



神戸市東灘区住吉本町2丁目19-3 TEL(078)851-9381 FAX(078)821-7270 Email info@kobegojo.sakura.ne.jp URL www.k-kyowakai.or.jp

2025年／11月号 No.420

発行 東神戸医療互助組合

日本国憲法第25条 【生存権、国の社会的使命】

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。
国はすべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の
向上及び増進に努めなければならない。

組織強化月間の折り返し地点

ラストスパーク
頑張りました！！

三木 美恵子理事長が訴え



組合員のみなさん。いよいよ秋の組織強化月間も折り返し地点です。諸課題の達成へ向けて、各支部で奮闘いただいております。

- 2階：事務所
- 3階：会議室

地域医療をまもる署名
頑張っています

地域医療を守るため、前回の健康ニュースに折り込みでお届けした署名が続々と返ってきています。目標50000筆に対して、すでに1276筆が集まりました。

互助組合会館
オープン！

この署名は2026年1月末まで続きます。まだお手元に署名用紙をお持ちの方は、ぜひご記入・ご協力をお願いいたします。

昨年度の秋の強化月間でお知らせしていた「互助組合会館」が、11月末に完成予定です。

健康まつり、
もうすぐ開催です

- 1階：組合員が集まる交流スペース



互助組合会館イメージ

インフルエンザ
予防接種スタート！

組合員なら実質 3,000円
で受けられます！

- 一般料金：5,000円（税込）
 - 組合補助：▲2,000円
- 同居家族も対象！

今年はインフルエンザ流行が例年より早いといえます！早めの接種で、安心の冬を迎えましょう！

10月初旬より、東神戸病院・各診療所で接種可能。詳しくは病院・診療所へお問い合わせください。

月間成功に向けて

組合員のみなさんの知人・友人・ご近所のお知り合いの中で、まだご加入いただいていない方がいらっしゃるかもしれません。出資金についてもご連絡いただければお伺いいたします。私自身も頑張ります。秋の組織強化月間を、みんなで力を合わせて成功させましょう！

つながる・ひろがる
健康 地域 未来

健康
まつり

健康&体力チェック

血圧測定、握力測定
骨密度測定(有料) その他

2025年

11月2日 日

11時~15時

※ステージプログラム・模擬店の内容は、当日予告なしに変更する場合があります。

健康まつり実行委員会 【お問い合わせ】
TEL 078-851-9381 (東神戸医療互助組合)

※駐車場には限りがありますので、できるだけ公共交通機関でお越しください。

ステージ

神戸いきいき体操
健康フラダンス
☆マジックショー☆
寸劇 など

ステージを盛り上げる
マジシャン

やまさきそらさん

出店コーナー

手作りケーキ
おでん
手芸作品 など

その他

コマ遊び・射的その他、
健康吹き矢や看護師体験コーナーなど楽しい企画が充実!!

スタンプラリー抽選会

会場中を駆け回って、豪華賞品GET！



入場無料

阪神石屋川駅より
北へ徒歩5分
御影公会堂

神戸市東灘区御影石町4-4-1



あなたの手から笑顔をつなぐー配達ボランティア募集ー

東神戸医療互助組合では、「健康ニュース」を年6回発行しています。もしよろしければ、ご近所の5軒でも、10軒でも——あなたの一歩が、組合員さん同士のつながりを深め、「安心して住み続けられるまちづくり」への大きな力となります。どうぞ無理のない範囲で、あなたのお力をお貸しください。

配達募集地域

芦屋市、神戸市東灘区、灘区、
中央区、兵庫区、北区

配り始めて3回目。
ニュース全部読むようになって楽しいし、役立ってます♪



1部30円の協礼金、年度末に“ちょこっと”お小遣いに♪

連絡先：東神戸医療互助組合 事務局
〒658-0051
神戸市東灘区住吉本町2丁目19-3
Tel：078-851-9381(平日9時～17時)
Fax：078-821-7270
Email：info@kobegojo.sakura.ne.jp

