

医療生協だより 5月号

けんこう

福井県医療生活協同組合
〒910-0026 福井市光陽2丁目18-15
Tel 0776-27-2318
Fax 0776-24-8290



ホームページアドレス
<https://www.fukui-iryouseikyo.jp>
定価：1部30円
（組合員の購読料は出資金に含まれます。）

2025年3月31日現在

組合員ふやし	37名
出資金ふやし	4,291千円
組合員	21,121名
出資金	551,271千円



福井県医療生協への新入職員は八名。（光陽生協病院四名、光陽訪問看護ステーション一名、光陽生協歯科一名、さかい生協歯科一名、たけふ生協歯科一名）フレッシュな仲間を迎えました。

組合員さん、はじめまして！
よろしくお願ひいたします。



2025国際協同組合年（IYC2025）テーマ：～学ぼう つながろう ひろげよう～

国連は、協同組合が持続可能な生産と消費、食料安全保障、気候変動対策、地域の人々への医療・福祉、働きがいのある人間らしい仕事の創出、すべての人が参加できる社会づくりなど、さまざまな分野で持続可能な開発目標（SDGs）に貢献していることを評価し、その認知の向上と協同組合の振興のために、2025年を国際協同組合年（International Year of Cooperatives：IYC）に決めました。

福井県医療生活協同組合においても、福井県内の協同組合と連携しながら、地域へ協同組合の活動と医療生協を知らせ広げていく年としていきます。

戦争のない平和の下で、誰もが希望の持てる暮らし、社会の実現だ。▼成立した新年度の国の予算は一部修正が注目されたが、もっと注目すべきは、八・七兆円の大軍拡予算だ。四年前は五・三兆円だったので三兆円の異常な突出。▼中身は敵基地攻撃能力を持つ軍備の保有、GDP比二％への大軍拡、日米の指揮統制の一体化、南西諸島の軍事要塞化など戦争態勢づくりそのものである。一部に備えは必要との意見もあるが、憲法九条に真っ向から反するものだ。▼憲法は、軍事対軍事に走るのではなく、対話による平和外交に徹することを宣言している。ウクライナの事態を見るまでもなく、戦争は愚かな行為だ。国民誰もが思っている。ダメなものとはダメと声を上げるときだ。▼医療生協の四月の福井市ブロック会議で話題になったのは、介護老人保健施設「あじさい」に入所している四人の戦争体験の記事（「県民福井」四月一日付）。一〇五歳の方をはじめ四人の女性が「もう涙も枯れた」「戦争だけはやめてほしい」の心からの声をあげている。（西村高治）



五月一日はメーデー
1、三日は憲法記念日
日、四日はみどりの日
日、五日はこどもの日
日、そして十一日は母の日。これらに通ずるイメージは、

5/31は「世界禁煙デー」です！

たばこの歴史は古く、室町時代に伝わったと言われています。キセルによる喫煙が主で、江戸時代には全国に普及しました。浮世絵にも描かれていますね。娯楽のひとつとして定着し、庶民も楽しんで吸っていました。時代は流れ、愛着されるようになり、ヘビースモーカーと言われる人が増えました。しかし、現代では形も変化し電子たばこ、加熱式たばこなるものが現れ、いつの間にか「百害あって一利なし」の代表となりました。理由は長年の研究の結果「健康被害、中毒性」が明らかになったからです。

