



健康 いま News

● 組合員数 **17,643世帯** (転居先不明を除く) ● 出資金 **1,435,672,194円** ● 1人あたりの出資金額 **41,280円** (2026年2月1日(現在))

主な記事 2026 新春のつどい…… 1・2 第50回 兵庫民医連 学術・運動交流集会…… 4 薬局で～す…… 3 健康ニュース リニューアルのお話し…… 5



災害復興と地域のつながりを考える

1月10日(土)、兵庫県中央労働センターにて新春のつどいが開催され、組合員・地域の方など117名が参加しました。多くの参加者が集い、学びと交流を通して新しい年のはじまりをともに迎える、にぎやかで温かなつどいとなりました。



記念講演講師 田中正人教授

東神戸病院 ☎ 078-841-5731
(検診予約/保健予防科直通) ☎ 078-841-5673
東神戸診療所 ☎ 078-231-9031
生田診療所 ☎ 078-351-0251
東神戸訪問看護ステーションあじさい ☎ 078-856-7699
訪問看護ステーションなでしこ ☎ 078-594-7611
ケアプランセンター東神戸 ☎ 078-858-8339
ケアセンターふれあい ☎ 078-843-0201

柳筋診療所 ☎ 078-231-2335
デイサービスやなしん ☎ 078-862-1827
ケアホーム布引 ☎ 078-862-1828
東神戸訪問看護ステーションこすもす ☎ 078-232-3429
小規模多機能いそどりの家・大池 ☎ 078-224-5005
神戸医業研究所 本社事務所 ☎ 078-842-2351 [代表]
NPO法人 地域福祉会あす 本部事務局 ☎ 078-845-2520 [代表]

ふきあいの郷



発行 広報宣伝委員会 〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町1-24-11
TEL: 078-851-9381 FAX: 078-821-7270
E-mail: info@kobegojo.sakura.ne.jp URL: www.k-kyowakai.or.jp

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。

わたしのふるさと



◀ 石見銀山

岩見神楽 ▶

芦屋支部 濱本 鶴男さん

硯の国浜田浦 (島根県西部)。浜田藩は廃藩置県で浜田県に。東は世界遺産の石見銀山から西は津和野まで。天保7年、老中松平周防守城下の浜田藩で廻船御用会津屋八右衛門らの密貿易が発覚。暴いたのは幕府隠密間宮林蔵。家老岡田頼母は切腹、周防守は老中を

退き奥州棚倉に左遷。山本周五郎は、浜田浦の廻船問屋会津屋を「髪飾り」で描いています。ふるさとの先輩に島村抱月や服部之総など。岩見神楽をも一度楽しみました。

浜田市観光協会 岩見神楽紹介動画



支部だより 兵庫支部

「学術運動 交流集会」で報告

兵庫支部 門脇操

一昨年に続き今年も「うなご丘サロン」の取組を報告しました。今回は地域の荒田あんしんすこやかセンターとのつながりを広げたことで、新しい方々が多数集まってくださるようになったことやその広がりが組合加入者や出資金・いつでも元気などの具体的な成果につながりつつあることを報告しました。この7年間の「うなご丘サロン」への来所者は6800人を超えました。その成果として、加入者は156世帯・出資金1764・9万円「いつでも元気」43誌へ。(現勢37誌維持しています。)



これらの成果は、日々サロンの当番を支えている皆さんの力だと感謝しています。今後ともサロンを中心に、「いつでも元気」読書会や花見などを企画を通じて地域とのつながりを広げながら支部活動に取り組んでいきます。

事業所紹介

柳筋診療所

みなさんの声が原点

事務長 藤堂 圭次



柳筋診療所は、東神戸医療互助組合員の「健康で安心な暮らしを守りたい」という願いから生まれた、地域に根ざした拠点です。

内科・小児科を中心に、日常の体調不良から慢性疾患の管理まで、家族みんなが安心して受診できる体制を整えています。また、経済的な事情に関わらず医療を受けられる「無料低額診療事業」を実践しており、神戸健康共和会の理念である「命の平等」を形にしている場所でもあります。

外来診療だけでなく在宅診療にも力を入れており、通院が困難な時も心強い味方です。組合員一人ひとりの声が診療所の力になります。また、組合員健診や健康相談など、日頃の健康づくりにぜひお気軽にご利用ください。