今号の
主な記事

秋の組織強化月間の折り返し地点…1
特定健診&トクトクキャンペーン…5
秋の運動スタート集会…2～3
まちがいは7つ…6
支部だより…7
紙面リニューアル…4
健康まつり案内…8

58歳で桂九雀師匠の落語教室に通い、「宿替え」を半年位教えてもらった。多加町公民館の落語発表会出

わたしと落語

葦合南支部 紀 隆喜

演のお誘いに「出ます」と返事。幸運にも初舞台に立つことに。
200人を前に頭は真っ白、足はガクガク、横からセリフを教わる始末。それでも一言ごとに大爆笑、本人は「受ける！」と大興奮の大誤算。ドーパミン全開で天下を取った気分だった。友人には「ビギナーズラックやな」と笑われ、一生に一度の快感となった。あれ以来ドーパミンは出



ていない。恐ろしいが、また舞台に立ちたい気持ちが残っている。

トクトク健診

1,000円 → **500円**

東神戸病院セット健診

13,000円 → **12,000円**

組合員健診+がん検診

2,500円 → **2,000円**

組合員健診

3,500円 → **3,000円**



あなたの健康、春までにチェックしませんか？

神戸市国保特定健診（要受診券）と後期高齢者健診は、年に1回の制度で、3月末まで受診可能です。受け忘れのないように注意ください。
さらに、2026年1～3月は、組合員限定「健診トクトクキャンペーン」を実施！
通常よりもお得に健診を受けていただけます。
健康づくりの第一歩は、気づくことから。お気軽にご相談ください。

予約・お問合せ：平日9～16時、
東神戸病院 保健予防科まで
直通：078-841-5673



予約します

神戸市国保特定健診&トクトクキャンペーン

紙面リニューアルのお知らせ

2026年、新しい年とともに――

「健康ニュース」はA4サイズに生まれ変わります！
名前も一新、気持ちも一新。
みなさんと“健康 元気”をつなぐ紙面へ。
新しいタイトルは新年号で発表！どうぞお楽しみに



あなたのひとことが、みんなの笑顔に！

新年度号「組合員のみなさまからのコメント全部載せちゃおうか！」企画

日々の暮らしの中で、ふと「ありがとう」と思うこと、胸にしまっている小さな想い、未来の自分に伝えたいこと――そんな声を文字にしてみませんか？

短くても、些細なことでも大歓迎です。あなたの思いは、きっと誰かの心に届きます。日頃の感謝、今の思い、来年の自分へのメッセージ。

あなたのひとことが、紙面をあたたかく、やさしい空間にしてくれます(まちがい探しの解答ハガキの利用可)。

応募期間：2025年11月30日まで

応募方法：メール／Fax／はがき／二次元コード

宛 先：東神戸医療互助組合 広報宣伝委員会
〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町2丁目19-3



☎：(078) 851-9381 (平日9時～17時)

fax：(078) 821-7270

Email：info@kobegojo.sakura.ne.jp

みなさまからのコメント（20字～30字）を楽しみにお待ちしております。



国境メコン

兵庫支部

古澤 弘さん



タイとラオスを結ぶ友好橋を訪れた旅は印象深い。橋は左通行で車のみ通行可能、徒歩では国境を越えられず中央までの観光が限界だった。ラオス側に進むと右通行へと自然に誘導され、交通文化の違いを実感。川と線路をまたぐ風景、仲間との笑い声が写真に刻まれ、今も鮮やかに蘇る。異なるルールが交差する場所で、国境の存在を肌で感じた瞬間だった。普段意識しない通行方向の違いが、国境という現実を視覚的に際立たせていたのが印象的だった。

带状疱疹とワクチンのお話

東神戸病院 医師 瀧本和雄



带状疱疹（たいじょうほうしん）は、水ぼうそうにかかったことのある人なら、誰でも発症する可能性がある病気です。体の神経に潜んでいた「水ぼうそうのウイルス」が、加齢や疲労、ストレスなどで免疫力が落ちた時に再び活動を始めることで起こります。症状は、体の片側にピリピリとした痛みやかゆみが出て、その後に赤い発疹や水ぶくれが带状に広がるのが特徴です。

