医療生協
2026年 1月号
(No.532)
宮崎医療生活協同組合
http://www.miyazaki-iryou.coop/
〒880-0824 宮崎市大島町天神前1175-3
発　行　機関紙編集委員会
責任者　仁田脇 弘文

おげんきですか

宮崎生協病院 ☎0570-006-877 FAX 29-4839
http://m-seikyouhp.com/
和知川原生協クリニック ☎(0985)23-0050 FAX 23-0303
このはな生協クリニック ☎(0985)58-1222 FAX 58-3110
おおつか生協クリニック ☎(0985)52-6715 FAX 51-9004
生協クリニックのべおか ☎(0982)26-7100 FAX 26-7101
訪問看護ステーションれいんぼう ☎(0985)23-7728 FAX 24-0515
居宅介護支援事業所れいんぼう ☎(0985)24-8538 FAX 24-0515
ホームヘルプサービスれいんぼう ☎(0985)24-8538 FAX 24-0515
居宅介護支援事業所宮崎生協病院 ☎(0985)24-6545 FAX 29-4839
居宅介護支援事業所それいゆ ☎(0982)31-1453 FAX 31-1452
生協ホームヘルプサービスそれいゆ ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452
訪問看護ステーションそれいゆ ☎(0982)31-1442
宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944

明るい明日へ一歩ずつ進んでいく年に

宮崎生協病院　理事長
遠藤　豊

新年あけましておめでとうございます。組合員・地域の皆さまには、日頃より宮崎医療生協の活動に温かいご支援を賜り、心より御礼申し上げます。2026年を迎え、あらためて地域の〝いのちとくらし〟を守る組織としての役割の大きさを実感しております。

私たちを取り巻く社会情勢は依然として不透明で、世界では戦争や紛争、自然災害、日本では物価上昇に伴う生活不安、人口減少と高齢化の加速など、宮崎においても深刻な課題が続いております。特に医療・介護分野では、経営の困難さ、慢性的な人材不足が顕在化し、地域医療体制の維持がこれまで以上に困難な局面を迎えています。また、国が進める医療DX(※)やマイナ保険証の完全移行など制度改革も進む一方、現場では対応に追われる状況が続いており、住民の安心につなげるための丁寧な取り組みが求められています。

宮崎医療生協は、こうした課題に真正面から向き合い、「誰もが安心して医療・介護を受けられる地域づくり」を引き続き重点目標として掲げます。医療・介護事業の連携をさらに強化し、在宅医療や地域包括ケアの充実を図るとともに、健康づくり活動や助け合いの取り組みを地域とともに継続してまいります。特に、組合員参加の活動は地域力を高める大きな力であり、今年も学習会・健康チェック・班活動など、多くの場で住民のつながりを育んでいきたいと考えております。

2026年も、組合員の皆さま、地域の皆さまと力を合わせ、「安心して住み続けられるまち宮崎」を実現するため、引き続き挑戦と前進を続けてまいります。午年は〝未来へ向かう力〟を象徴するともいわれます。職員一同、地域に寄り添いながら、希望を紡ぎ、明るい明日へ一歩ずつ進んでいく年にしてまいりたいと思います。

本年が皆さまにとって健やかで希望に満ちた一年となりますことを心より祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。

(※) 医療の質や効率を大きく向上させるために、デジタル技術を積極的に取り入れること

新春のごあいさつ

皆さんの笑顔や『ありがとう』に励まされながら

宮崎生協病院　院長
三宅　知里

あけましておめでとうございます。組合員の皆様をはじめ、患者さんや地域の方々などのご協力があり、無事に新年を迎えることができました。

昨年は、全国の病院の7割が赤字という大変厳しい診療報酬制度のもと、当院でもさまざまな経営課題に取り組んだ年でした。今年もその取り組みは現在進行形であり、当院が地域に求められているものをより明確にし、当院の診療のあり方を改めて見直す年になりそうです。さらに慢性的な人手不足、働き方改革、医療介護業界の低賃金の問題もあり、署名活動などを通じて国や世論への訴えもますます重要になっています。