神戸市中央区旗塚通5-1-25
ふきあいの郷2階
☎ 078-231-12335



(1面からの続き)

そして日頃からの備えによつて大きく左右されることを、国内外の事例を交えながら分かりやすく解説されました。

また、復興とは道路や建物などのインフラを元に戻すことだけを指すのではなく、被災された方一人ひとりの暮らしや心に寄り添い、地域全体で生活を再建していく長い取り組みであることを強調されました。

参加者は熱心に耳を傾け、防災や復興を自分自身の課題として考える大切さを改めて学びました。

た参加者同士が語り合いながら親睦を深めました。和やかな雰囲気の中で、日頃の活動や思いを共有する場となり、新春のつどいならではの交流の時間となりました。

名護の現状を自分たちの問題として

交流会の中では、名護市長選支援行動についての報告が行われました。現地でのビラ配布や対話を通して感じた市民の声や反応が紹介され、基地問題や平和の課題が、沖縄だけの問題ではなく、日本全体に関わる問題であることを浮き彫りにしました。参加者からは、現地の状況を知り、平和について改めて考えるきっかけになったとの声が寄せられました。

災害復興の「本当の課題」を学ぶ

第一部では、「災害復興の『本当の課題』をテーマに、田中正人教授を招いて講演をしていただきました。田中教授は、災害による被害は自然現象の規模だけで決まるものではなく、地域が抱える脆弱性や社会構造、



質疑応答(私もそう思います)

交流会で深まるつながり

第二部では交流会が行われ、久しぶりに顔を合わせ



第二部 交流会(カンパウイ)

互助組合会館がめざす居場所

続いて、昨年オープンした東神戸医療互助組合会館について発表がありました。この会館は、地域に根差し、誰もが気軽に立ち寄れる居場所として整備され、

支え合いを力に新しい一年へ

今回の新春のつどいを通して、災害復興、平和、地域づくりはいずれも人と人とのつながりを土台としていることを改めて確認しました。学びと交流を通して得た気づきを、これからの活動につなげていく決意を新たにすると、有意義なつどいとなりました。



交流や学び、相談の拠点としての役割を担っています。組合員の思いが形になった場所として、今後地域とともに育て、活用していきたいとの呼びかけがあり、参加者の関心を集めました。

第二部 会館紹介(この会館は…)

前号の記事に対するコメントをうけて コラム特別拡大掲載

OTC類似薬の新たに発生する「特別負担」



神戸医薬研究所
代表取締役 成山 昌子

国は、OTC類似薬について、患者から新たに「特別負担」を徴収することを検討しています。

OTC類似薬というのは、医師から処方される薬(医療用医薬品)の中で、薬局でも購入できるOTC薬(一般用医薬品)と成分、効能が類似した薬のことで、「特別負担」は、その内の77成分が対象となります。

負担の方法は、薬代の1/4を「特別負担」として徴収した上で、残りの3/4については医療保険の負担割合1割～3割を負担する形で、2027年3月実施の予定です。

また同時に、特別の料金を徴収しない方向で検討する対象として、①子ども②がん患者や難病患

者など配慮が必要な慢性疾患を抱えている方③入院患者や処置等の一環でOTC類似薬の処方が必要な方④医師が対象医薬品の長期使用等が医療上必要と考える方をあげています。

「特別負担」は当面1/4としていますが、時期を見て1/2、1/1と上げられていく。また対象の77成分も広げられていく可能性が高いです。

国は、OTC薬を自費で購入している患者と、OTC薬で対応が可能であるにも関わらず、医療用医薬品の給付を受けている患者の負担の公平性を確保すると言っていますが、本来治療に関わる医薬品は全て医療保険で給付されるべきものです。

詳しくはOTC類似薬の一覧へ



※OTC類似薬は、私たちの身近な症状を支える大切な薬です。対象となる成分一覧は二次元バーコードからご覧いただけます。ぜひご確認ください。

有効成分	用途	剤形	医療用医薬品名
イブプロフェン	非ステロイド性抗炎症薬(NSAIDs)	内服	ブルフェン錠
ロキソプロフェンナトリウム水和物	解熱消炎鎮痛剤	内服・パップ・ゲル	ロキソニン錠60mg ロキソニンテープ・ゲル
イブプロフェンビコノール	非ステロイド系消炎鎮痛剤	軟膏・クリーム	ベシカム軟膏
ジクロフェナクナトリウム	非ステロイド性抗炎症薬(NSAIDs)	パップ剤・軟膏	ボルタレンゲル ローション・テープ
フェルビナク	非ステロイド性抗炎症薬(NSAIDs)	パップ剤・軟膏	フェルビナクテープ パップ・軟膏
エピナスチン塩酸塩	抗アレルギー薬	内服	アレジオン錠
フェキソフェナジン塩酸塩	抗アレルギー薬	内服	アレグラ錠