知っていますか？

日本の喫煙による死者は、毎年 19 万人

日本人では20歳より前に喫煙を始めると、
男性は8年、女性は10年も寿命が短縮します。

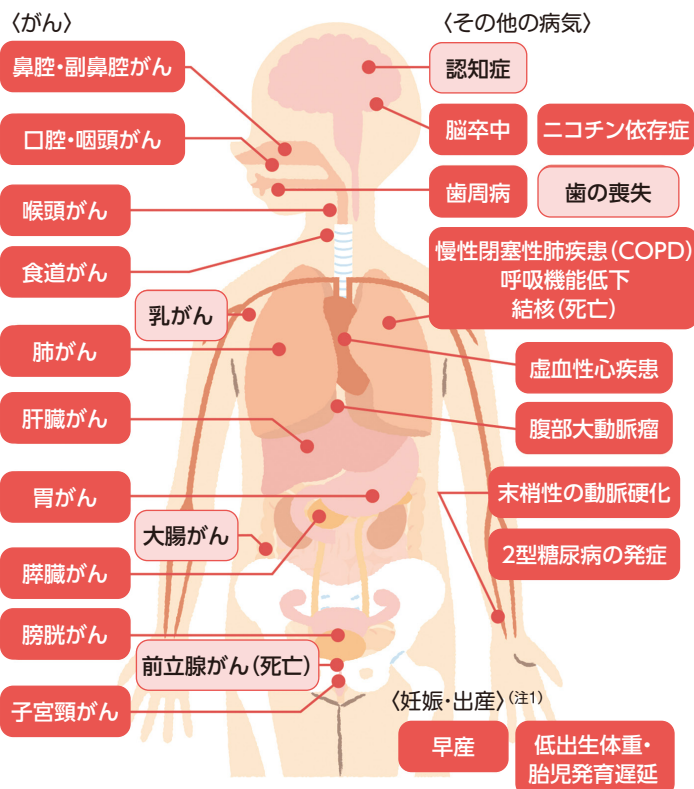


(1) 厚生労働省：健康日本21(第三次)の推進のための説明資料(令和5年5月)

たばこが関係する主な病気

喫煙が喫煙者本人に影響を与える病気は科学的にも証拠があり、喫煙との因果関係が十分にあると推定される病気を「レベル1」、「レベル1」ほど十分でないが因果関係が示唆される病気を「レベル2」として公表されています。

レベル1 に分類されている病気
(レベル2 はレベル2)



(注1) 妊婦の喫煙との関連

喫煙の健康影響に関する検討会編：「喫煙と健康喫煙の健康影響に関する検討会報告書」(平成28年8月)より作図

たばこ1本吸うと寿命が5分30秒 短くなると言われています！！

1日20本吸った場合、1日で110分(約2時間)、1年では28日(約1か月)短くなる計算です。何だ、たいした事ないと思いませんか？でも何年も吸っていると・・・？実際に計算してみましょう！

「受動喫煙」も大きな脅威となっています。家族や周りの人たちのためにも、正しい知識を身につけ、寿命が延びている現代、時間を有意義に大切にしましょう。



たばこの害は全世界に広がり、禁煙に向け運動が広がっています。世界保健機関(WHO)は、毎年5月31日が世界禁煙デー、厚生労働省も、5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めています。早ければ、早いほうが害は少なくて済みます。

光陽生協クリニック 看護師 松村直美

なかなかやめられない！ あなたに！禁煙するには？！



- ①自力でひたすら禁煙を頑張る
- ②禁煙しようとする仲間を見つける(自分ひとりで頑張らない)
- ③薬物(ニコチンガム)に協力してもらう
- ④禁煙外来を受診する

禁煙すると・・・

- ①長生きができる
- ②たばこ代が浮いて、好きなことにお金が使える
- ③咳、痰、息切れの苦しみが改善される
- ④病気の予防ができ、病気が減る
- ⑤食事がおいしくなる
- ⑥たばこ臭が減り部屋も綺麗になり、指がニコチン色にならない
- ⑦喫煙場所を探さなくて良い
- ⑧家族に喜ばれ、会話が增える

◎禁煙外来あります！！

お問い合わせ・ご相談先

- ・光陽生協クリニック 0776-24-3310
- ・つるが生協診療所 0770-21-0176

栄養士に 聞いてみよう シリーズ②



すこしお生活で 高血圧から身体を守ろう

シリーズ①では、「1日の食塩摂取量の目標」を表でお知らせしました。
今回は、塩分の摂りすぎによる病気の発症について知っておきましょう。

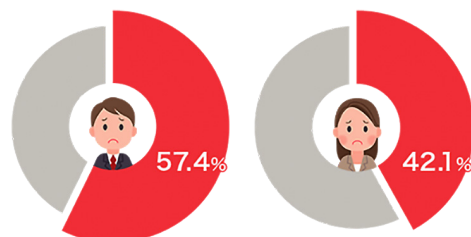
食塩を摂りすぎると、血液中に入った食塩により①血圧が高くなる、②腎臓への負担が増す、③胃がんのリスクが高まる…ということが知られています。

