



2023年 / 7月号 No.406

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。

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

70年の歴史に誇りを抱き、 最高の峰である20,000世帯実現へ!!

第47期通常総代会



6月4日(日)に兵庫県中央労働センターにおいて、第47期通常総代会を開催しました。今総代会は久しぶりにコロナ禍以前と同規模の開催となり、15支部から選出された総代をはじめ、ご来賓や理事、職員など総勢183人が集いました。

冒頭、任期中にご逝去された会計監査をはじめ互助組合活動を支えてくださった諸先輩方へ黙祷をさされた後、漁島国弘理事長の開会挨拶より「今年、東神戸医療互助組合は70周年を迎える。70年を振り返るだけでなく、これから『安心して住み続けられるまちづくり』を实践していく」と呼びかけられ、総代会の幕が開けました。

議長には、芦屋支部の鈴木佐和子さんと、生田支部の上岡美奈さんを選出。来賓として神戸健康共和国の藤末衛理事長より「地域で困っている



(2面に続く)

住所や名義の変更が必要な方 ご連絡ください

毎号、かなりの数が「宛先不明」となり、連絡がとれなくなっています。出資金残高があるのに、連絡がとれない組合員さんも少なくありません。

転居されるとき、組合員本人が亡くなったとき、加入時に登録した同居家族の構成が変わったときなどは、お手数ですが、東神戸医療互助組合事務局までご連絡ください。

TEL 078-851-9381

FAX 078-821-7270

Email info@kobegojo.sakura.ne.jp

今号の 主な記事

第47期通常総代会…1～3 薬局で～す「薬の保管方法について」…3 健康診断・がん検診受けていますか?…4 AI付大腸カメラを導入しました!…5 まちがいは7つ…6 わが家でグルメ気分…8

支部総会記念講演 「お口は健康の入り口?!」

六甲アイランド支部 藤原 美音

新年度、快調にスタート。5月14日支部総会の日。毎年新しい年度の始まりは、少し心改まる日。コロナも収まって楽しい企画もできるかもしれないと思いながらのスタートでした。第2部の記念講演は「お口は健康の入り口?!」の



テーマで、歯科衛生士 松井左知子さんのお話です。オーラルフレイル…すなわち口に関する機能が低下しつつある状態でも、努力で改善できるという希望のあるお話でした。舌の動き、喉の仕組みなど絵を見ながら分かりやすく説明してもらいました。すぐに実行できる口舌運動や、唾液が出る体操などをして、楽しく学ぶことができました。初めての経験で皆で盛り上がりました。23年度最初の企画は、大成功でした。

学習会とマジック ショーで良い一年

北神支部 永楽 正夫

青葉洋明司法書士からの「終活



の前」から始まり、老活・遺言状・後見人制度まで学ばせていただき、死ぬ前、自分の意識が無くなるまでの自分の責任感を痛感させられました。知らなかったより、知っておくべきことでした。クリスマス会ではお琴などの「音楽」を楽しみ、5月の大池班会では「神戸奇術の会」井上正弘さんに、マジックショーを披露していただきました。ネタを多くお持ちで1時間も楽しませていただきました。見事でしたので思わず動画で30分間撮影して施設に提供し、当日参加されなかった方や施設利用者にも楽しんでいただきました。



暑い日にサッとゆでて和えるだけ 変わりそうめん

芦屋支部
久保 克美さん

【材料(1人分)】

そうめん 100g
ベーコン(細切り) 40g
アボカド 1/2個
〈ソース〉
オリーブオイル 大さじ2
顆粒コンソメ 小さじ1
レモン汁 小さじ1/2
塩コショウ 各少々
卵黄 1個分
粉チーズ 適量

【作り方】

- ①ベーコンはフライパンでカリッと炒める。
- ②アボカドはスプーンで実をくりぬいてボウルに入れ、ソースを加えてつぶしながらよく混ぜる。卵黄と①のベーコンを加えて混ぜ冷蔵庫で冷やす。
- ③そうめんは表示通りにゆで、氷水で冷やし水気をしっかり絞る。
- ④②のボウルに麺を加えて混ぜ、器に盛り、粉チーズをふる。
- ④揚げ茄子と揚げじゃこのサラダをポン酢でご一緒に。