OTC類似薬として特別負担の対象が検討されている主な成分と用途の例

分類	主な成分	主な用途
痛み止め・解熱	ロキソプロフェン/イブプロフェン/アセトアミノフェン	頭痛・歯痛・腰痛・生理痛・発熱
胃・消化器	ファモチジン/制酸薬/胃粘膜保護成分	胃痛・胸やけ・胃もたれ
アレルギー	フェキソフェナジン/ロラタジン/セチリジン系	鼻水・くしゃみ・かゆみ
かぜ関連	解熱鎮痛薬+抗ヒスタミン成分/トラネキサム酸	発熱・のどの炎症
皮膚・外用	弱～中等度ステロイド/抗ヒスタミン外用薬	湿疹・皮膚炎・虫刺され
便秘・腸	酸化マグネシウム/整腸成分	便秘・腸内環境改善



我が家の30年続いた恒例行事、新年会を今年も1月2日に行いました。これまでは実家で家族全員集合していましたが、狭くなり近くの会館を借りて、各家庭から料理を一品ずつ持ち寄っての食事会。三姉妹の家族に子、孫、ひ孫と総勢30名が集まりました。

子供たちは久しぶりの再会に話が弾み。おチビ達はゲームに輪投げ、小学校低学年、高学年、中高生と分かれ、脳トレ漢字テスト。点数によってお年玉の金額が変わり大盛り上がり。大人も漢字テストで景品をいただき、笑いながらも頭を使い、楽しく過ごしました。

また、来年も元気に会いましょう。解散！



(うはら北支部 M・N)

第50回 兵庫民医連

学術・運動交流集会

学術・運動交流集会は、兵庫県下の民医連に加盟している6法人が集まる、活動交流の場です。互助組合からは第11・12分科会、「SDH・HPHまじづくり」共同組織「健康づくり」に3支部が発表を行いました。



午後の記念講演より

学術運動交流集会 報告①

チーム分担制を導入し支部活動の活発化と自主的な支部運営を目指す取り組みが発表できたことに感謝します。この取り組みが広く参考にされ自主的な活動がさらに発展し、組織運営の活性化につながることを期待します。(芦屋支部副支部長 廣瀬 久美子)

学術運動交流集会 報告②

まちづくり分科会で、うはら南支部の班会による住民運動の取り組みを発表しました。地元の熱量を十分に伝えきれない力量不足を感じる一方、どの地域も悩みは共通で、学び合える場の大切さを実感し、自己完結せず地域にどう溶け込むかが課題と思いました。記念講演も胸に迫るものがありました。(うはら南支部 三木 美恵子)

学術運動交流集会 報告③

座長賞取り逃がしてしまいました。学運交には幾度も参加してきましたが、ポスターセッションでの発言は初めてで支部の溜まり場的な紹介になってしまい、後悔しています。

私達の居場所での活動は大変豊かな内容なのですが、踏み込んだ発言に至らず残念です。しかし、今回宿題が出ました。次回が楽しみです。(兵庫支部 漁島 国弘)



健康ニュース

リニューアルのお話し

広報宣伝委員会



お気づきになりましたか？

本誌は2026年(令和8年)の新年号から、「健康いきいきNews」は名称を改め、「健康いきいきNews」として新しくスタートしました。表紙は明るくカラフルに、紙面サイズはA4判となり、写真や記事をより見やすく、楽しくお伝えできるようになっています。行事や学習会のお知らせは、7面のinformation(インフォメーション)欄にまとめました。年6回、2か月ごとの発行で、季節に応じて表紙の色合いも変わります。

新しくなった「健康いきいきNews」を、組合員の皆さんと一緒に「親しまれる紙面をめざし」育てていきたいと思います。



2026年 健康いきいきNews として



さらにリニューアル!!

