



健康 いま News

● 組合員数 17,571世帯
(転居先不明を除く)

● 出資金 1,441,000,269円

● 1人あたりの出資金額 41,370円
2026年6月1日(現在)

主な記事 第50期 定期総代会 …… 1・2 熱中症～どんどん暑くなる夏!どう防ぐ!／薬局で～す …… 3
NPT再検討会議に参加して …… 4

健康も、平和も、つながりも。

第50期 定期総代会を開催!

6月7日、東神戸医療互助組合第50期定期総代会を開催しました。当日は総代をはじめ、ご来賓、理事、職員など190名の参加者が集い、この1年間の活動を振り返るとともに、新年度の方針を確認しました。第50期という節目を迎えた総代会は、健康づくりや平和への取り組み、地域での仲間づくりについて学び合う場となりました。



地域の健康を支える互助組合のパートナー事業所一覧

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

ふ
さ
あ
い
の
郷

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
.....
小規模多機能いろどりの家・大池 ☎ 078-224-5005
.....
神戸医薬研究所 本社事務局 NPO法人 地域福祉会あす
☎ 078-842-2351 [代表] 本部事務局 ☎ 078-845-2520 [代表]



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-gojo@kobegojo.jp URL: https://kobegojo.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。

地域を支える 共同の力を確認



三木理事長挨拶

開会にあたり三木美恵子理事長が挨拶を行い、その後、神戸健康共和国、神戸医薬研究所、地域福祉会あさす、東神戸病院の来賓の皆さまからご挨拶をいただきました。医療や介護を取り巻く環境が厳しさを増す中でも、地域住民とともに支え合う共同組織活動の重要性が語られました。

議案提案では、「2025年度まとめ・2026年度方針」「決算報告」「会計監査報告」「予算案」「規約改定案」の5議案が提案され、参加者全員で内容を確認しました。

健康づくりと 平和への願いを学ぶ



保健予防科 小林さん

指定報告では、東神戸病院放射線科・保健予防科より健

康診断について報告がありました。新しく導入されたMRIやマンモグラフィ機器の特徴とともに、病気の早期発見・早期治療につながる健診の大切さが紹介されました。「まずは健診で自分の身体を知ること。そして定期的なメンテナンスを」と呼びかけられ、改めて健康づくりの重要性を考える機会となりました。



相野専務理事

続いて、相野専務理事からはニューヨークで開催されたNPT再検討会議への参加報告が行われました。世界各国の人々との交流や国際パレードへの参加を通して、「平和への願いは国境を越えて共通している」と紹介され、核兵器廃絶への思いを共有しました。



兵庫支部 高橋さん

さらに、兵庫支部からは居場所活動「うなご丘サロン」の報告が行われました。8年間の活動を通じて延べ来場者数は6800人を超え、地域の方々が気軽に集い、支え合える場として親しまれていることが紹介されました。



ほくら北支部 北嶋さん

指定報告の後にはフロア発言が行われ、各支部の実践が交流されました。

北支部からは、地域の居場所として親しまれている「サロンすずらん」が5周年を迎えたことが報告されました。また、ほくら北支部からは休眠状態となっていた班会を再開した取り組みが紹介されるなど、各地域で仲間づくりや健康づくりの活動が広がっていることが語られました。

会場では、それぞれの実践に耳を傾けながら、「地域のつながりを大切にしたい」「私たちの支部でも頑張

りたい」との思いが共有され、互いに学び合う貴重な時間となりました。

未来に向けて

議案はすべて承認され、支部表彰や特別決議の採択も行われました。

健康づくり、平和を守る活動、そして地域の仲間づくり。総代会では、東神戸医療互助組合が大切にしてきた活動の意義を改めて確認することができました。これからも「ひとりぼっちの組合員をなくす」取り組みを地域のみなさんとともにすすめて、安心して暮らし続けられるまちづくりを進めていきます。



支部表彰の様子



実家の「墓じまい」というのをしました。母が死んでから10年もほったらかしにしていたら、草ぼうぼうで木まで育って、墓石や石垣が崩れたら大変という状態になってしまいました。

スマホで「岡山墓じまい」と検索し、何社か電話しました。電話で住所をいうと、聞きながらグーグルマップを検索しているようで「大変ですね」なんて言われます。何社にも同じことを何回も言うのは少々疲れましたが、1週間くらいで4社から見積もりが届きました。金額はいろいろで、倍ぐらい違うのにはおどろきました。一番安い見積もりの業者さんをお願いしました。