理事	理事	理事	理事	理事	理事	専務理事	副理事長	副理事長	副理事長	副理事長	理事
事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事
原田	宮本	羽瀨	北嶋	廣瀬	渡部	三木	前田	森	青木	北山	漁島
和子	夢子	茂治	寿一	久美子	明	康洋	安枝	淳子	公一	稔	国弘

理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事
事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事
岡本	永楽	村上	松浦	門脇	渡部	大前	プラトリイミチコ	加藤加代子	秋本	高西	兵頭
暁良	正夫	泰道	勝	操	昌武	雅裕			廣子	裕子	和子

理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事
事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事
きだ	山本	安田	羽原	村瀬	村瀬	下浦	細谷	鈴木	藤澤	古田	石田
結	智文	忠彦	光彦	和人	未央	志織	禮三	佐和子	博	稔	健一郎

【第47期役員】



つづいて、この1年間に互助組合活動で奮闘された支部への表彰がおこなわれ、「組合員ふやしの部」や「出資金ふやしの部」など計7部門に対してのべ20支部が表彰され、部門ごとに1支部が代表して表彰状を受け取りました。最後に「特別決議（案）」が御影支部の小林アオイさんから提案され、大きな拍手で採択されました。採択された後、第1

回理事会が開催され、理事会報告として三木康洋専務理事より新体制の報告と、今期で理事をご勇退された4人、前期から新たに加わった理事4人、会計監査1人の紹介がされ、退任される理事を代表して北支部の田嶋俊三さんより退任のご挨拶をいただきました。最後に門脇操副理事長から閉会の挨拶がされ、70周年となる今年度の互助組合活動を大いに盛り上げることを確認し、総代会は無事に閉会しました。

（1面からの続き）

だ」との訴えに続き、神戸医薬研究所の成山昌子取締役社長、地域福祉会あすの藤原みゆき理事長からも、それぞれ連帯のご挨拶をいただきました。また、先の統一地方選挙で奮闘された西ただす市会

議員にもご列席をいただきました。その後、議案提案となり「2022年度のまとめと2023年度方針案」「会計報告・予算案」「会計監査報告」そして「新役員体制」などが提案されました。

さんや手作りの会の仲間としてINEなどを活用して相談をし、新しい発想と工夫で解決をしてきた経験を報告していただきました。



総代会での活躍
夢と希望ある活動を広げよう

その後、議事は討論へと進み、4つの指定報告がありました。

ながら病院を含む共和会内の動向やこれまで実施してきた対応とこれからの課題について報告をしていただきました。



らマンション居住者に頼られる班会に育てたいと報告をそれぞれからしていただきました。

東神戸病院での
新型コロナウイルス感染対応



1つ目は東神戸病院の遠山治彦院長より、第5類に移行されて窓口負担などの変更された内容や第1波からの患者数の動向などと照らし合わせ

世話人ふやしと
地域での活動



続いて六甲アイランド支部の高西裕子さんより、日々うまれる悩みについて運営委員

新班結成までの奮闘

うはら支部の宮本夢子さん・隆三さんご夫妻からは、10か月にわたりマンション自治会との話し合いを重ね、昨年11月に新班を結成し、これか



特定健診に組合員特典をプラスして健康診断を受けてきました▼毎年受けていた乳がん検診を「二年に一回は受けましよう」と言っていた健康番組を見て、「昨年は中止しました▼ところが昨年の検診で、いきなりステージⅡB（脇のリンパ腺まで転移）が見つかり、抗がん剤8回に手術、放射線25回と散々な日々が今も続いています▼10年間飲み続ける薬も飲んでいきます▼今年の健診では腹部エコーと大腸がん検査で異常が見つかりました▼「検査なんかするから病気が見つかる」と言われましたが、自覚症状が全くないので、検査の必要を感じています▼早期発見、早期治療で一日も早く元氣な日常を取り戻したいものです▼せっかく互助組合員として割安で健診が受けられるので、是非、受けてみてはいかがでしょうか▼思わぬ病気が見つかるかもしれません、知らずに重症化するよりいいと思いますよ。

(K・O)



