

**50周年** 2026年夏号(7・8月)  
(No.538)  
宮崎医療生活協同組合  
http://www.miyazaki-iryu.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 弘文

# おげんきですか

宮崎生協病院 ☎0570-006-877 FAX 29-4839  
http://m-seikyoyuho.jp/  
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)24-6545 FAX 29-4839  
居宅介護支援事業所宮崎生協病院 ☎(0982)31-1453 FAX 31-1452  
居宅介護支援事業所れいんぼう ☎(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 26-1944  
宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944

## 第37回 宮崎医療生協通常総代会開催



遠藤理事長によるあいさつ



報告をするニミタさん



採決時の総代ら

6月24日(水)、宮崎市民プラザ・オルブライトホールで宮崎医療生協の第37回通常総代会が行われました。当日は総代総数174名に対して本人出席90名(議長2名を除く)、委任状37名、書面議決45名で、定款第58条及び第61条、第63条に照らして総代会が開催されました。

冒頭、遠藤豊理事長が宮崎医療生協の全組員・職員に「地域に根ざした医療・介護・福祉活動ならびに組合員活動へのご尽力ありがとうございます」と感謝を述べました。また、「世界各地で戦火が絶えることのない一方、国民生活は物価高騰や社会保障負担の増加により厳しさを増しており、格差と不安は一層広がっている」と今の情勢について指摘しました。加えて「少子高齢化と人口減少が進んでいる中、医療・介護ニーズはますます高まっている。このような時代だからこそ、平和・いのち・健康・環境を守ることは決して後退させてはいけません。誰も取り残されることのない社会を目指して歩み続け、これからの協同の輪を地域から広げていけるよう、ご理解とご協力をお願い申し上げます」とあいさつを終えました。

理事長あいさつ後、仁田 弘文専務理事より、第155号議案を一括して提案がありました。また、第1号・2号議案に関連した活動の補足報告として、宮崎医療生協の各事業所・部署の職員より、介護や看護の現状などが活動報告を行いました。その中でも、インドから宮崎に来て、グループホーム虹の樹で介護士として働いているニミタさんより、流暢な日本語で「介護の現場で出会った方が亡くなったことが印象に残っている。今後も頑張っていきたい」という内容の報告には会場内の総代らも大きくうなずいて共感していました。職員による活動報告後には、「日向支部」の水永支部長、「西部支部」の村岡理事より昨年度の支部活動報告が行われました。

その後、各議案について事前発言通告用紙による質問及び意見はなかったため、理事会を代表して仁田専務理事よりブロック別総代会での意見・質問についての報告をしました。会の最後に、議長より各議案の採決が行われ、賛成多数により全議案が採決され、総代会は閉会しました。

総代会終了後、第36期をもって小川理事、尾花理事、村尻理事、宮田理事、亀川理事、橋口監事が退任し、37期より新たに6名の方が理事・監事として承認されました。

### 「おげんきですか」7・8月合併号のお知らせ

毎月、宮崎医療生協が発行している機関紙「おげんきですか」は、近年は支部活動における担い手(手配り配布員)の高齢化が進み、配布作業の負担が大きくなってきています。また、法人経営が厳しい状況にあることから、発行体制の見直しを行うこととなりました。

段階的な見直しとしてまず、「夏号(7・8月)」「年末号(12・1月)」を合併号として発行することといたします。今後も、健康づくりや地域の話、支部活動についてなど、皆様のお役に立つ情報を分かりやすくお届けできるよう努めてまいります。引き続き機関紙「おげんきですか」をよろしく願います。

### 宮崎生協病院50周年記念 理事長杯グラウンドゴルフ大会のお知らせ

宮崎生協病院の開院50周年を記念して、グラウンドゴルフ大会を開催します。以下の開催要項をご確認いただき、参加希望の方は申し込みをお願いします。

**開催日:**10月31日(土)(雨天時11月4日(水))  
**開催時間:**午前10時~午後3時30分 **開催場所:**市民の森 西園運動広場

**開催要項:**

- ・1チーム5名(表彰は個人単位となります)
- ・午前中2ゲーム、午後1ゲーム、計3ゲーム
- ・上位入賞者には景品あり
- ・参加者にはお弁当をお渡しします
- ・詳しいルールは後日、参加者にお伝えいたします。

