

50周年 2026年6月号 (No.537)
 宮崎医療生活協同組合
<http://www.miyazaki-iryuu.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-seikyouthp.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 ☎(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
 ホームヘルパーサービスれいんぼう ☎(0985)24-8538 FAX 29-4839
 居宅介護支援事業所宮崎生協病院 ☎(0982)31-1453 FAX 31-1452
 生協ホームヘルパーサービスれいんぼう ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452
 訪問看護ステーションれいんぼう ☎(0982)31-1442 FAX 31-1452
 宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944

特定健診+健康づくりセットでもっと安心の健康管理を!



- ・尿検査(糖・腎機能)
- ・血液検査
- ・血圧・糖・脂質・肝機能・腎機能
- ・メタボリックシンドローム判定

今年7年度 宮崎市健康診査受診券
 2026年度は水色
 ここに「○」が付いている項目が助成対象です。

主な検査項目	一般料金	組合員料金
胃カメラ	14,300	13,200
胃透視(バリウム)	8,800	7,700
腹部超音波	5,170	4,840
乳がん検査(マンモ)	5,610	5,060
乳がん検査(超音波)	5,170	4,730
骨粗鬆症検査	1,650	1,540
前立腺がん(PSA)	2,530	2,310
胸部CT	13,200	11,000

(税込み)

健康チャレンジ 2026
 参加料 無料
 抽選あり
 2026年7月~9月
 結果発表 10月15日

「健康チャレンジ」は、宮崎医療生協が毎年開催している健康づくりの習慣を身につけるための取り組みです。今年も、7月9月でチャレンジを実施します。8つの項目に簡単な目標をたててそれぞれ達成を目指してください。達成するには、昨年か今年、健診を受けていることが必要です。子どもさんは、参加するだけで真ん中の「ペンゴ」は○です。

チャレンジされる方は、お住まいの地域の支部運営委員さんからお受け取りください。また、宮崎生協病院、各クリニック、県内のコープ各店舗等でも健康チャレンジシートを配布しています。無料で参加でき、チャレンジが達成できたら記念品をお渡しします。家族や近隣の方々と一緒にお気軽にご参加ください。多くの方々のご参加をお待ちしています。

毎年6月~2月は『特定健康診断・がん検診』の推進月間となっております。今月は宮崎生協病院健診課より、特定健診の大切さと、受診のメリットを改めてお伝えいたします。

なぜ特定健診が必要なのか

特定健診とは、生活習慣病の予防と早期発見を目的とした健診です。生活習慣病は自覚症状が出にくく、治療が長期化することもあります。

特に、**高血圧・糖尿病・脂質異常症**などは、放置すると心筋梗塞や脳卒中につながることもあります。

しかし、これらの病気が早めに気づくことができれば、生活改善で十分に予防できるものです。特定健診は、その「気づき」を与えてくれる大切な機会となっております。

特定健診では、**血圧・糖・脂質・肝機能・腎機能**、**血液検査**、**尿検査(糖・腎機能)**、**メタボリックシンドローム判定**など、健康状態を総合的にチェックします。結果は医師や保健師が丁寧に判定し、必要な方には特定健診指導も行っています。

宮崎医療生協の「健康のついで」

宮崎医療生協では、組合員さん向けの検査項目を充実させた「健康づくりセット」があります。セットの内容は、胸部レントゲン・心電図・血液検査など、特定健診では不足している項目となっております。

国民健康保険・後期高齢者医療保険の方は2,200円、社会保険被扶養者の方は3,300円の負担で追加の検査を受けることができます。ぜひ、特定健診に追加して「健康づくりセット」を受けることをお勧めします。追加された方には、医師からの判定コメントが付いた結果票を送付いたします。

特定健診は、あなたの未来の健康を守るための大切な機会です。「今は元気だから大丈夫」という方こそ、毎年受けることで、自分では分からない体の変化に気づくことができます。家族のためにも、自分のためにも、ぜひ受診をご検討ください。

※今年度から、結果票の郵送料「1100円をいただいております。受診後、会計時にお支払いいただきますのでご了承ください。

※健康診断は予約制です。お電話でのお申込をお待ちしております。☎0985-24-6566

体温計

戦後80年間、日本は世界に類を見ない平和憲法に守られ、戦争に巻き込まれなかった。しかし、高市政権になって以来、この宝の憲法を戦争ができるように書き換えるようとしている。そもそも憲法とは時の権力者が道を外す事がないように、権力者の逸脱した行為を縛るものである。特に憲法九条がある限り、自ら戦争を起すことはできない。▼高市首相は自民党大会で一年以内に改憲ができるように準備を進める考えを公表した。とても大変な事態になったものである。これに対し、4月からは、全国各地で名もなき市民達が、大規模なデモ集会を開催し、「改憲反対」「戦争反対」「高市やめる」などと自分達の思いを書いたプラカードをかざし、大合唱を行っている。又、憲法改憲に反対する署名活動も各地で行われている▼今こそ、私達は声を上げ、自分達の意思を訴え出さなければならぬ。先時だと痛感している。先ずは一步から、勇気を出して!