紙面を一新し、A4判・8ページに刷新より親しみやすく、見やすい紙面を目指して!! 名称は公募・投票により「健康いきいきNews」に決定。

カラーになってリニューアル

2015年 B5判 8ページに刷新 2021年よりフルカラー化。「きれいになった」「見やすい」との声が多数寄せられる。

モノクロの初期 健康ニュース

1961年 第1号発行 当初B4判・2ページ 共和会からの報告からスタートし、徐々に組合員の声を広く集めた紙面づくりへ。のち4ページになり新年号のみカラー版を発行。

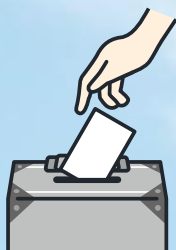
“総選挙で思う”

私たちが問われていること

社保平和委員会

2026年の年明けに行われた衆議院解散総選挙について、新聞各紙は「1強多弱時代に必要な自制力(読売)」、「巨大与党への監視が不可欠(朝日)」、「力の使い方を誤らぬよう(毎日)」、「『二分』のまま突き進むな(神戸)」と指摘しました。結果は結果として受け止めても、これらの言葉は、今後の政治と私たち市民の向き合い方を改めて問いかけています。

民主主義は多数決だけで完結するものではありません。十分な情報公開と議論を尽くす過程があってこそ成り立つものです。経済・財政、外交・安全保障など国の根幹に関わる政策については、選挙後も丁寧な検証と議論が不可欠です。一票を投じて「任せきり」にするのではなく、憲法に基づく政治を実現するため、とりわけ平和や医療・介護など社会保障の充実という課題に目を向け、必要な時には市民が声を上げ続けること。その積み重ねこそが、これらの民主主義を支える力になるのではないのでしょうか。



これまでの健康ニュース



健康いきいきNews P6-7

東神戸病院 オープン講座のご案内



テーマ：食生活と生活習慣病

～今日からできるからだを守る食事の工夫～

食事は健康づくりの基本です。
高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は、
毎日の食事と深く関係しています。
今日から実践できる食事のポイントをお話しします。

日時：2026年3月21日（土）14:00～ 場所：東神戸病院外来フロア～
講師：松本郁子 医師（東神戸病院） 参加費：無料
問合せ先：東神戸病院 Tel:078-841-5731 医局事務 中まで



仲間増やしたいです！



「ここで働いてよかった！」そう思える看護、はじめませんか。
今こそ、あなたの出番。地域医療を支える仲間を大募集！！

職場には、若手もベテランも、子育て中のママさん看護師もいて、立場をこえて声をかけ合いながら働いています。「久しぶりの現場で不安…」「初めてだけど大丈夫かな？」そんな気持ちも大歓迎。



東神戸病院では、未経験から始められる看護補助者さんも募集中！
まずは見学だけでもOKです。 問合せ先：Tel:078-841-5731（長岡・内村）

月刊誌 いつでも元気 紹介

読者 M.K

健康＝家計お助けレシピを参考に！！

株価上昇で景気がよさそうに見えますが、私たちの生活は物価高騰により、市場での買い物を考えて、考えて購入しなければならない状況です、そんな悩みを少しでも和らげるため

に専門の栄養士さんが元気の出る献立（材料・作り方）が掲載されています。

私の奥さんも、いつも参考にしています。
「安くて栄養・ボリューム」満点のアイデア料理が毎号紹介されていますよ。もう一品増えます！！

皆さんも是非ご参考にしてみてください。きっと料理が楽しくなるでしょう。

No.411
2月号より



購読希望は東神戸医療互助組合へ 078-851-9381

健康いきいきNews配達協力者ご紹介 いつもご苦労様です

『健康いきいきNews』は多くの組合員さんの温かいご協力によって、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418人。お世話になっています。



配達地域

住吉東町3丁目
9～10
まつい さち子
松井 幸子さん
住吉南支部



配達地域

中央区北本町通
4～6丁目
まつやま ひろこ
松山 博子さん
葺合南支部

東神戸医療互助組合 各支部の連絡先一覧

LINE 公式アカウント
はじめました！
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♪
友達登録は
コチラから