**参加費:**無料 **たくさんの参加、お待ちしております。**  
**連絡先:**0985-31-9055(mcoop1030@ray.ne.jp)



### 体温計

6月12日、サッカーワールドカップが始まりました。日本はグループF組でオランダ・チュニジア・スウェーデンと対戦します。朝早くから起きて一生懸命応援したいと思いませんか?今回、ワールドカップ主催のFIFA国際サッカー連盟が、FIFA平和賞をドナルド・トランプ大統領に送りました。2025年12月5日の事です。そのわずか1か月後の2026年1月2日深夜、ベネズエラに侵攻し大統領を拘束しました。何をもうて平和賞をトランプ大統領に送ったのでしょうか?▼また2月28日に起こったのはイランとの戦争です。イスラエルと共同でイランを攻撃し、多くの尊い命が奪われ、またホルムズ海峡閉鎖により世界中に混乱を起こしており、原油はもとより、ナフサなどの高騰で市民の生活も脅かされています▼そもそもスポーツに政治利用はいけなのではないのでしょうか。改めてワールドカップの期間中、平和とは何かを考える機会としていきたいですね。(Y・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.266) 出題 機関紙編集委員会

夏の暑さも本格的に始まる季節となりました。暑さに負けないよう日々をお過ごしください。夏に聞きたいクイズです。

問1 セミの生態について正しいものを選びなさい。

ア 実は目が5つある  
イ 鳴くのはメスのみ  
ウ 成虫の寿命は1週間以下  
エ 冬まで口持ちするから  
オ 適当な漢字を割ったから  
ウ 本来は冬の野菜だから

問2 日本の夏の太陽の見え方について正しいものを選びなさい。

ア 夏の太陽は一年で一番大きく見えている  
イ 夏の太陽は一年で一番小さく見えている  
ウ 夏や冬に限らず、1年間同じ大きさで見えている  
エ 冬は夏の野菜なのになぜ「夏」という感じが使われているのでしょうか。正しいものを選びなさい。

問3 冬瓜は夏の野菜なのになぜ「冬」という感じが使われているのでしょうか。正しいものを選びなさい。

ア 郵便はがきに、宮崎市大島町天神前二七五三「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ご注意ください。  
B 送り先  
〒8800824 宮崎市大島町天神前二七五三 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ご注意ください。  
C 宛先  
〒8800824 宮崎市大島町天神前二七五三 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ご注意ください。  
D 宛先  
〒8800824 宮崎市大島町天神前二七五三 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ご注意ください。  
E 宛先  
〒8800824 宮崎市大島町天神前二七五三 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ご注意ください。

**7・8月の診療案内**

循環器内科(坂口・遠藤)、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(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。

月	内 科				外 科		小 児 科				
	午 前		午 後		午 前	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	山元・松尾	山 元	久 保	山元・松尾	松 尾
水	交替制	古 谷 (代診)	呼吸器外来	植 野	交替制	山 岡 黒 木	山元・松尾	松 尾	久 保	山元・松尾	休 診
木	交替制	坂 口	川 添	休 診	松 田	山元・松尾	山 元	久 保	山 元	久 保	松 尾
金	交替制	遠 藤	呼吸器外来	交替制	13:30~17:00 永 友	休 診	山元・久保	山 元	久 保	山元・松尾	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	黒 木 山下(第1・3・5週)	交替制	山元・松尾	交替制	交替制	休 診	休 診

和知川原生協クリニック	おおつか生協クリニック	このはな生協クリニック	生協クリニックのべおか
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11:30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)	宮崎大塚町大迫南平4401-2 ☎0985(52)6715 診療時間: 午前 8:30~12:30(受付11:30まで) 午後 17:00~19:00(受付18:30まで)	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)	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 植野 植野 火 生協病院からの支援 水 植野 植野 木 植野 植野 金 植野 植野 土 植野(第3土曜休診)	月 遠藤 火 遠藤 水 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)	月 高田 高田 火 高田 水 高田 木 高田 金 高田 高田 土 高田(第3土曜休診)	月 ※古谷他 ※古谷他 火 ※古谷他 ※古谷他 水 古谷 古谷 木 古谷 古谷 金 古谷 古谷 土