そのような中で、患者さんがより良い生活が送れるようにと職員一丸となって治療やケアにあたっているところです。病棟看護師はより近くで入院患者さんをケアできるよう、看護セル方式(※)での看護を始めました。通院困難になってきたかかりつけの患者さんが、自宅など住み慣れた環境で療養が続けられるよう、訪問診療・往診も当院で行なっています。がんの早期発見や心筋梗塞や脳卒中を予防するために外来看護師・臨床検査部門・事務職員などが、患者さんの全身チェックに力を入れています。特に心房細動という不整脈に対するアブレーション治療を当院で受けていただくことが可能になりましたので、幅広くお知らせしていきます。

皆さんの笑顔や「ありがとう」に励まされながら、地域の暮らしがより良いものになるよう、職員一同、精一杯努めてまいります。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

(※) 看護師が患者さんのそばに常駐しケアを提供することで、医療の質向上、看護師の負担軽減を目指すシステム

体温計

ロシアのウクライナ侵攻、イスラエルのガザでの虐殺が続いている。第二次世界大戦の戦勝国、米・ソ・中・仏・英の五か国に拒否権を与えた国連は機能不全となり、世界平和を守る役割を果たせないでいるのではないか▼この状況を打開できるのは国民主権と世界的な運動の連帯である。特に生活協同組合と医療生協の連帯の方法が求められている。私たちの運動を発展させることが、世界平和を守ることになると思う▼支部運営委員会で心電図チェックをしてもらった際、病院で検査を受けることとなった。結果、24時間不整脈が発生していることが分かった。不整脈の遠因は高血圧の状況で長年生活することで、心臓が過負荷となっていた。毎日血圧を測定し、130以下に抑えるために降圧剤を飲むことが必要であるとのこと▼今日まで、健康チェックで140や160の血圧でも軽く考えていたが、不整脈の原因となることを改めて思い知ることになった。野菜や果物を食し、たんぱく質は豆腐や魚肉から摂ることを心掛けていきたい▼医療生協の社会的連帯と健康への生活習慣を守り、仲間とともに取り組みを強めていきたい。(K・Y)

クイズの答えはEメールでも受け付けております→　「おげんきですか」へのご意見・ご感想をおよせください。　Eメール:mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

生協クイズ (No.260)

出題　機関紙編集委員会

新年明けましておめでとうございます。今年も宮崎医療生協をよろしくお願いいたします。今月のクイズは1月に関する問題です。(先月号の生協クイズの前文部分にいくつか誤字がありました。申し訳ございません。)

問1　1月は旧暦で「むつき」といいますが、正しい漢字をお選びください。

ア　陸月
イ　睦月
ウ　陸月

問2　1月7日は無病息災を願って七草粥を食べる日です。七草に含まれないものをお選びください。

ア　ゴギョウ
イ　ホトケノザ
ウ　バクチー

問3　福袋の原型は江戸時代の「えびす袋」まで遡ることができると言われています。この「えびす袋」はどこで売られていたでしょう。

ア　呉服屋
イ　米屋
ウ　神社

クイズ募集

このコーナーに掲載するクイズを募集しています。採用された方には図書カードを送らせていただきます。応募の際は郵便はがきに問題と解答を必ずご記入の上、左記の宛先またはEメールでお送りください。

【応募方法】
郵便はがきに、答え、住所、氏名、電話番号をご記入のうえ、下記の宛先までお送りください。また、Eメールでも受けつけております。「おげんきですか」を読んでのご意見・ご感想などもお書きください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードを差し上げます。〆切は1月31日で、当選者は3月号の紙面で発表します。