お骨の改葬先だけはこちらで手続きましたが、お寺さんの手配も工事の立ち合いも必要なく3日間で工事は終了しました。請求書と一緒に工事終了の証拠なの、立派なアルバムが送られてきて「墓じまい」無事終了になりました。

思わぬ出費になりましたが、息子への負の遺産を一つ減らすことができてよかったです。次は自分のお墓の手配です。

(住吉北支部 Y・T)

熱中症

～どんどん暑くなる夏！どう防ぐ！～



東神戸病院
院長 遠山 治彦

皆様。今年は5月から、最高気温が30度を超える日が何度もありました。私が子供のころも確かに夏は暑かったのですが、5月はさわやかなイメージでした。地球は、どんどん温暖化が進んでいます。

熱中症で搬送される方も増えています。2025年の5月から9月の熱中症による救急搬送者数は「100510」人で、これは統計のある20年の中で最も多かったようです。

熱中症は

- ① 気候条件…高温で多湿
- ② 労働の強さ…激しいスポーツなど
- ③ 個人的な要因…高齢者、肥満、利尿剤などの薬を服用されている方などで発症しやすいと考えられています。

若者でも、暑い中で激しいスポーツを行えば熱中症発症のリスクは高くなります。ご高齢や、肥満の方は、屋内でも熱中症を発症する可能性があります。

熱中症は重症度4段階に分けられています。レベル1は

めまいや軽い脱水症状をきたす状態で、涼しい場所で水分・塩分を補給することで改善します。しかし、重症症のレベル4になると意識はなく集中治療が必要で死に至ることもあります。熱中症はレベル1から4まで一気に進む可能性があり、軽い症状でも、直ぐに対処することが必要なのです。

熱中症の予防は、まず、体調不良時は無理をしないこと、暑熱環境に慣れるためには日ごろから少しずつ運動しておくことも大切です。そして、暑い日はクーラーで室温を26～28度に保ち、こまめな水分補給・塩分補給が重要です。暑い中の外出やスポーツをするときには、15～20分おき程度に水分を！
皆さん！暑い夏を無事乗り切りましょう！



夏バテも防ごう！



東神戸薬局 小松 結



夏バテとは、日本の夏に多い高温多湿の環境によって起こる、体の疲れや体調不良のことです。人の体は、ホルモンや自律神経の働きによって体温や体調のバランスを保っています。しかし、暑さや湿気が続くことでその働きが乱れ、体にさまざまな不調が現れます。主な症状としては、頭痛、体がだるい、疲れやすい、食欲が落ちる、眠れない、めまいや動悸、息切れなどがあります。食欲低下によって栄養不足になり、さらに体力が低下してしまうこともあります。

夏バテを防ぐためには、こまめな水分補給を心がけ、無理をせず、毎日の生活を整えることが大切です。また、果物や消化のよいタンパク質等の食事を取り入れ、しっかり栄養をとりましょう。さらに、軽い体操や散歩などで体を適度に動かすことも、体力維持や、自律神経を整えることにつながります。

暑い夏を元気に過ごすためには、十分な睡眠をとり、エアコンを上手に使いながら、毎日の体調管理を意識することが大切です。



核兵器禁止条約推進国・オーストラリア大使と交流

相野です！！

世界の仲間とつながり、平和への願いを再確認

NPT再検討会議 代表派遣に参加して

4月25日から5月4日まで、兵庫民医連の代表としてニューヨークで開催されたNPT（核不拡散条約）再検討会議に参加しました。今回の派遣は、皆さまからいただいたカンパや温かい激励に支えられて実現したものです。まずは心より感謝申し上げます。

会議では、世界各国の代表が核軍縮や核不拡散について議論を重ねました。しかし、ロシア・ウクライナ情勢や中東問題などの影響もあり、最終文書の合意には至りませんでした。それでも、核兵器廃絶を願う国々や市民団体、被爆者の皆さんが声を上げ続けていく姿に、大きな希望を感じました。

被爆者は私たちが最後に
国連では、日本被団協による原爆展も開催さ

れていました。多くの海外参加者が足を止め、被爆の実相に真剣に耳を傾けていました。

また、女性交流会や国際交流の場では、被爆者や被爆二世の方々から直接お話を伺う機会もありました。その中で何度も語られたのが、「被爆者は私たちが最後にしてほしい」という願いです。