薬の保管方法について

東神戸病院 院内薬局 西田 哲朗



ご自宅で薬をどのように保管されていますか？今回は薬の保管のポイントをご紹介します。

◆温度

- 多くの薬は室温（1～30℃）で保管するように決められています。夏場の車内などでは、30℃を超えるので必ず避けましょう。
- 冷蔵庫の薬を出し入れすると、結露が起こり湿気の影響を受けやすくなるので、特に指示がなければ室温で保管しましょう。
- 冷所保存が必要な薬（シロップ剤・坐薬など）は冷蔵庫で保管しますが、直接冷風が当たると薬が凍ることがあるので注意してください。

◆湿度

- 台所など湿度が高い所に置くと、変色し薬の性質が変化することがあります。
- 乾燥剤と一緒に薬箱やお菓子の缶に入れるのがおすすめです。

◆光

- 薬の成分が分解されることがあるので、直射日光を避けましょう。
- 遮光袋があるもの（特に目薬）は袋に入れて保管してください。

薬の保管方法でご不明な点があれば、薬剤師にご相談ください。



懐かしい一コマ

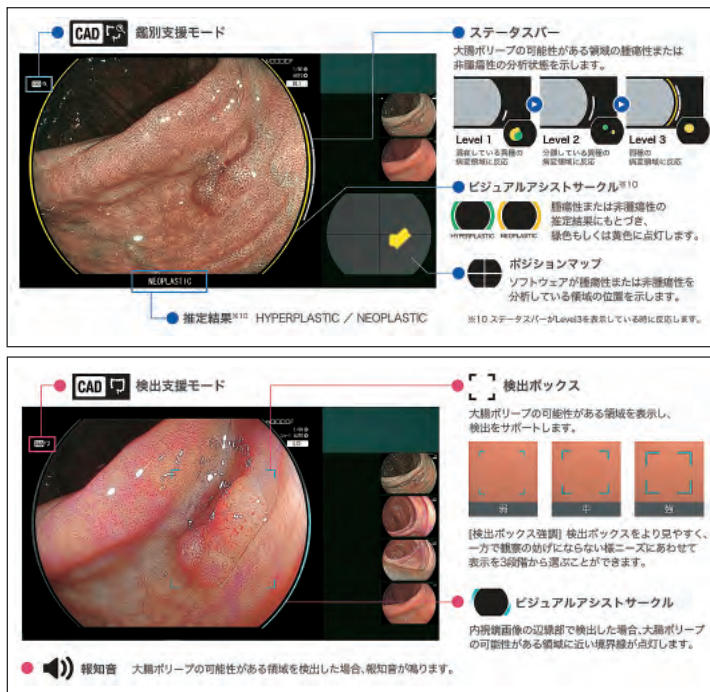
生田支部

Yさん



互助組合が70周年を迎え、秋に計画中の健康まつりが楽しみです。写真は22年前の健康まつりのステージで踊った生田支部の面々です。

一生懸命練習し、元氣と笑顔をいっぱい振りまいてアピールをした懐かしい一コマです。



東神戸病院
A-付大腸カメラを
導入しました！

医療機器などの導入・更新には組合員のみならずからの出資金が大きな力となっています。医療機能の充実のため、出資金ふやしにご協力をお願いいたします。

大腸がんは罹患者数第1位、死亡者数第2位と、日本におけるがんの中でも高い割合で患者を苦しめてきました。死亡率が高い原因の一つは早期発見が難しいことです。

「CAD EYE」とは優れたAI技術による画像認識機能を活用し、『がんの芽』といわれる大腸ポリープを見つけ、がん化する可能性のあるポリープが見分けることができる内視鏡診断支援機能です。