【送り先】
〒880-0824
宮崎市大島町天神前一一七五―三
宮崎医療生活協同組合
「生協クイズ」係宛
※名前の書き忘れがないようにご注意ください。

【12月号の答え】
問1　②明暗　③表裏　⑧貧富
問2　ア複雑　イ危険　ウ終点

【11月号当選者】
正解11通　不正解20通
甲斐サナエさん(宮崎市)
川崎チカコさん(宮崎市)
高橋つよしさん(宮崎市)
柳田　エミさん(宮崎市)
横山　節美さん(宮崎市)

※図書カードの発送は、紙面での発表から1か月程度のお時間をいただくことがありますのでご了承ください。

1月の診療案内

循環器内科(坂口)、消化器内科(古谷)、呼吸器内科(永友・三宅)、糖尿病内科(植野)、内科・リハビリ(浜田・高橋)、透析(西谷)、外科・肛門外科(山岡・松田・黒木・末岡)、小児科(山元・上野・久保・松尾)、後期研修医(川添・山下)、初期研修医(米坂・荒武・斎藤(優)・岩崎・小野原・斎藤(史))
※研修医は院外研修中の場合もあります。

◎病院及び医師の都合上、右表のとおりにならない場合があります。あらかじめご了承ください。

宮崎生協病院

宮崎市大島町天神前1171
内科・外科 ☎0570-006-877　小児科 ☎0985(24)6575　健康診断科 ☎0985(24)6566
居宅介護支援事業所 ☎0985(24)6545

	内科 午前			内科 午後		外科 午前	小児科 午前	小児科 午後			小児科 夜間
	受付 8:00～11:00 診療 8:30～12:00 ※紹介状をお持ちの方は9:00からの診療となります。			受付 13:30～16:30 診療 14:00～17:00		受付 8:00～11:45 診療 8:30～12:30	受付 8:15～11:45 診療 8:30～12:30	乳児健診 13:30～16:30 (要予約)	予防接種 13:45～16:15 (要予約)	アレルギー特診 11:00 14:00 (要予約)	受付 15:30～18:00 診療 16:00～18:30
	一般	予約制		一般	予約制						
月	交替制	坂口	三宅(第1・3)	交替制	14:00～16:30 高橋麻里子	山岡	山元・松尾	山元	久保	山元・松尾	松尾
火	交替制	古谷	植野	交替制		山岡 黒木	山元・松尾	松尾	久保		休診
水	交替制	坂口	宮園	川添	休診	松田	山元・松尾	休診			
木	交替制	坂口		小澤	13:30～17:00 永友	休診	山元・久保	山元	久保	山元・松尾	松尾
金	交替制	遠藤	呼吸器外来	交替制		黒木 山下	山元・松尾	交替制	交替制		山元
土	交替制	遠藤(第2週のみ) 永友(第4週のみ)	糖尿病外来(第1週)	休診		第1・3・5週 交替制 第2・4週 末岡	交替制	休診			

和知川原生協クリニック

宮崎市和知川原2丁目25-1 ☎0985(23)0050

診療時間	午前 8:30～12:30 (受付11:45)まで	午後 14:00～16:30 (受付16:00)まで	夜間 17:00～19:00 (受付18:30)まで
月	植野	訪問診療	植野
火	生協病院からの支援		
水	植野		植野
木	植野		
金	植野	植野	
土	植野(第3土曜休診)		

おおつか生協クリニック

宮崎市大塚町大迫南平4401-2 ☎0985(52)6715

診療時間	午前 8:30～12:30 (受付11:30)まで	午後	夜間 17:00～19:00 (受付18:30)まで
月	遠藤	訪問診療	
火	遠藤		
水	遠藤		遠藤
木	遠藤		
金	生協病院からの支援		
土	遠藤(第1～3土曜休診)		