言葉や文化が違っても、核兵器のない世界を願う思いは共通であり、日本の被爆体験が世界の人々にとって大切な学びになっていることを実感しました。

地域の力が 社会を動かす

ニューヨークでは、国際パレードやメーデーにも参加しました。世界中から集まった人々が「NO MORE WAR」「NO WAR」と声を上げ、平和や暮らしを守るために行動していました。

また、社会運動ウォー

キングツアーでは、無料低額診療を行う施設を訪問しました。アメリカでは医療を受けられない人も少なくありません。その中で地域が支え合いながら医療を守っている姿を見て、民医連が大切にしてきた「無差別・平等の医療」の価値を改めて実感しました。

今回の派遣を通して学んだのは、一人ではなく「つながり」が社会を動かすということです。平和も医療も、誰か任せでは守れません。世界中の仲間たちと同じように、私たちも地域で声を上げ続けることが大切だと感じました。これからも学んだことを地域や職場で発信しながら、核兵器のない世界と誰もが安心して暮らせる社会を目指して活動を続けていきたいと思えます。

今年も歩こう、平和への一歩

核兵器のない平和な世界を願い、今年も平和行進が行われます。「少しだけ歩く」「沿道で手を振って応援する」だけでも大歓迎です。ぜひご都合のよい場所・時間でご参加ください。あわせて、原水爆禁止世界大会派遣カンパへのご協力もよろしくお願いします。

7月9日(木)

芦屋市役所前……(10:45着～11:00発)

東灘区役所……(16:15着～16:30発)

阪神御影駅前でスタンディング(17:00～)

7月10日(金)

灘区役所……(8:45着～9:00発)

王子公園駅前……(10:00着～10:15発)

東遊園地北口……(11:45着～12:00発)

県庁前……(13:00到着)



東神戸医療互助組合専務理事 相野 早紀

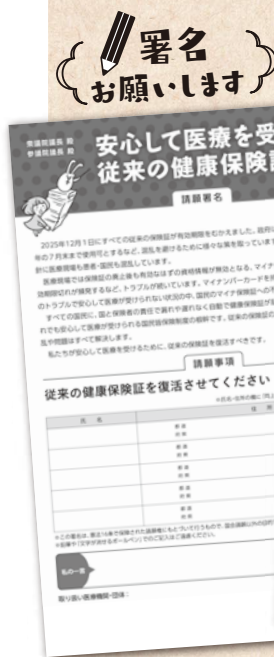


2025年12月に従来の健康保険証が廃止されて以降、医療現場では資格確認エラーやマイナ保険証の有効期限切れなど、さまざまな混乱が続いています。また、マイナンバーカードを健康保険証として利用すること

に対し、個人情報管理や情報漏洩への不安、カードを持ち歩くことへの心配の声も少なくありません。誰もが必要な時に安心して医療を受けられることは、国民皆保険制度の大切な土台です。

しかし今、政府はOTC





類似薬の保険適用見直しや一部保険外療養の拡大など、公的医療保険制度を後退させる改定を進めています。全日本民医連は、こうした動きが医療を受ける権利を抑制し、経済的理由による受診控えを広げるものとして強く反対しています。

私たちは、いつでも、どこでも、誰もが安心して医療を受けられる社会を守るため、保険証復活署名に取り組みんでいます。医療や介護を受ける権利を守る運動は、一人ひとりの声から広がります。署名を通じて「いのちを守る声」を広げ、地域から大きな世論をつくりましょう。ぜひご協力をお願いします。

「これからの暮らし」どう守る!!

2025年度 社保連続学習会報告

社保平和委員会 村上 次郎

社保平和委員会では、医療・介護・生活保護・障がい者の各制度について学習会を4回にわたって開催し、延べ70名が参加しました。

25年8月に「医療費の負担を軽くするために」と題し、無料低額診療制度について東神戸病院の松本主

出ました。障がい者福祉について「障がい者が暮らしやすい社会はみんなが暮らしやすい社会」「障がい者をつくる最大の暴力は戦争で障がい者は平和でないと生きられない」との講師の訴えに共感が広がりました。

太MSWが、10月は「介護保険」についてケアプランセンター東神戸の橋本勝恵ケアマネジャーが、26年3月には「生活保護」について、兵庫県生活と健康を守る会の泉伸忠さんが、そして4月の「障がいのある人の制度&利用」について、兵庫県障害者連絡協議会の井上義治さんにそれぞれ講演していただきました。