(M.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・感想をお寄せください。 Eメール:mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

生協クイズ (No.265) 出題 機関紙編集委員会

6月となりました。暑くなってきました。体調にはご注意ください。今回は6月に関するクイズを用意しました。

問1 6月21日は「夏至」です。この日、東京の日の出かじりの入りまでの時間はおよそ何時間でしょうか。

ア 約12時間
イ 約14時間
ウ 約16時間

問2 梅雨の時期に多く見られる「かたつむり」は、分類上どんな生物でしょうか。

ア 昆虫
イ 両生類
ウ 軟体生物

問3 「梅雨前線」の正体として正しいものはどれでしょうか。

ア 温かい空気同士の境界
イ 冷たい空気同士の境界
ウ 冷たい空気と暖かい空気との境界

【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メールでも受け付けております。「おげんきですか」を読んでのご意見・感想などもお書きください。正解者の中から抽選で5名の方から図書カードを差し上げます。切扱は6月30日まで。当選者は8月号の紙面で発表します。

【送付先】
〒8800824 宮崎市大島町天神前1175-3 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ご注意ください。

【5月号の答え】
問1 イ(世界中で行われている)
問2 ウ(10連休)
問3 ウ(88日後に立夏)

【4月号当選者】
正解19通 不正解24通
黒木 治子さん(宮崎市)
小林 正幸さん(宮崎市)
和子さん(宮崎市)
吉廣さん(宮崎市)
慶子さん(宮崎市)
藤原 正解19通 不正解24通

6月の診療案内

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

月	内科				外科		小児科			
	午前	午後	夜間	休日	午前	午後	午前	午後	夜間	
月	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
火	交替制	坂口 三宅(第1・3)	交替制	14:00~16:30 高橋麻里子	山岡 黒木	山元・松尾	山元	久保	松尾	松尾
水	交替制	古谷 井形 植野	交替制	休診	山岡 黒木	山元・松尾	松尾	久保	休診	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(第1・3・5週)	山元・松尾	交替制	交替制	山元	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・4・5週交替制 第2週 未開	交替制	交替制	交替制	休診	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	午後	夜間
月	8:30~12:30まで	14:00~16:30まで	17:00~19:00まで
火	植野	植野	
水	植野		植野
木	植野	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	午後	夜間
月	8:30~12:30 (受付11:30)まで		17:00~19:00 (受付18:30)まで
火	遠藤		
水	遠藤	訪問診療	遠藤
木	遠藤		
金	生協病院からの支援		
土	遠藤(第2・4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	午後
月	8:45~12:30 (受付11:45)まで	15:00~18:00 (受付17:40)まで
火	高田	高田
水	高田	訪問診療
木	高田	高田
金	高田	高田
土	高田(第3土曜休診)	

※休診日 月曜日~土曜日 9:00~15:30

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	午後
月	9:00~12:30 (受付12:00)まで	15:00~17:30 (受付17:00)まで
火	※古谷	※古谷
水	※古谷	※古谷
木	古谷	古谷
金	古谷	古谷
土		

※休診日 月曜日~土曜日 9:30~16:00

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 ☎0985(24)8538
- ・ホームヘルパーサービス ☎0985(23)7728
- ・訪問看護ステーション

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
- ・ホームヘルパーサービス ☎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。

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 ぎおんの家 宮崎市祇園3丁目195番地 TEL 0985-61-7720

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

健康コーナー

組合員の皆さま、お元気ですか。研修医1年目の土田です。今月は漢方薬についてご紹介したいと思います。漢方薬と聞いて、みなさんどんなイメージが浮かぶでしょうか？苦い？体に優しい？体質改善ができる？いろいろなイメージがあるかと思います。漢方薬について、一緒にみていきましょう！



宮崎生協病院
1年目研修医
土田 陽菜子

漢方薬というのは、生薬を組み合わせたものです。生薬というのは、自然界に存在する植物、動物、鉱物などの薬効がある部分を、切る、乾燥させる、蒸すなどして作られます。つまり、漢方薬とは天然由来のお薬なのです。

ちなみに、漢方薬は苦くて飲みにくいと思われがちですが、漢方薬全てが苦いわけではありません。その漢方薬を構成する生薬とその量によって味が決まるので、苦かったり、酸っぱかったり、甘かったり、その味の強さもさまざまです。