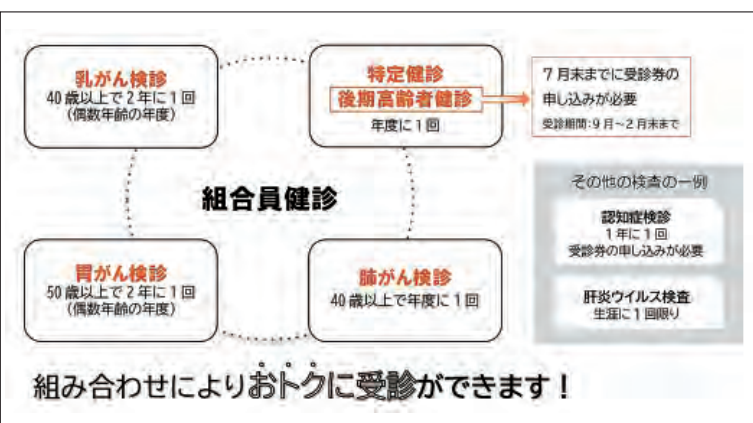
内視鏡検査中に大腸ポリープと思われる箇所を見つけたアラーム音で知らせてくれます。これまではベテランの専門医でなければ見逃してしまっていたような病変であっても検知し、医師に精密検査を促してくれるのです。

また、その大腸ポリープが腫瘍性が非腫瘍性かを見分け、色と文字でも知らせてくれます。一般的に非腫瘍性の場合は切除の必要性が低いのですが、従来の検査では見分けづらく、少しでも疑わしい場合には切除するケースもありました。「CAD EYE」を使って切除の必要性について判断できるようになれば医療費の削減、患者様の負担減、医師の負担減につながります。今まで以上に、大腸がんの早期発見と見落とし防止を目指しますので、皆さんも積極的に大腸がん検診を受診してくださいね。

(東神戸病院 内科医師 滝本 和雄)

年に一度は身体のメンテナンスを！

健康診断・がん検診 受けていますか？



組み合わせによりおトクに受診ができます！

新型コロナウイルス感染症の流行後、東神戸病院では健康診断の受診率が新型コロナウイルス発生前と比べて3割減となりました。一部の調査機関によると、2020年のがん検診も全国的に3割減となり、2100人のがん未発見が見込まれるとの調査報告もありました。

新型コロナ感染症も5類に引き下げられ、日常生活を取り戻しつつあります。遠ざかっていた健康診断・がん検診を受けてみませんか？

おトクに受けられる『互助組合員限定 組合員健診』や自治体健診（特定健診・各種

がん検診をご紹介します。健康は「見た目」ではわかりません。定期的なメンテナンスを行いましょう！ご予約・お問合せは下記予約直通電話まで！！

午後の健診も始めました！！

胃の検査を除く各種健康診断をお仕事、お買い物帰りにどうですか？

毎週火曜日14～15時実施
(第5休診)

詳しくはお問合せください！

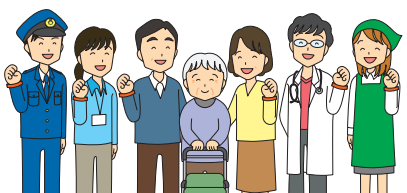
ご予約・お問合せ先

予約直通電話
078-841-5673
平日9～16時



主催：保健委員会 認知症サポーター養成講座

日程：8月19日（土）14：00～16：00
会場：灘区文化センター 会議室E
講師：キャラバンメイト
定員：40人（定員に達し次第終了）
申込メ切：7月31日（月）
お申込先：東神戸医療互助組合
電話：(078)851-9381
(平日9：00～17：00)



ことしも 平和行進は 代表派遣&沿道で応援を

たくさんのご参加
おまちしてま～す！

■7月9日（日）

芦屋市役所前（14：45～15：00発）
川井公園（15：45～16：00発）
東灘郵便局前（16：30通過）
阪神御影駅前でスタンディング（17：00～）



■7月10日（月）

JR六甲道駅前（9：00～9：15発）
王子公園駅前（10：00発）
東遊園地前（11：45～12：30発）
県庁前（13：30通過）
兵庫区役所前（14：20～14：35発）
長田区役所（15：45通過）
鉄人ひろば（16：50通過）
須磨区役所（17：45着）

※通過時刻は予定です。

後期高齢者健診

お忘れなく！
75歳以上の
健診受診券

7月末が申込締切です

神戸市の後期高齢者健診を東神戸病院など指定医療機関で受診することができます（無料）。対象は兵庫県後期高齢者医療制度加入者（75歳以上、65～74歳で障害のため加入の方）のうち生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病等）の治療中でない方です。