特に50歳以上になると発症しやすく、約3人に1人が一生のうちにかかると言われていています。発疹が治った後

も「带状疱疹後神経痛」という強い痛みが長く残ることがあり、生活に大きな支障をきたすこともあります。

予防にはワクチンが有効です。带状疱疹ワクチンには主に2種類あり、50歳以上の方が対象です。接種によって発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。副作用は一時的な腫れや発熱などが多く、重い副作用はまれです。

带状疱疹は早期に治療すれば重症化を防ぎやすいため、「あれ？」と思ったら早めに受診し、まずは予防のためにワクチン接種を検討しましょう。

带状疱疹ワクチンの比較

带状疱疹ワクチンには「生ワクチン」と「不活化ワクチン（シングリックス®）」の2種類があります。それぞれの特徴を以下の表にまとめました。接種の可否や最適なワクチンは、かかりつけ医にご相談ください。

項目	生ワクチン (乾燥弱毒生水痘ワクチン)	不活化ワクチン (シングリックス®)
接種方法	皮下注射1回	筋肉注射2回（2か月間隔）
対象年齢	50歳以上	50歳以上
予防効果	約50～60%	約90%以上
効果の持続	約5年	9年以上持続（報告あり）
副反応	注射部位の腫れ、発疹、発熱（比較的軽い）	注射部位の痛み・腫れ・発赤、筋肉痛、倦怠感（比較的強めだが数日で軽快）
接種できない人	免疫力が低下している人（がん治療中、免疫抑制薬使用中など）	特になし（ただし強いアレルギー歴がある方は注意）
自費費用（目安）	約8,000～10,000円（1回）	約20,000～22,000円×2回（計約40,000円前後）
長所	1回接種で済む、費用が比較的安い	予防効果が高く、免疫力の低い人でも接種できる
短所	免疫が低い人には接種できない、効果がやや弱め	2回接種が必要、費用が高め、副反応がやや強め



(今回コメント書
いてみました。)

★今年の残り福。2025年の残り年賀状を使つての願掛け、当たりますように。来年はきつとウマくいく！そう思つて頑張ります。「うー」頑張りたい！(高砂市 東川達子)

★毎回楽しく拝読しております。北嶋さんのキキウの花の写真とても綺麗ですね。驚崎さんの自転車の話、私も良く自転車に乗ったことを思いました。(東灘区 松園嘉代子)

★他の記事よりもむしろ「おたよりポスト」を読んで皆がそれぞれの環境の中でた

くましく生活しているんだということを実感しています。(神戸市北区 梅田修三)

★楽しく読ませていただいております。間違い探し「見つけると」あゝ簡単やっとなあゝでも途中はイライラしたり、少し時間をおいてしらと。主人のアドバースで私が終わったと、また、主人のチェックと楽しませてもらつています。(中央区 佐藤邦子)

★図書カード欲しくはないが、応募する。当たりはずれはその人の運。我は行く歩いて行けるホスピタル。(東灘区 やたらう)

★支部だより
住吉北支部
ゴシゴシNG！
手洗いで変わる
お肌の健康
藤末 浩美
9月24日野の花サロンで医療懇談会を開催し、東神戸薬局の薬剤師の下浦さんに「スキンケアについて」お話をもらいました。下浦さんは、

事業所紹介

ケアプランセンター 東神戸

地域に愛される 事業所を目指して

ケアマネージャー 橋本康一
「ケアプランセンター東神戸」は「東神戸病院」のすぐ近くにある居宅介護支援事業所です。9人のケアマネージャーが在籍しており、東灘区、灘区、中央区にお住まいの利用者さんの支援をさせていた