参加者からは「地域でこのような学習会を支部が企画しましょう」との感想もいただきました。学習の機会を多く作ることで、何かあった時に組合員の皆さんが「専門家につなぐ」ことができると思います。



学習会の様子



答えを見つけたのが問題を解いてからだだったので答え合わせが出来たので良かった！

私はよかったですが先に答えを見つけた方は…

(中央区 柏木百合子)

リフィル処方箋ってどう思われます？ 健康いきいきNewsで啓蒙していただけだと思います。

(東灘区 谷川真佐子)

初めて応募します。いつも頭の体操には丁度いい具合です。医療関連の記事は勉強になる事もあり、近くに病院があるということも安心感につながります。何か心配事があれば相談できるという安心感です。

(東灘区 石井はる美)

いつも東神戸病院の看護師さんたちには優しく声をかけてくださり『ほっ』と心

があたりまです。ありがとうございます。

(高砂市 東川達子)

異議はない？ 当たなくても良い参加すること意義有り。

(東灘区 石井義啓)

やっと暖かく過ごしやすい春が来たと思ったのに、夏日・真夏日の予報が出て熱中症の心配が体調変化に注意して過ごしたいと思います。

(東灘区 櫻井尚子)

写真で振り返り盛りだくさんのイベントすごいですね！大変な時こそみんなで頑張りましょう。声を上げる大切さを痛感しています。

(北区 木原恵)

郵便ポスト 大募集中!!

健康いきいきNewsの感想や互助組合への要望など、皆さんからのおたより、近況報告、川柳や絵はがき、まちがい探しと一緒にまちがいを！

※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。

楽しんでます!!

生田支部 上岡 美奈さん



SNSのX(旧Twitter)で「デモカレンダー」さんが、毎日全国のどこかで「戦争反対」「憲法守れ」を市民が訴えるデモを知らせてくださっています。私も、3月の終わりごろから、6~7回参加してきました。最初はプラスターとペンライトを持ってスタンディング。だんだん

コールもするようになり楽しんでます！いつも感心するのは、高校生や20代ぐらいの若者が、「Xを見て!」と来ていること。TVでは報道されないけど、可視化することが大切だと思いますこれからも行ける時には参加しようと思ってます！



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I-24-II 東神戸医療互助組合事務局 宛

■FAX: 078-821-7270

※まちがいがいいようご注意ください

■メール: 今回からメールでの応募先が右記のアドレスに変わります。k-news@kobegojo.jp

■締 切: 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。

★このたびは、76名もの皆さまからご応募をいただきました。たくさんのご関心と温かいご支援をお寄せいただき、心より感謝申し上げます。

★423号の答え—— ①枝にとまっている鳥②かばんの模様③右端の靴の丈④右側の人のベスト⑤箱の中の串の数⑥左端の人が持つコップの大きさ⑦中央の人が持つ団子の数

※5・6月号6面まちがいがし当選者のお名前に誤りがございました。お詫びいたします。

■当選者(423号)(8月上旬までに発送予定)

多田あけみさん(兵庫区) 辻井 光男さん(東灘区) 谷河 孝子さん(東灘区) 棚池 恒子さん(北 区)

大竹久美子さん(東灘区) 荒木 千年さん(西宮市) 清水 恭子さん(東灘区) 高島 史朗さん(東灘区)

武田 成さん(長田区) 武藤 弘司さん(灘 区)



お詫び

5・6月号6面まちがいがしの解答において、誤りがございました。

①右端の人の襟 ②右端の人のスカートの形 ③女びなの袖の形 ④男びなの太刀の長さ

⑤男びなの笏(しゃく)の長さ ⑥ぼんぼりの花の数 ⑦菱餅の形

通常3・4月号の解答を掲載するところ、5・6月号の解答が掲載されておりました。訂正し、お詫び申し上げます。

住所・電話番号変更はありませんか？

重要

**組合員登録内容の
確認をお願いします！**



今回の『健康いきいきNews』に「組合員登録内容の更新届」を同封しています。前回の調査から4年が経ちました。この4年間の間に、住所・電話番号・同居家族構成・緊急連絡先などに変更はございませんか？

変更がある方は、必要事項をご記入のうえ、返信用封筒・FAX・メールにて事務局までお知らせください。（記入例参照あり）



登録情報が古いままですと、以下のような不利益が生じる場合があります。

- 『健康いきいきNews』や行事・健診の案内が届かなくなる
- ワクチン補助や健診の組合員割引が受けられない
- 万一の際、ご家族への緊急連絡が取れない

「この4年で引っ越しや同居家族構成の変化があった」「今の登録状況が分からない」という方は、皆さまとの大切なつながりを守るため、ぜひこの機会に確認と更新へのご協力をお願いいたします。