7月末までに神戸市に申し込みましょう。申し込み方法は電話、FAX、はがきなどがあります。



返信用封筒を ご活用ください

署名にご協力を

本紙『健康ニュース』が手配りで届いている地域では、下のような署名用紙と返信用封筒が折り込みされています。

ひとつは「国の制度として、18歳までの医療費窓口負担無料」を求める署名です。どこに生まれ、どこに住んでも、すべての子どもに必要な医療が保障されるべきです。そのためには、子ども医療費無料制度を国として創設することが求められています。

もうひとつは「健康保険証廃止の中止を求め、マイナンバーカード取得の強制に反対」する署名です。医療を受けるために必須の健康保険証をマイナンバーカードに結び付けることは任意であるカードの取得を事実上強制するものです。保険証廃止を止めるため声を上げましょう。

ぜひ、あなたの思いを署名に託し、届けてください！



木野 恵市さん
灘西支部
配達地域 岸地通1~4丁目
大内通5丁目、泉通1~6丁目
灘北通5~6丁目

炭山美代子さん
北支部
配達地域 鈴蘭台西町

『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399人。お世話になります。

いつもご苦勞様です
健康ニュース
配達協力者ご紹介

**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♪

お友達登録はこちらから！

2023年6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） 18,586世帯
- 出資金 1,398,042,280円

- 各支部の連絡先一覧
- 芦屋支部 TEL(0797)31-7454 (芦屋民商内)
- ほくら支部 うはら支部
- 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)
- 葦合北支部 TEL(078)231-2335 (柳筋診療所内)

- 葦合南支部 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 □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」

報告

社会保障を学ぶ連続学習会

社保平和委員会 北嶋 寿一

社保平和委員会では、まわりの組合員さんからのさまざまな生活相談に答えるため「へらしと命を守るハンドブック」をテキストに、まず私達が学習を深め、解決の糸口をみつけ出せるようにしようとして、連続学習会を計画し、すでに4回行いました。「介護

常分離とは何」などが出されてあり、今後の活動に活かしていきます。



最近地震が怖いですね。我が家では家具のつっぱり棒（転倒防止用）を使っていますが、実家も点検しなくては。 鵜尾 郁代（西区）

今回はむずかしかったです。少しは頭の体操になるかも。スマホをやめて、本を読もうです!! 槇野 慧子（東灘区）

新聞がまた値上がりするよ。うなのでやめることにしたので、このまちがいさがしは楽しみです。 永井 千恵（東灘区）

おたよりポスト まちがいさがし

FAX、メールでの受付 はじめました!!

今まで要望の多かった、FAX・メールでの「おたよりポスト」「まちがいさがし」の受付がスタート！

まちがいさがしはもちろん、健康ニュースの感想や日々の日常、病院や診療所へのコメント、互助組合への要望など、皆さんからのおたよりたくさんおまちしてま〜す！

※おたよりポストに掲載する場合、簡略する場合があります。



いつもあと一か所見つからず！後でもう一度見て見つけます。絵がいつもいいですね。 宇城 明子（兵庫区）

生家の畑で野菜を作っていました。が、家屋を解体したので、さみしいかぎりです。自分が作った野菜がなつかしいです。また菜園ができればいいなあ。 花畑 とも子（長田区）

雨の日など一日家にいて話すことがないので健康ニュースなどの音読をしています。 石川 圭子（兵庫区）

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。

■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 8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。

★405号では40通の応募があり、40通の正解でした。
★405号の答え——①吹き流しの模様 ②上のこいのぼりの尾びれ ③下のこいのぼりの胸びれ ④下のこいのぼりの目 ⑤左端の人の帽子 ⑥中央の人が持つ菓子 ⑦右端の花

■当選者（405号）

永井 千恵さん（東灘区）	澤田 聖さん（東灘区）
久保加代子さん（東灘区）	平林 育子さん（東灘区）
清水 知子さん（東灘区）	石川 清美さん（東灘区）
前畑 周さん（灘区）	宇城 明子さん（兵庫区）
宮本登喜子さん（赤穂市）	荒木 千年さん（西宮市）

（8月上旬までに発送予定）

■お詫びと訂正
健康ニュース5月号（No.405）にてお名前の漢字に誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。
誤：稲垣 聡子さん→正：稲垣 郷子さん