漢方薬は、「病気ではなく病人を診る」という考え方に基づき、その人の身体全体をみて身体のバランスを調えます。つまり、体質の改善も見込めるというわけです。また、「病気でなく病人を診る」わけですから、西洋医学で診断がつかない不調に対してもアプローチできます。

風邪の引き初めには葛根湯が効く、とは有名なお話ではないでしょうか。実際には、よく効くこともあれば、あまり効かないこともあります。これはどういうことかという、葛根湯がよく効くときというのは決まっています、風邪の引き初めならどんな人でも効くというわけではないのです。

ではどんなときに葛根湯が効くのか。比較的体力のある人で、寒気、発熱、頭痛、首や肩のこわばりがあって汗が出ないときによく効きます。同じ風邪の引き初めでも、葛根湯がよく効くときは逆に、体力がなくて汗が出るようなときは桂枝湯という漢方薬がよく効きます。このように、その人それぞれに合う処方があり、病気でなく病人を診て処方を決めていくのです。

他にも漢方薬は、元気がないときに効くもの、女性の月経不調や更年期障害に効くもの、二日酔いに効くものなど、さまざまなものがあります。ドラッグストアに売っているものも多くありますので、興味のある方は見てみてください。

最後に注意していただきたいことがあります。ときどき、漢方薬には副作用がないと思われる方もいると思いますが、そういうわけではありません。漢方薬は天然由来で身体に優しいものではありますが、お薬である以上、副作用はつきものなのです。

漢方薬を飲みたいと思ったら、飲みすぎには充分注意をして、遠慮なく医師や薬剤師にご相談ください。

お詫びと訂正
おげんきですから月号に掲載した新入職員の名前に、ミスがございました。正しい名前に訂正し、お詫びいたします。
荒木 藍奈 ↓ 湯浅 荒木
湯浅 藍奈 ↓ 湯浅 荒木
堀川 友大 ↓ 堀川 友大

宮崎医療生協マスコット決定

昨年度募集していた、宮崎生協病院 50 周年記念事業の一環である、宮崎医療生協のマスコットキャラクターの選考が終了し、次のキャラクターが選ばれました。

キャラクターに込めた思い
胸のハートは 50 年かけて育てた大きなこころ。虹色の尻尾は多様性のある現代でたくさんの人とつながる事や未来の希望が詰まっています。羽根には「どんな人のもとにも行ける存在であること」「24 時間受け入れる力があること」「患者さんの「心」を軽くすることができる」という意味が込められています。

また、サブキャラクターとして次のキャラクターも選ばれました。今後、宮崎医療生協のさまざまな場面でこの「にじまる」と「けんくん、こうちゃん」が登場します。可愛がってあげてください。

にじまる
宮崎生協病院看護師 笠井尚美さんの作品

けんくん&こうちゃん
宮崎医療生協日向支部 水永真理子さんの作品

子どもの保健学校のお知らせ

8月1日(土)に、小学生と中学生を対象に保健学校を開校します。内容は宮崎生協病院医師による講義「体のしくみ」、病院の検査室、放射線室の見学です。

参加希望の方は事前の申し込みをお願いします。お電話、メール、QRコードでお申し込みください。お気軽にご参加ください。

日時:8月1日(土)13:30 ~ 16:00(受付開始13:00)
場所:宮崎医療生活協同組合 本部2階会議室(宮崎生協病院西側駐車場内)
定員:小学生・中学生各10名ずつ
参加費:無料
申し込み切:7月24日(金)
TEL:0985-31-9055 Mail:mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

小規模多機能施設・グループホームの譲渡について(お知らせとおわび)

専務理事 仁田脇弘文

大塚地区において、2010年7月に開設した「小規模多機能施設おつかの家」「グループホームおつかの家」は、地域のみなさまのご期待のもと、「住み慣れた地域で暮らし続けたい」という思いに寄り添いながら運営を行ってまいりました。これまで多くの組合員・地域のみなさまに支えていただきましたことに、心より感謝申し上げます。

しかしながら近年、介護職員の確保が非常に困難な状況が続き、さらに新型コロナウイルス感染症の影響も重なり、事業の継続が厳しい状況となりました。こうした中、小規模多機能施設についてはやむなく休止とし、グループホームは継続してまいりました。

その後も職員確保の見直しは立たず、あわせて法人全体の医療・介護体制を維持していく必要性、さらには補助金返済への対応なども含めて総合的に検討した結果、このたび両施設を譲渡するという苦渋の決断に至りました。これまでご利用いただいていたみなさま、地域のみなさま、そして支えていただいた組合員のみなさまのご期待に沿うことができなかつたことに対し、心よりおわび申し上げます。

