片
オリーブオイル	適量
コーン（冷凍・缶詰）	適量

【作り方】　材料／2人分

①肉は常温に戻す。肉の筋を切り、叩いてやわらかくする。小松菜は3㎝の長さ、にんにくは薄くスライスする。コーンはさっと火を通す。
②肉に塩とこしょうを振り、5分ほど置き、キッチンペーパーで水分を除き、小麦粉をまぶす。
③フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、②を並べ、弱めの中火にかける。3分ほど焼き、焼き目が付いたら裏返し、更に3分ほど焼く。
④余分な脂をペーパーに吸わせて、Aの調味料を入れて煮立て、肉にからめて皿に盛る。
⑤フライパンを洗い、オリーブオイル適量とにんにくを入れ、弱火にかけ、香りを出す。香りが出たら火を強め、小松菜を茎→葉の順に入れ、さっと炒める。
⑥④の肉に、⑤の小松菜とコーンを添える。

我が家のアイドル



私たちの仲間



8月1日に、インドネシアから特定技能外国人の二人が来日し、「虹の家」のとらやで介護の仕事に取り組んでいます。10代、20代という二人は笑顔が素敵で毎日の仕事を一生懸命に学んでいます。入居者様とのコミュニケーションを大切にして、丁寧な日本語で声かけし、慣れない環境の中でも明るく前向きに頑張る姿に職員も入居者様も元気をもらっています。地域の皆様にも温かく見守っていただきながら、共に成長していきたいと思います。

（那須佐知子（とらや））

この人にスポットライト　～松山市（味生支部）～

～湯気の中に笑顔が広がる「白泉湯」で守り続ける温もりと絆～

「いらっしゃい！今日もいいお湯だよ」番台から明るく声をかけてくださるのは、「白泉湯」の中塚さんです。大きな浴槽で足を伸ばし、世間話に花を咲かせる、そんな昭和の温もりが残る銭湯を守り続けています。

中塚さんが「白泉湯」を引き継いだのは、昭和52年1月のこと。お父様の急逝をきっかけに突然のことでしたが、「父の大切な場所を守りたい」と番台に立ちました。



長年続けてこられた原動力は、お客さんとのつながりです。「いいお湯だったよ」「ありがとう」の言葉や常連さん同士が世間話で笑顔になる姿、お互いの健康を気遣う姿を見るたび、地域の大切なコミュニケーションの場になっていることを実感します。



中塚　道昭さん

医療生協の組合員としても健康を大切にする中塚さん。「ここに来ればホッと一息つける、そんな温かな場所をこれからも守り続けたいですね」暖簾の向こうには、今日も優しい湯気が広がっています。

（文・徳永　篤）

愛媛医療生協 第2回平和絵手紙コンテスト入賞作品

“平和”をテーマとした絵手紙を募集しました。大人の部では53通、子どもの部では16通の応募があり、その中から平和賞入賞作品をご紹介します。



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。