**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

**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

**みんなの家** 高齢者共同住宅 宮崎市大島町国草142-2 TEL 0985-75-0700

**ぎおんの家** 小規模多機能ホーム 高齢者共同住宅 宮崎市祇園3丁目195番地 TEL 0985-61-7720

●7/27、8/14・8/15は休診となります  
●8/22、8/26~8/31は生協病院からの代診となります  
●8/14・8/15は休診となります  
●7/18、8/14・8/15は休診となります



# 健康コーナー



組合員の皆さま、こんにちは。研修医の中村陸人です。暑い時期となってまいりました。この時期から増加する「紫外線」は、気づかぬうちに皮膚や眼に影響を与えます。年間を通して影響があるので、日頃からの対策が大切になります。今回は、紫外線の基礎知識から健康への影響、具体的な予防方法までをご紹介します。

## ○紫外線とは？

紫外線とは太陽光に含まれる目に見えない光の一種で、主に「UV-A」と「UV-B」という2つに分類されます。

- ・**UV-A**: 皮膚の奥（真皮）まで届き、しわ・しみ・たるみなどの原因となる。
- ・**UV-B**: 皮膚の表面（表皮）に作用し、日焼けや炎症、DNA損傷を引き起こす。

紫外線は適度であればビタミンDの生成に役立ちますが、過剰に浴びることで体にさまざまな悪影響を及ぼします。

## ○紫外線による健康への影響

**【皮膚への影響】**

- ・急性: 日焼け（紅斑、ヒリヒリ感、水疱）
- ・慢性: シミ、そばかす、しわ、たるみ
- ・腫瘍: 基底細胞がん、有棘細胞がん、悪性黒色腫（メラノーマ）など

**【眼への影響】**

- ・紫外線角膜炎（強い紫外線による目（角膜）へのダメージ）
- ・翼状片（白目が三角形の形で黒目に向かって入り込む病気）
- ・白内障（長期的な紫外線曝露との関連が指摘）

これらの影響は、一度に強く出る場合だけでなく、日々の蓄積によって将来的に現れる点が特徴です。

## ○紫外線の特徴

- ・**時間帯**: 午前10時～午後2時に最も強くなります。
- ・**天候**: 曇りの日でも紫外線は地表に届きます。（特にUV-Aは通過しやすい）
- ・**日常**: 短時間の外出（買い物や洗濯など）でも影響があります。

## ○予防と対策

紫外線対策は日々の積み重ねが重要です。

**【基本対策】**

- ・日焼け止めを使用する  
→パッケージに記載されているSPF（主にUV-B防御）、PA（UV-A防御）を目安に選択  
汗や摩擦で落ちるため、2～3時間ごとに塗り直しましょう
- ・衣類での防御  
→長袖、帽子、日傘、UVカット素材の活用
- ・眼の保護  
→UVカット機能付きサングラスを使用
- ・行動の工夫  
→紫外線の強い時間帯の外出を控える  
→日陰を選んで歩く

## ○特に注意が必要な方

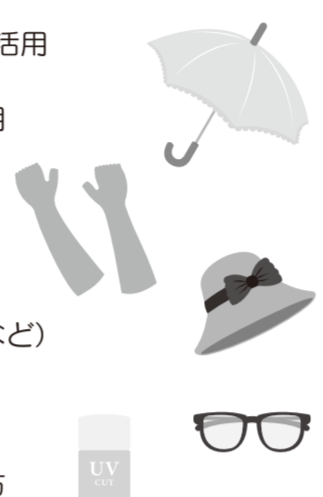
- ・屋外活動が多い方（農作業、スポーツなど）
- ・小児（皮膚が薄く影響を受けやすい）
- ・高齢者
- ・皮膚疾患のある方
- ・光線過敏を起こす薬剤を使用している方