なお、グループホームをご利用されていた方々につきましては、法人内の他施設へ移っていただき、これまでと変わらぬ丁寧なケアを継続できるよう対応しておりますので、ご安心ください。

今回の決断は大変残念ではありますが、現在の介護を取り巻く環境は依然として厳しく、職員確保の問題は大きな課題となっています。私たちはこの現実を真摯に受け止め、今後も地域のみなさまが安心して住み続けられるまちづくりを目指し、医療・介護の充実に取り組んでまいります。引き続き、組合員のみなさまのお力添えをよろしくお願い申し上げます。

第36期 第11回理事会の報告

<審議事項>

- 4月度の組合員活動の概要と取り組みについて(組合員増やし21名、出資金増資1,999千円)
・AGEs(終末糖化産物)の機器購入についての報告
・50周年記念事業について報告
- 平和と社会保障を守る取り組み(主な取り組み署名など)について
- 2025年度の経営状況について(法人の経常利益は4,948千円で予算未達成)
- 第37期総代会議案書について提案
- 不明組合員のみなし脱退について提案
- 第47回県生協連通常総代会参加議員について提案
- 小規模みんなの家、病院訪問看護ステーション廃止、高齢者共同住宅の増床について提案
- 法人監査について

等々、以上可決承認いたしました。

今、宮崎医療生協は

■新規加入者	24名(4/1~4/30)	■平均出資金	12,421円
■総組合員数	43,983名	■班数	178班
■出資金	5億4,631万円	■おげんきですか手配り配布数	15,268部

おげんき仲間 配布協力員紹介(都北支部)

安岡カツ子さんの紹介をいたします。以前は鹿児島島の医療生協でも長年活動をされており、都城に来てからも精力的な活動をしていただけていました。都北支部といえは安岡さん、というほど支部の顔として支部長を長年務めていただきました。

踊りと歌が好きで、音が聞こえると体が動き出し、支部のバスハイイクや保健学校でいつも歌や踊りを披露してくれました。イベントが大好きで、今年の1月に支部の新年会をした際も、運営委員の皆と楽しく食事とお話をされていました。

その数日後に、安岡さんが亡くなられたというニュースを支部で聞いた時にはとても驚き、支部全体が悲しみに包まれました。安岡さん、いつも率先して支部を引っ張ってくださり、ありがたうございました。これからは安岡さんの分も支部の運営を頑張ってくださいね。ゆとりと休まれてください。

支部活動報告 このはな支部

ひまわり体操班は、このはな支部の班の中でも最も長く続けている班です。元々は宮崎市が講師を派遣して行う体操教室で、学園木花台県住集会所の住民を中心に発足しました。その教室を班会として再スタートさせてからもう10年以上となります。

班会での健康チェックを始める前に、まずお手玉で手指のウォーミングアップ。日によって、深呼吸を意識したストレッチ、足踏みポツポツで血流改善(痛い!)、手ぬぐいを使って優雅に体伸ばし、音楽に合わせて軽くダンス風な動き、穴あき計算やナンプレなども。この4月からは、宮崎市の介護課体操教室の閉鎖で新たに5名が加わり、現在は15名で和気あいあい、にぎやかです。長年会場を快く貸してくださっている、県住会長さんに感謝しています。

ひまわり体操班

おげんきですか文芸欄

老うほどに装ひたくて花大根
(俳句) このはな支部 渡辺千鶴さん

〈短歌〉
読み聞かせの会員募集と回覧で
即申し込む子らと触れ合わん
日向支部 水永玲子さん

すんだ空菜の花の咲く町並みを
F15機の戦争のひびき
東部支部 長友征子さん

夏野菜キャベツ大根トマト
がんばっているが青むしとのたたかい
東部支部 宮田敏明さん

のびのびと生きよどの子も傘月の空に
自由に泳ぐこいのぼりのぼりのごと
都北支部 田爪方子さん

宮崎医療生協からのお知らせ 奨学生募集

宮崎での医療や介護の道を志す学生さんをご紹介ください。

医学生:月額10万円	看護学生:月額5万円
薬学生:月額5~10万円	介護福祉士:月額5万円
事務総合職(大学生):月額4万円	

支給期間:奨学生の決定から卒業まで
返済免除:卒業後、宮崎医療生協での就労
※支給期間によって異なります

県外でも、何年生からでも奨学金申請可能です。

医学生:宮田 (090-5286-5814)
看護学生・薬学生:松本(090-5937-6403)
介護福祉士・事務総合職:総務部(0985-23-7168)