このはな生協クリニック

宮崎市大字熊野1613 ☎0985(58)1222

診療時間	午前 8:45～12:30 (受付11:45)まで	午後 15:00～18:00 (受付17:40)まで	
月	高田	高田	通所介護デイサービス 月曜日～土曜日 9:00～15:30
火	高田	訪問診療	
水	高田		
木	高田		
金	高田	高田	
土	高田(第3土曜休診)		

●1/19(月)は生協病院からの支援医師による診察となります

生協クリニックのべおか

延岡市浜砂1丁目5-17 ☎0982(26)7100

診療時間	午前 9:00～12:30 (受付12:00)まで	午後 15:00～17:30 (受付17:00)まで	
月	末岡	末岡	通所介護デイサービス 月曜日～土曜日 9:30～16:00
火	末岡	末岡	
水	末岡	末岡	
木		生協病院からの支援 14:00～17:00	
金	末岡	末岡	
土			

●火曜、水曜、金曜の13:30～15:00までは訪問診療
●1/19(月)は休診となります

在宅総合ステーション れいんぼう

宮崎市和知川原2丁目25-1 (れいんぼう会館内)
・居宅介護支援事業所
・ホームヘルプサービス
☎0985(24)8538
・訪問看護ステーション
☎0985(23)7728

在宅総合ステーション それいゆ

延岡市浜砂1丁目5番6号
・居宅介護支援事業所
☎0982(31)1453
・ホームヘルプサービス
☎0982(26)2536
・訪問看護ステーション
☎0982(31)1442

◎介護保険の申請や相談については上記の居宅介護支援事業所にお問い合わせください。

れいんぼう会館

宮崎市和知川原2丁目25-1
グループホーム にじの樹 TEL 0985-35-6022
デイサービス和知川原 TEL 0985-32-3414

高齢者共同住宅 みんなの家

宮崎市大島町国草142-2
TEL 0985-75-0700

小規模多機能ホーム 高齢者共同住宅 ぎおんの家

宮崎市祇園3丁目195番地
TEL 0985-61-7720

グループホーム おおつかの家

宮崎市大塚町西ノ後3435番地1
TEL 0985-52-2225

健康コーナー

宮崎生協病院　研修医
斎藤　優敬（まさたか）

皆さん、明けましておめでとうございます。研修医2年目の斎藤優敬です。2026年も良い年になるよう、精一杯頑張っていきましょう！新年最初のテーマは低体温症についてです。寒さが本格的となるこの季節、対策をしないと思わぬ事態につながる恐れがあります。一緒に学んでいきましょう！

低体温症とは、深部体温（直腸温）が 35℃未満になった状態をいいます。この深部体温が下がった状態は冷え性とは違い、臓器の機能低下や命に関わることもあります。深部体温は直腸で測るため、日常で簡単に測ることはできません。深部体温と症状の目安として、以下の 3 つに分類されます。

軽　症（35～32℃）	激しい震え、チアノーゼ(皮膚や粘膜（ねんまく）が青紫になる症状)、ふらつき、判断力の低下など
中等症（32～28℃）	震えが止まる、意識混濁（こんだく）、筋肉硬直、徐脈（じょみゃく）（脈が少なくなる）など
重　症（28℃以下）	意識消失、呼吸停止、心停止など

低体温症は屋外だけでなく、家の中や暖かい季節でも、濡れた服や泥酔による居眠りなどで発生するケースがあります。

また、原因の一つとして、高齢や栄養不良による熱産生（※１）の低下に加え、濡（ぬ）れた状態、強風などの環境により熱放散（※２）が過剰になることがリスクとなります。脳卒中、糖尿病などの疾患により、体温調節中枢（※３）が阻害（そがい）されることも原因となります。

（※１）体内で熱が作られる現象
（※２）体内の熱が外部に逃げる現象
（※３）脳にある体温を一定に保つ司令塔

低体温症と思われる人を見かけた際の対策、対応としては、
1　風・雨・雪から守る
2　濡れた服は全部脱がせて乾いたもので包む
3　首・脇・股（また）にカイロやお湯のペットボトルを当てる
4　意識があれば甘い温かい飲み物を少しずつ飲ませる
5　意識なし、震えなしであればすぐに 119 番