## ○受診の目安

- 以下のような症状がある場合は、早めに医療機関へご相談ください。
- ・日焼け後の強い痛みや水ぶくれ
  - ・治りにくい皮膚のしこりやただれ
  - ・急に大きくなった、または色や形が変化したほくろ
  - ・目の強い痛み、充血、異物感、視力低下

## ○おわりに

紫外線は日常生活の中で完全に避けることは難しいものですが、適切な対策によりその影響を大きく減らすことができます。日頃から意識して対策を行うことが、将来の皮膚や眼の健康を守ることに繋がります。気になる症状がある場合は、お気軽に医療機関へご相談ください。



**2026年 国民平和大行進 in みやざき**

国民平和大行進inみやざきは、ここ数年の猛暑を避け、また各市町村の議会開催と重なる時期を避け、例年より一か月早く平和行進を開始しました。5月14日、えびの市を皮切りに26自治体全てを周り、6月8日に延岡市で終了しました。6月26日の大分県への横断幕の引き継ぎにも10数名参加し、8月4日の広島への歩みをバトンタッチしました。

今回の自治体懇談では、26自治体の地元の方、実行委員会事務局メンバーなど11名が参加。また出発式やスタンディングなどにも約400名近い方が参加してくださり運動の広がりを実感しました。情勢を反映してか意見書採択に前向きな自治体が多く、平和行進の後に開催された6月議会では新富町が趣旨採択、美郷町が意見書採択され27自治体中14自治体が意見書もしくは趣旨採択となりました。自治体の首長、議長、教育長等の肩書付きの署名も昨年と比べ大幅に増え、14自治体29名、職員や市民などから集めた署名も688筆寄せられました。

「微力だけれど無力じゃない」「念すれば花開く」という私たちの草の根の運動に、対して、自治体や懇談参加者からの励まされ、宮崎で進めることができた。

## 第36期 第12回理事会の報告

### <審議事項>

- ①5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26名、出資金増資2,131千円）50周年記念事業についての報告
- ②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
- ③2026年4月の経営状況について（法人の経常利益は-30,420千円で予算未達成）宮崎生協病院の今後の医療活動方針について意見交換
- ④第37期ブロック別総代会の受け止めについて
- ⑤支部活動援助金の取り扱いについて 等々、以上可決承認いたしました。

## 『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**

## 今、宮崎医療生協は 2026年5月31日暫定

■新規加入者	26名(5/1~5/31)	■平均出資金	12,412円
■総組合員数	43,964名	■班数	178班
■出資金	5億4,566万円	■おげんきですか手配り配布数	16,072部



# 薬代が増える!? OTC類似薬の自己負担増



5月末に医療制度改革法（医療保険制度改革関連法）が国会にて成立しました。これにより、2027年3月から外来で薬が処方された際、調剤薬局で支払う薬代が増える可能性があります。具体的には、OTC類似薬といわれる薬が処方された場合です。

皆さんは、OTC類似薬をご存知でしょうか？これは英語の「Over The Counter（オーバー・ザ・カウンター）」の略で、ドラッグストアなどで、カウンター越しに購入できる薬のことを指します。今回そのOTC類似薬のうち、77品目1100品目を対象に、自己負担額が増えることになりました。例えば、抗アレルギー薬のアレグラ（フェキソフェナジン）・解熱鎮痛剤のロキソニン（ロキソプロフェン）・去痰剤のムコダイン（カルボシステイン）・保湿剤のヒルドイド（ヘパリン類似物質外用剤）・ステロイド外用剤のリンデロン軟膏などがそれに当てはまります。皆さんが現在服用中（使用中）の薬が含まれているかもしれません。自己負担増の幅としては、薬剤費の25%となっています。窓口負担が3割の患者の場合、薬剤費の自己負担額は現在の1.6倍になるといわれます。