見つける つながる 広げる



東神戸医療互助組合ホームページがリニューアル！

インターネットで「東神戸医療互助組合」を検索してみてください。

ホームページが一新され、さらに読みやすく、情報も多彩になりました！



「より身近に」を合言葉に私たちは、組合員さんや地域の人々が「健康で安心して住み続けられるまちづくり」を目指しています。現在進行形のカタチで、私たちの最新の活動や取り組みをみなさまへ発信していきます。

ホームページ ▶ <https://kobegojo.jp/>

東神戸医療互助組合



月刊誌
いつも元気 7月号紹介

購読希望は東神戸医療互助組合へ 078-851-9381

なんと！まもなく発行される『7月号』に、私たちの東神戸医療互助組合の紹介記事がドカンと掲載されます！一体どんな風に紹介されているのでしょうか？ 乞うご期待！！是非ご購読も！！



いつでも、誰でも、ふらっと P.12

東神戸医療互助組合会館がリニューアルしました！ふらっと立ち寄れる居場所には、笑顔があふれ、つながりがひろがります。相談会、キッチンカー、健康チェックなど、ワクワクするまちづくりに参加したくなります。

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408人。お世話になっています。



配達地域

芦屋市岩園町・翠ヶ丘町

くごうだ きよこ
久郷田 喜代子さん
芦屋支部



配達地域

灘区原田通1〜3丁目

ふじもと たかあき
藤本 宜昭さん
灘西支部

東神戸医療互助組合
各支部の連絡先一覧



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
こちらから

芦屋支部 TEL(0797)31-7454
(芦屋民商内)

ほくら北支部 ほくら南支部
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
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。

わたしの最近始めたこと



朝の海風をいっぱいあびて

六甲アイランド支部 M・Fさん

朝のウォーキングを始めました。街の外周コースを3キロ、およそ6000歩。遊歩道には、季節の花々が随所に見られます。所々には健康遊具も設置されています。海辺近くを歩いていると、ラジオ体操の曲が流れてきて『イチニーイチニー』。からだを伸ばして花を愛でると朝から幸せな気持ちになります。続くかなと思つて始めたウォーキングですが、楽しく続いています。六甲アイの恵まれた環境にも感謝です。

しかし悲しいことがひとつ。すれ違う人に大声で「おはようございます」と挨拶をするのですが、返事が無い方が多いこと。信じられません。知らない他人とは口もききたくないという個人主義の風潮でしょうか？



やってみようかな！

支部だより 北神支部

世代をつなぎ、
参加したくなる
支部づくりをめざして

北神支部 眞鍋靖子

北区の支部が北神支部と北支部に分割して28年になります。当時は運営委員もまだ若く、班会なども活発にやられ、支部総会も年間行事として大きく取り組めていました。

しかしこの間、高齢化は進み病人も増え、亡くなられた方も多く、世代交代がうまくいっていません。運営委員の交代や方針討議は進んでいますが、新たな組合員さんの掘り起しや班会の持ち方など検討が必要です。

2025年度は「かやぶきの里」への中型バス旅行や、地域との合同健康チェックなどが喜ばれました。また、総会後、滝本恭史先生から「高齢者の健康管理」について話され、ざつくばらんに質問も出来てよかったと喜ばれました。組合員さんが自ら参加しようと思える支部になればと思います。



地域との合同健康チェック



かやぶきの里にて

神戸健康共和会

新人看護師5名！
青空健康チェック体験!!

看護部長 長岡 利恵子

東神戸病院では今年4月に新人看護師5名を迎えることができました。初めての採血や吸引、ベッドサイドへの巡視業務など慣れないことばかりの中、日々研修を重ねながら奮闘中です。

先日は御影クラッセで行われた青空健康チェックに



「組合員さん」とたくさんお話しができて楽しかった」といった感想が聞かれました。また、「健康な方々を対象に測定を行う難しさを実感した」という声もあり、病院とは違う学びの場となったようです。

血圧計の操作に少し慌てたり、地域の皆さんの元気に驚いたりしながらも一歩ずつ成長中。来年には少しでも手際よくなっている……はずです！

これからも皆様との出会いを力に成長していく姿を見守っていただければ幸いです。