などが挙げられます。日頃からの防寒対策に加え、緊急時にも対応できるようにしておくことが重要です。体調管理に気をつけながら、寒い冬を乗り切りましょう！

無料・低額診療事業のお知らせ

無料低額診療とは、生活困窮者のため無料または低額で診療を行う事業となります。

この様な方はご相談ください！

◎保険証がない　◎コロナ禍で仕事がなくなった
◎病気や障がいで働けない　◎生活費で精一杯　など

詳しくはこちらまで　相談窓口

宮崎生協病院受付	0570-006-877
和知川原生協クリニック	0985（23）0050
おおつか生協クリニック	0985（52）6715
このはな生協クリニック	0985（58）1222

第36期　第６回理事会の報告

＜審議事項＞

①11月度の組合員活動の概要と取り組みについて報告
（仲間増やし145名・増資3,732千円）
②秋の医療生協強化月間についての報告
（仲間増やし・増資の目標未達成、月間中の活動について）
③平和と社会保障を守る取り組みについて報告
（マイナ保険証における情報、県内や全国の情勢、現在取り組み中の署名について）
④2025年10月度の経営状況について報告
（法人の経常利益は11,898千円）
⑤短時間正職員制度についての提案
（育児・介護休業制度との関連性、今後の整備などについての質疑応答）
等々、以上可決承認いたしました

今、宮崎医療生協は　2025年11月30日現在

■新規加入者	146名(11/1~11/30)	■平均出資金	12,357円
■総組合員数	44,730名	■班　数	195班
■出　資　金	5億5,271万円	■おげんきですか手配り配布数	16,720部

『おげんきですか』配布員募集！

「おげんきですか」の手配り配布をしてくださる仲間を募集しています。「おげんきですか」の配布部数は年々減っています。配布協力員さんの高齢化が一番の要因です。これは特定の地域だけでなく、宮崎医療生協全体の問題となっています。新しい配布協力員の仲間を見つけることが、今後の大きな課題です。ご協力いただける方は、下記までご連絡ください。

宮崎医療生協 健康まちづくり部　TEL0985-31-9055

宮崎市にお住いの方へ

大腸がん検診をQRコードから申し込み可能！

宮崎市健康審査受診券を利用した大腸がん検診がQRコードから申し込み可能となっています。病院やクリニックを日頃利用されていない組合員の方に、採便キットを直接郵送いたします。これまでよりずっと簡単に検診が受けられます。病院・クリニックにかかっていない組合員の方も下記QRコードから、お申し込みください。

◆検診の流れ
①QRコードから申し込み
（受診券番号記載が必要）
②採便キットがご自宅に届きます
③採便後、宮崎市内の医療生協の事業所へ持参
（宮崎生協病院、和知川原・このはな・おおつかの各クリニック）
※宮崎市健康診査受診券、問診票、
保険証、自己負担金（５００円）が必要

●宮崎市以外の方は、自治体のがん健診もしくは班会で便潜血検査を受けましょう!

医学生の紹介をお願いします

１年	２年	３年	４年	５年	６年
1人	0人	0人	0人	0人	2人

現在の奨学生の人数

宮崎医療生協は医学生の奨学生を募集しています。奨学金制度の目的としては、「宮崎民医連（宮崎医療生協）で働く医師の確保」「患者の立場に立つ、広い視野を持った医学生の育成」です。医学生の民医連的成長をサポートするため、主に以下の4点に力を入れています。

①　奨学生会議

「てのひら会」の様子

宮崎大学医学科に在籍する奨学生は、毎月奨学生会議「てのひら会」に参加します。宮崎医療生協の医師とともに自主的な学習や交流を深めることができます。

②　医学生のつどい

毎年開催される九州・沖縄、全国の民医連奨学生の医学生が集まるつどいは、講演やフィールド活動を通して他県の学生とともに学び、交流を深め横のつながりを作ることができます。