芦屋支部 TEL(0797)31-7454 (芦屋民商内)	葺合北支部 TEL(078)231-2335 (柳筋診療所内)	北神支部 TEL(078)953-2885 (支部長個人宅)
ほくら北支部 うはら北支部 住吉北支部 六アイ支部 灘東支部	ほくら南支部 うはら南支部 住吉南支部 御影支部 灘西支部 TEL(078)851-9381 (互助組合事務局)	葺合南支部 TEL(078)231-9031 (東神戸診療所内) TEL(078)351-0251 (生田診療所内) TEL(078)371-1841 (事務局長個人宅) TEL(078)851-9381 (互助組合事務局)
	生田支部 兵庫支部 北支部	●出資金はこちらへ 郵便振替 口座番号:01180-7-29220 銀行振込 みなと銀行住吉支店 口座番号:普通213870 ★いずれも名義は 「東神戸医療互助組合」

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口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。

「処方箋の受取制限について」処方箋を4日以内に薬局に提出しておけば、お薬の受取は後日でも大丈夫です。というのを知りませんでした。勉強になりました。ありがとうございました。

(東灘区 野口 隆弘さん)

健康ニュースが見違えるほどきれいで読みやすくなりました。医療の充実を目指して今年もよろしくお願ひします。間違い探しクイズは苦手ですがわからない時は、次の日に探して7つ発見できるうれしい!!

(長田区 花畑とも子さん)

今年も「間違い探し」で脳トレ!「ウォーキング」で健康維持!楽しく過ごしたいと思います。

(東灘区 櫻井 泰裕さん)

今回は苦戦しました。3日かかりました。見つけた時の達成感はいくらでもと比べものになりませんでした!!

(東灘区 清水 恭子さん)



「互助組合会館オープン」この会館は「建物」ではなく、組合員さんの気持ちが形になった場所! 会館をズバリ言い当てたメッセージだと思いました。

(尼崎市 長濱 勝彦さん)

健康につながる毎日の食事を大切にしたいものです。週の初めに一週間分の献立を作ることを今年の目標にしたいと思いますが…

(東灘区 尾川 智子さん)

暑かったり、寒かったり、やつと冬らしい気候になり、お正月が迎えられます。いつもおたよりポスト楽しみにしています。私の育てているブーゲンビリアも咲き、寒さにまけないぞーと頑張っています。私も負けずに頑張ります。

(東灘区 小倉 愛子さん)

お便りポスト大募集!! 健康いきいきNewsの感想や互助組合への要望など、皆さんのおたより、近況報告、川柳や絵はがきもおまちしています!! おたよりはハガキ、メール、FAXどれでもOKです!! ※おたよりポストに掲載する際、簡略にする場合があります。

旅行での思い出

北支部 田嶋 俊三さん

日頃は「自治会」や「ふれあいのまちづくり協議会」など、六つほどの団体の会長を務め、忙しい毎日を送っています。そんな中での楽しみは旅行です。普段は気ままな個人旅行が中心ですが、今回は高千穂ツアーに合わせ、

気の合う友人夫婦とツアー前日に熊本を訪れ、震災から復興途中の熊本城を見学しました。本丸はほぼ修復が終わり天守閣にも登れましたが、周囲では今も復旧作業が続いており、阪神淡路大震災の記憶が重なりました。



クイズ

まちがいは7つ

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? (印刷のよごれやかすれを除く) 絵に7か所の○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おります!

■宛 先: 〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町1-24-11 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
■締 切: 3月末日到着分まで ※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。

★421号では78通の応募があり正解率96%でした。今回は、いつもにも増してたくさんコメントをお寄せいただきました。皆さんの声が心からうれしく、励まされています。
★421号の答え—— ①手前中央の馬のたてがみ ②手前中央の馬の手綱 ③手前中央の馬の尻尾 ④手前中央の馬のひづめ ⑤右下の人の帯の大きさ ⑥三方の穴の形 ⑦左下の人が持つ果物

■当選者(421号)(4月上旬までに発送予定)

花畑とも子さん(長田区)	木原 恵さん(北 区)	野口 隆弘さん(東灘区)
櫻井 靖裕さん(東灘区)	荒木由紀子さん(灘 区)	古澤 靖弘さん(灘 区)
長濱 勝彦さん(尼崎市)	清水 弘和さん(宍粟市)	金谷 順子さん(中央区)
平山 房子さん(須磨区)	木村 良晃さん(中央区)	手島 京子さん(東灘区)
千葉 孝子さん(芦屋市)	小倉 愛子さん(東灘区)	森田きよみさん(加古川市)
谷本 陽子さん(加古川市)	森岡 良子さん(東灘区)	関根 良子さん(須磨区)
奥田 静子さん(尼崎市)	増谷 典子さん(東灘区)	