アレルギー疾患療養指導士(CAR)の資格をお持ちです。とつても分かりやすく、今日からすぐ実行できる事もありました。「顔は泡で洗いましよう」は常識ですが、体も泡立てて手で揉むように優しく洗つことが大切だと学びました。タオルやスポンジでのゴシゴシ洗いは、皮膚を刺激するので、よくないそうです。また、お風呂上がり、保湿剤を塗る大切さや、塗り方も目からウロコのお話



住所：〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町2-19-1
TEL：078-858-8339
FAX：078-841-5754



でした。早速、この日から実践しています。しつとりお肌を目指します。日頃の疑問にも答えていただけて楽しい医療懇談会となりました。

利用者さんやご家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、その一人ひとりの思いに寄り添っていきながら、これからもサポートをさせていただきます。



配達地域
向洋町中5丁目



配達地域
深田町1～4丁目
下河原通2丁目

大川 新市さん
灘東支部

『健康ニュース』は多くの組合員のボランティアによって、みなさんのお手元に届けられています。現在、配達協力者は410人。お世話になります。

健康ニュース
配達協力者ご紹介
いつもご苦勞様です

LINE 公式アカウント
はじめました！
お友達登録はこちら！
最新情報やイベントなど東神戸医療互助組合に関するお知らせをお届けします！

2025年10月1日の 東神戸医療互助組合

- 組合員数(転居先不明を除く) 17,876世帯
- 出資金 1,431,892,851円

●各支部の連絡先一覧
芦屋支部 TEL(0797)31-7454 (芦屋民商内)
ほくら北支部 ほうくら南支部
うはら北支部 うはら南支部
住吉北支部 住吉南支部
六アイ支部 御影支部
灘東支部 灘西支部
TEL(078)851-9381 (互助組合事務局)

葺合北支部 TEL(078)231-2335 (柳筋診療所内)
葺合南支部 TEL(078)231-9031 (東神戸診療所内)
生田支部 TEL(078)351-0251 (生田診療所内)
兵庫支部 TEL(078)371-1841 (事務局長個人宅)
北支部 TEL(078)851-9381 (互助組合事務局)

北神支部 TEL(078)953-2885 (支部長個人宅)
●出資金はこちらへ
郵便振替 〇座番号：01180-7-29220
銀行振込 みなと銀行住吉支店 〇座番号：普通213870
★いずれも名義は「東神戸医療互助組合」

クイズ まちがいは7

2つの絵に7か所ちがうところがあります。どこでしょうか？(印刷のよこれやかすれを除く)
絵に7か所の〇印を入れ、ハガキ・FAX・メールにてご応募ください。住所・氏名を忘れずに。記事の感想もお待ちしています！

■宛先 〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町2-19-3 東神戸医療互助組合事務局 宛
■FAX 078-821-7270
■メール info@kobegojo.sakura.ne.jp
■しめきり 12月10日到着分まで
※正解者の中から抽選で10人の方に500円の図書カードを進呈。

★419号では83通の応募があり、79通の正解でした。
★419号の答え—— ①右奥の人の袖の長さ ②右手前のウサギの尻尾の形 ③花瓶の形 ④机の左脚の太さ ⑤栗の数 ⑥左手前のウサギの耳の形 ⑦左奥の人のかんざしの種類

■当選者(419号)(12月上旬までに発送予定)
高橋 牧子さん(北区) 山野のり子さん(東灘区)
宮本喜代子さん(東灘区) 石井 義啓さん(東灘区)
春林 博之さん(中央区) 坂越 有登さん(兵庫区)
坂本 鈴子さん(東灘区) 市村恵美子さん(東灘区)
久次米菊栄さん(東灘区) 北村 一茂さん(長田区)

出資金・出資運動 にご協力下さい!!

出資金は東神戸病院をはじめとする医療・介護の事業所を支える大きな力となっています。1〇1,000円単位でいつでも増資・減資(貯金のように預けたり、下ろしたりすること)ができます。医療・介護を誰もが安心して受け続けられるためにみなさまの出資金で応援をお願いします。