高血圧は、塩分の過剰摂取により血液中のナトリウム濃度が高くなることで起こり、血圧が高いまま放置すると、心臓や脳で命に関わる重い病気を発症するリスクが高まります。日本人の高血圧症の有病者は約2人に1人で、家族に必ず1人いる計算になります。塩分を減らし、さまざまな病気を引きおこす高血圧を予防・改善しましょう。

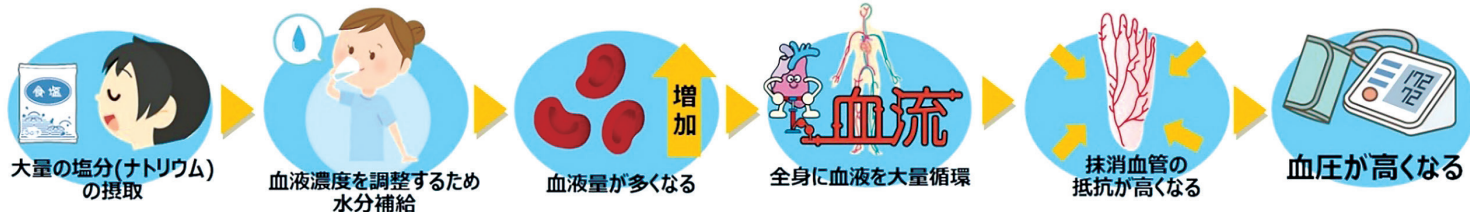
光陽生協病院 管理栄養士 兼井雅衣

【「すこしの塩分ですこやかな生活」をめざす減塩活動を推進しています。】

日本人20歳以上の高血圧症 有病者の割合



塩分と血圧の関係



高血圧が続くとどうなる？

高血圧を改善するポイント！

狭心症

動脈硬化などで血管が狭くなり、血流が悪くなって心筋が酸素不足となる。

心筋梗塞

動脈硬化などで血管が詰まり、血流が完全に止まって、心筋が壊死におちいる。

心肥大

心臓はより強力に血液を送りだそうするため、心筋が厚く肥大する。

心不全

心肥大が進んで、心筋の収縮力が弱くなり、心臓の機能が著しく低下する。

脳出血

動脈硬化によってもろくなった脳血管が、圧力に耐え切れずに破れ、出血する。

脳梗塞

動脈硬化によってできた血栓や崩れ落ちた血管壁が、狭くなった脳血管に詰まる。

腎硬化症

血液をろ過する糸球体の血管が動脈硬化を起こし、腎臓の機能が低下する。

腎不全

糸球体の動脈硬化が進行して、腎臓の機能が完全に失われる。

減塩

減カロリー
塩分・飽和脂肪酸の
取り過ぎに注意

食事

カリウムを多く取る
カリウムは野菜や
果物に豊富

運動

適度な有酸素運動を
1日30分以上行う

- ・ウォーキング
- ・軽いジョギング
- ・水泳
- ・自転車 など

節酒

1日の摂取量の目安

- ・ビール中ビン1本
 - ・日本酒1合
 - ・チューハイ(7%)350mL1缶
 - ・ウイスキーダブル1杯 程度まで
- ※女性の目安はその半量

医療や介護の仲間を増やしたい！

福井民医連の活動 高校生の夏休み企画

『医療福祉のお仕事体験』
『歯科お仕事フェア』 同時開催！

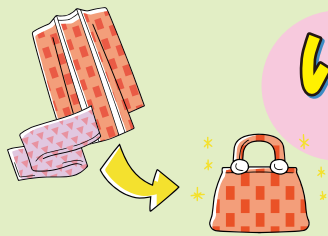
★夏休み中の実施予定★

- ・体験職種『医師・看護師・薬剤師・リハビリセラピスト・介護福祉士』
- ・歯科お仕事フェア（光陽生協歯科）



- ・日程 7月下旬～8月（6月中旬ごろ決定）
- ・個人参加もできます。医療生協のホームページのトピックスニュースに掲載します。
- ・お問い合わせ先 福井民医連 0776-27-6648