③　サポートセンター

サポートセンター外観

宮崎大学医学部から徒歩5分の所に位置しており、奨学生やつながりのある医系学生の学習・交流の拠点です。コピー機・Wi-Fi・医学書・冷暖房・お茶やお菓子なども完備しており、奨学生はいつでも勉強や休憩に利用できます。

④　昼食会・フードパントリー

フードパントリーの様子

毎週水曜日に医系学生に向けて無料で昼食を提供しています。また、フードパントリーは毎月第4金曜日に開催しています。
※組合員の皆様からの食材・物資のご協力に感謝いたします。

この奨学金制度は、宮崎医療生協の組合員さんの出資金が支えとなって運営しています。そして宮崎医療生協では基幹型臨床研修病院として毎年初期研修医の受け入れを行っています。家族や親戚、お知り合いで宮崎での医療を志す医学生をご紹介ください。

◎お問合せ・連絡先
医学生担当：宮田・坂本・中原
TEL：0985-23-7168（宮崎医療生協総務部）

宮崎医療生協50周年記念事業企画

「宮崎医療生協キャラクター」大募集！

２０２６年に宮崎医療生協は５０周年を迎えます。これを記念し、宮崎医療生協のキャラクターを募集します。組合員さん、宮崎医療生協で働く職員でアイデアを出し合い、素敵なキャラクターを生み出しましょう。

＜応募条件＞
1　宮崎医療生協らしさがあり、魅力が伝わるようなキャラクター。
2　応募者は宮崎医療生協の「組合員」か「職員」に限ります。
3　応募作品はオリジナルの未発表作品に限ります。

＜応募方法＞
1　郵送
（発送にかかる費用は自己負担となります。ご了承ください。）
2　メール
3　お近くの事業所（病院、各クリニック）へ直接提出
4　①氏名、②住所、③連絡先、キャラクターデザイン・キャラクター名、④キャラクターに込めた想いを記載して応募してください。
5　募集期間：2026 年 2 月 28 日（土）必着

＜備考＞
1　採用された方には記念品を贈呈いたします。
2　採用されたキャラクターについて、製作者は著作権のすべてを宮崎医療生活協同組合に譲渡することとします。

＜郵送先・問い合わせ＞
電　話：0985-31-9055
住　所：宮崎県宮崎市大島町天神前１１７５番地３
宮崎医療生協・健康まちづくり部
メール：mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

秋の医療生協強化月間おつかれさまでした

毎年、全国の医療生協で実施している「秋の医療生協強化月間」では、宮崎医療生協は今年「つながろう！ひろがろう！ともにつくろう協同の“わ”」をスローガンに仲間増やしと出資金の増資を取り組みました。昨年の9月20日から１１月末まで職員と県内の組合員さんで心を一つに、さまざまな活動を行いました。集計が終わりましたので、結果を報告いたします。

仲間増やし　455名／目標800名（達成率56.9%）
出資金増資　1,055万円／目標2,000万円（達成率52.7%）

残念ながら、目標の数値には届きませんでしたが、強化月間の活動に参加いただきありがとうございました。引き続き、班会や楽しい活動を通して、出資金や一緒に活動していただく仲間を増やす取り組みを行ってまいります。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

あおき支部で行われたグラウンドゴルフ大会

おげんきですか文芸欄

〈短歌〉

来たぞ来た狭い我家をかけまわる
帰省の孫に居場所奪（うば）わる
東大宮支部　薬師　覚さん

母逝きて出番なくした色紙と
庭に揺れてる笹竹さびし
東大宮支部　徳田栄子さん

〈俳句〉

満月を眺め白菜つけ終わる
山眠る夫も眠れば吾も眠る
門川町　黒木邦子さん