**この薬、保険から外れるかも** 全国保険医団体連合会作成

<b>アレルギー</b> ●花粉症、じんましん、アトピー等 ●アレジオン錠 ●クリオン錠 ●オマリオン錠 ●フルネーゼ点眼薬 ●アレグラ錠	<b>咳・痰・呼吸器</b> ●ムコダイン錠 ●メジコン錠	これでは何のために保険料をはらっているかわからない...
<b>かゆみ・湿疹・皮膚炎・保湿</b> ●ヒルドイドクリーム ●リドメックスシート軟膏 ●リンデロンV軟膏	<b>慢性胃炎・胃潰瘍</b> ●ガストン錠 ●ガスターD錠	<b>便秘</b> ●マグミット錠
<b>解熱・消炎・鎮痛・湿布</b> ●ロキソニン錠 ●フェルビナクテープ ●イブプロフェン錠 ●カロナール錠	<b>感染症</b> ●オキナゾール錠 ●ソピラックス軟膏 ●ラミシールクリーム	<b>目のかゆみ・充血</b> ●リザパン点眼液

それでは、なぜ国はこのような制度の導入を行うのでしょうか？国（厚生労働省）はこの改革のポイントとして「基本の考え方」を示しています。「将来にわたり我が国の医療保険制度を持続可能なものとしていくため、現役世代を中心に保険料負担の上昇を抑制しながら、全世代を通じて、医療保険制度に対する信頼や納得感を維持・向上させる観点から、給付と負担の見直しを行う」とされています。政府の試算によると、この制度の導入で、医療費は約900億円削減、社会保険料は一人当たり年400円減るといわれています。

この自己負担増の対象外として、がんや難病の患者に加えて、医師が通年で処方が必要と認めた場合などがあるようです。詳細な制度設計はこれから明らかになります。いずれにせよ、最近の食品の物価高に加え、中東情勢の影響でガソリンや日用品などあらゆるものが値上がりする中、現在持病をもち投薬治療を受ける方にとっては、この薬剤費の自己負担増の影響は非常に大きいと考えます。現役世代の負担軽減、そして病気で受診する方々の薬剤費負担への配慮、そのいずれも大切であり、天秤にかけるような話ではありません。そして何よりも制度導入に伴う患者の受診控えが非常に心配です。

果たして、国（厚生労働省）が考える医療保険制度に対する納得感とはいったいどのようなものなのか。そして、国民はこれで納得できるのか。疑問が残ります。

宮崎生協病院 薬剤科 大田原哲哉



## 支部活動報告 西部支部



焼きあがった蒸しパンを指さす参加者ら

西部支部のチェリー班とレオの会班は6月8日、「大塚台市営住宅さんさんクラブ」（老人クラブ）と合同で、11名が参加して市営住宅集会所において「蒸しパン作り」を行いました。材料の小麦粉・卵・牛乳・蜂蜜に炭酸・砂糖・酢を加えて、約30センチメートル円形の1個を、45分間かけて蒸し上げます。講師は上村美恵子さん（元支部長）で、参加者みんなが1個ずつ持ち帰れるように、時間をかけて11個を作り上げます。蒸し上がるまで時間がかかりますが、その間は別途作ったコーヒーマシーンでお茶を飲み、世間話に花が咲き、ゆつたりとした時間を楽しんでいきます。2つの班は、たびたび蒸しパン作りを取り組んでいます。

## おげんき仲間 配布協力員紹介



長浜町の藤島つよ子さんをご紹介します。つよ子さんは、手配り配布員さんとして10年以上にわたり活動を続けられ、現在は17件の配布を担当されています。長年にわたる地道な活動は、地域の皆さんとの信頼関係を築く大きな力となっています。

## おげんきですか 文芸欄

〈俳句〉  
歌ごえをほめられうれしデイケアア  
このはな支部 渡辺千鶴さん

〈短歌〉  
庭先の巨峰元幹枯れて脇芽出す  
細身にたくさん実をつけ感動する  
東部支部 宮田敏明さん

六月で十八になる孫よ聞け  
私の短歌も十八年目  
日向支部 黒木直行さん

生まれたてのスイカの赤ちゃん見つけたり  
今日は何だかい日になりそう  
日向支部 白江純美さん

夏空にあなたの顔がにが笑い  
バイクの恐さ分かったのに  
東部支部 長友征子さん