*民医連とは？…「民主医療機関連合会」の略で医療機関の連合体。福井民医連には、医療生協の他、老人保健施設 あじさいなどを運営する「社会福祉法人寿の会」、みどり薬局・あわの薬局を運営する「保健共同企画ふくい」があります。



いきいき組合員さん インタビュー

福井市
北嶋喜美代さん



消費者センターに関わっていた頃、自分の身のまわりの暮らしに目を向けるようになり、エコバッグづくりを呼びかけ、それがリメイク教室に発展しました。十数年続けたのでしょうか。若い頃、福井精華女子学園(当時)本科に3年、専攻科に1年通って身につけた洋裁・和裁・手芸の技術があったことで、さまざまな手仕事に取り組み、たくさんの方に伝えてきました。

根底にあるのは「もったいない」という意識です。後にそれがSDGsという言葉で表現されるようになりましたが、「なんでもやってみよう」という好奇心とSDGsがうまくマッチングして、長くこの仕事をさせていただいています。

医療生協の組合員ルームだん・だんの「着物リメイク」班では、家に眠っている着物をこんなふうによみがえらせたい、こんなものを作りたいという人、それもひとりでやるのではなくみんなと一緒にやりたいという人がたくさん集まってくれています。作りたいものがそれぞれ違うので、ひとりひとりに対応しなければなりません、それが楽しいところです。自分の好きなデザイン、素材、そして技術、この3つがそろってこそ、その人の個性あふれる作品が完成するからです。

私は、今までに出会ったたくさんの方のおかげで、ここまで生きてくることができました。今は、みなさんがやりたいことができるようにフォローしたい。私自身のことはいちばん最後でいい。いや、いちばん最後がいい。それが私の「いきいき」の源です。

医療生協の歴史②②

乳幼児の医療費無料化を実現！

「けんこう」第110号(1994年4月1日発行より)

赤ちゃんの医療費がタダに！
一面は、3歳未満の赤ちゃんの医療費無料化実施の記事が、大きく掲載されています。医療生協でも署名活動や議会請願運動を展開したこと、その結果、福井県が予算措置を行



い、福井の全市町村で所得制限が撤廃されたことが、紙面の喜びの声とともに伝わってきます。記事はこう続きます。

「乳幼児の医療費無料化はお母さんたちの長年の夢でした。」特にアトピーなど、社会的な環境に左右される症状については、十分な検査が必要とされています。抵抗力の弱い乳幼児期に十分な医療を受ける条件づくりや、出生率が低下する中で、子どもたちの健やかな成長を助けるのは社会的な責任です。家計の状況にかかわらず、良い医療を受けたいというお母さんたちの願いが実現しました。今後の目標として、①6才児までの適用、②病院窓口による無料化の実現をめざして、引き続き運動を進めていきましょう。

その後医療生協では、お子さんのいる世帯の職員や組合員が、近くのゆきんこ共同保育所(当時)の職員や保護者のみなさんとさらに運動をすすめ、現在ではほとんどの自治体で、18才までの子どもの医療費無料化が実現しました。

「私たちの運動ってすごいことできるのね！」当時の医療生協組合員さんが、中心になってあげた声が大きく広がったことは、医療生協にとっても大きな誇りです。(清水 雅美)

みんなの力で、現在このように制度が進みました!!

市町別子ども医療費制度状況一覧(令和7年4月現在)

市 町	対 象 年 齢		自己負担金の有無 (※)
	中学校3年生	高校3年生	
福 井 市		○(R4.4～)	なし
敦 賀 市		○(R2.10～)	なし
小 浜 市		○(R4.4～)	有
大 野 市		○(R2.10～)	なし
勝 山 市		○(R2.9～)	なし
鯖 江 市		○(R2.10～)	なし
あわら市		○(R2.10～)	なし
越 前 市		○(R2.10～)	なし
坂 井 市		○(R2.10～)	なし
永平寺町		○(R2.10～)	なし
池 田 町	○		有
南越前町		○	なし
越 前 町		○(R3.10～)	なし
美 浜 町		○(R2.9～)	なし
高 浜 町		○	なし
おおい町		○	なし
若 狭 町		○(R4.8～)	なし

大野市:県内の大学・専門学校に通学する19～20歳も対象
※ 自己負担金がある場合 【未就学児】無料
【小学生以上】通院 1医療機関あたり1月500円まで
入院 1日500円(月4,000円まで)を窓口払い

声

けんこうは子どもを含めて家族でクイズにチャレンジしたり、会話の話題になっています。とても楽しい家族団らんの時間になって、楽しみます。

四月号の「虹のひろば」に書かれていた「病気の最大の誘因は、孤独」という言葉にショックを受けました。私ももっと仲間を見つけて、自分にできる活動をしていきたいと思いました。

つるが診療所でお世話になっております。かかりつけの先生のいらつしやる曜日を確認しながらふと見ると、天津先生の忙しさに驚きました。敦賀と福井を行き来され、夜間診療もされているんですね。どうぞご自分の健康にもご留意ください。

「高額療養費制度」が見送りになったとの報道がありましたが、必ずやまた復活するのでしょうか。ハラハラドキドキです。

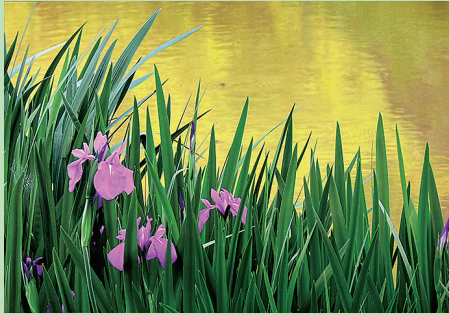
作品募集中!!

・カメラ撮影が趣味の方は
いませんか?
季節感あふれる写真を大募集中です!
*メールでお寄せくださるか、ご連絡下さい。
*絵画、絵手紙、俳句、短歌、川柳も募集
しています。

坂井ブロック 組合員ルーム・ハッピー作品



竹澤眸子さん(丸岡町)



宮下敏範さん(丸岡町)
田圃とカキツバタ
(撮影場所・一乗谷朝倉氏遺跡近く)

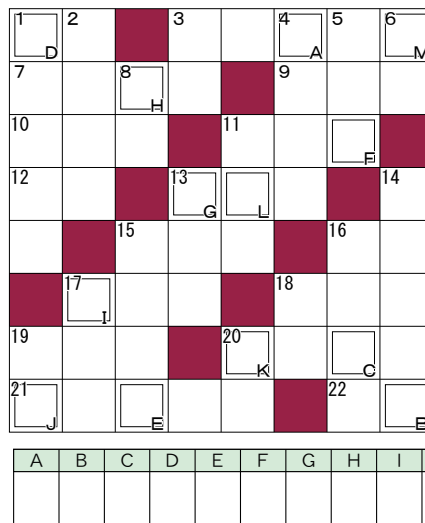
福井市・病院ブロック 組合員ルーム だん・だん作品



岩木佳代さん(福井市) 手作りバッグ作品展

クロスワードパズル

カギを解きアルファベット順に
並べて出来る言葉は何でしょう。



よこのキー

- 引き。富
- 雪で一面真っ白な景色
- 物を構成する微細な粒
- 後から付け足して書く
- クレジット——を紛失
- 国民の出生、親族、死亡などを登録した公簿
- アルファベットの二つ
- 正当でない。——行為
- 刺身の一種。鯉の——
- これはほんの——の口
- 夫と妻
- 連日の降雨
- 否決の対
- 毎月の最初の日
- 俗世から離れた世界
- に陽に助けてきた

たてのキー

- リピート
- 果汁、果物・野菜の汁
- 入れ歯
- 控えめにすること
- 売り気の対
- 軒高
- の太木
- その人特有の性質
- 野球における飛球
- 衰えてしまうこと。意気——
- あすの次の日
- に有害、飲むな
- 清潔の対
- 三顧の——を尽くす
- に耳あり
- 相撲で——がつく

漢字熟語、漢字クロスワードパズル
4月号 当選者

抽選で5名の方々が当選されましたので、6月上旬を目途に図書カードをお送りします。(敬称略)

漢字熟語パズル 答:①園、②樹 漢字クロスワードパズル 答:観光案内所

- ・牧田慶子(福井市) ・南部承助(永平寺町) ・伊原俊治(敦賀市)
- ・善木和子(敦賀市) ・臼井涼子(坂井市)

応募方法

クロスワードパズルの答えを、福井県医療生活協同組合まで送って下さい。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。

- ・締め切り 5月20日(火) 必着に限りです。
- ・宛 先 〒910-0026 福井市光陽2丁目18-15

福井県医療生活協同組合 e-mail seikyou@fukui-min-iren.com

なお、機関誌「けんこう」への感想や近況、医療生協へのご意見など、ひとことお書き添え下さい。MailやQRコードでも可能です。(当選者と「声」にご投稿された方は、お名前と市または町名を掲載させていただきますのでご了承下さい。)

*「けんこう」を読み終えた際には、SGDs推進のため、スーパーや資源回収の古紙リサイクルへお出しください。



福井県医療生協の＜出資金について＞

*法定脱退 県外への転居・組合員さんの死亡による脱退については、お申し込みいただければ出資金をお返しします。

*自由脱退・減資 法定脱退以外に組合員さんの都合で脱退・減資される場合は、12月末(年末年始休み)までの申請で、2026年3月末に出資金をお返しします。(自由脱退=年1回、減資=年2回)

*みなし自由脱退のお知らせ

住所不明や電話の不通で2年間本人との確認が取れない場合は、定款10条2項に基づき、みなし自由脱退者として手続きをします。なお後日、本人からのお問い合わせで判明した場合は、組合員としての身分を回復することができます。

*転居による住所の変更や氏名・電話の変更がある場合には、ご連絡をお願いいたします。

*お問い合わせ先 医療生協本部【0776-27-2318】

*受付時間 平日 9:00～18:00

5月診療表

※都合による、診療体制変更もありますので受診前にお電話でご確認・ご予約下さい。
診療時間 午前9時～12時(予約診察) 午後2時半～5時半(予約診察)

光陽生協クリニック ☎(0776) 24-3310

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平野 (19日休診)	平野 (20日休診)	平野	平野	平野	神谷
		達川	多田	多田	天津	多田 (23日休診)	
	午後	佐藤 (19日)		達川	佐々木 (15日・29日) (～10:00)		
		塚本 (19日) 大森 (12日・26日)	天津 (15:00～19:00)	清水	多田	平野 (15:00～17:30) 達川 (14:00～)	
皮膚科	午後	長谷川					
眼科	午前		岩崎			鈴木	
整形外科	14:00 17:00				中嶋 (8日・22日)		
カメラ	午前	多田		天津 (21日)	佐藤 (8日・15日)	服部	
メラ	午後		多田	服部 (14日・28日)		服部	
夜間外来			天津				

ワクチンの定期予防接種について

①高齢者肺炎球菌ワクチン対象者

- ・65歳を迎える方
- ・60～64歳で心臓、腎臓または呼吸器機能、免疫機能に障害がある方で日常生活を制限される方、またはほとんどできない方

②带状疱疹ワクチン対象者

- ・65歳を迎える方
- ・60～64歳で免疫機能に障害があり日常生活がほとんどできない方
- ・2025度～2029年度までの5年間の経過措置年度内に70, 75, 80, 85, 90, 95, 100歳になる方

※100歳以上の方については、2025年度に限り全員対象となります。

詳しくはお住いの自治体へお問い合わせください

*休診=日曜・祝祭日 ※5月1日(木)休診 メーデー

光陽生協病院 ☎(0776) 24-5009

光陽生協歯科診療所 ☎(0776) 24-8784

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	奥村 大塚	天谷 大塚	天谷 大塚	奥村 大塚	奥村 大塚	奥村
13:30～15:30	奥村 大塚	奥村(往) 大塚	大塚 (16:30まで)	奥村 大塚 (16:30まで)	奥村 大塚 (16:30まで)	奥村 (16:30まで)
17:00～19:30	奥村	奥村 大塚				

*休診=日曜・祝祭日・5月1日(木)・23日(金)午後・24日(土)午後

さかい生協歯科診療所 ☎(0776) 67-6333

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	谷口	谷口	谷口 (12:30まで)		谷口	
13:30～15:30	谷口	谷口 (16:30まで)		谷口 (12:00から)	谷口 (16:30まで)	休診
17:00～19:30	谷口			谷口		

*休診=土曜・日曜・祝祭日・5月1日(木)

つるが生協診療所

☎(0770) 21-0176

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	天津	天津	天津 (7日・14日・28日) 服部 (21日)		天津	10日 平野 17日 天津 24日 天津 31日 天津
15:00～18:00	天津	横濱	服部 (7日・21日) 天津 (14日・28日)		天津	

*休診=木曜・日曜・祝祭日・5月1日(木)メーデー

6月7日(土)横濱医師・14日(土)天津医師・21日(土)平野医師・28日(土)天津医師

たけふ生協歯科診療所

☎(0778) 22-5666

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	中西 牧野	中西 牧野	中西(隔) 牧野(隔)	中西 牧野	中西 牧野	中西(隔) 牧野(隔)
13:30～15:30	中西 牧野	中西 牧野 (16:30まで)	中西(隔) 牧野(隔) (16:30まで)	中西 牧野	中西 牧野(往) (16:30まで)	中西 牧野 (16:30まで)
17:00～19:30	中西 牧野			中西 牧野		

*休診=日曜・祝祭日・5月1日(木)・29日(木)午後

医療(医科・歯科)や介護のことなどお気軽にご相談ください

光陽生協病院



光陽生協病院0776-24-5009 福井市光陽3丁目10-24 (光陽生協病院内)

笑みの家きらら(住宅型有料老人ホーム).....0776-21-8525 福井市光陽3丁目10-24 (光陽生協病院内)

光陽ヘルパーステーション0776-24-9997 福井市光陽3丁目9-23 (光陽生協クリニック内)

光陽生協クリニック0776-24-3310 福井市光陽3丁目9-23 (光陽生協クリニック内)

デイケアさんさん0776-24-5524 福井市光陽3丁目9-23 (光陽生協クリニック内)

光陽訪問看護ステーション0776-24-9996 福井市光陽3丁目9-23

光陽訪問看護ステーション居宅介護支援事業所0776-24-9990 福井市光陽3丁目9-23

光陽生協歯科診療所0776-24-8784 福井市光陽2丁目18-15

さかい生協歯科診療所0776-67-6333 坂井市丸岡町南横地4-40-1

たけふ生協歯科診療所0778-22-5666 越前市芝原5丁目8-1-1

つるが生協診療所0770-21-0176 敦賀市和久野14-22-1

つるが生協在宅総合センター和0770-25-4311 敦賀市公文名1-6

和の家まんでん(住宅型有料老人ホーム)0770-21-7010 老健施設あじさい

つるが生協デイサービスてくてく0770-21-6111

つるが生協訪問看護ステーションハピナス0770-25-4351

つるが生協ヘルパーステーションとんとん0770-25-4343

つるが生協診療所居宅介護支援事業所0770-25-2693

地域包括支援センター「なごみ」0770-21-7530

和の家 えがお(認知症対応型グループホーム)0770-25-3535

和の家 めくめく(認知症対応型デイサービス).....0770-25-2929

★協力介護事業所

老健施設あじさい0776-33-5911 福井市西下野町15-12

サービス付高齢者向け住宅 ルーチェすがや(小規模多機能居宅介護ほかばか併設)0776-25-5567 福井市菅谷1-13-19

福井県民主医療機関連合会0776-27-6648 福井市光陽3-4-18

ルーチェすがや



生活保護のことなどお気軽にご相談ください