



国際協同組合年

2025年3月31日現在

組合員数 140,699人
1,884班

出資金 2,056,750千円

ホームページ

鹿児島医療生協

Q検索



医療生協だより

2025年5月号

鹿児島医療生活協同組合
鹿児島市谷山中央5丁目12番3号
電話 (099) 268-8955
FAX (099) 269-7199編集 機関紙編集委員会
発行責任者 専務理事 福 峯 清 行

みんなで楽しく交流しました

健康をつくり笑顔をつくる
地域で頼りになる医療生協へ

合同運営委員会を開催しました

四月は全ブロックで合同運営委員会を開催しました。合同運営委員会では、二〇二五年度の健康づくりやまちづくり活動の報告、運営委員の役割や今年度の組合員活動方針について学び確認しました。五一三名の運営委員が活動をスタートしています。

二〇二四年度組合員活動の到達は、組合員ふやし三七七二名、出資金増資二億一六八万円、班づくり七七班、班会開催は延べ七三九八回、担い手づくり二八三名と出資金ふやしと班会開催が年間目標を達成しました。支部では南さつま・枕崎西・国分・牧園支部の四支部が全ての目標を達成しています。今年度の組合員活動方針のキーワードは「出資、利用、運営」「戦後八十年」「国際協同組合年」です。地域の組合員に、受診だけでなく健康診断・予防接種についても医療生協の事業所利用結集を呼びかけましょう。また、他団体と連携しながら多世代がつながる活動に取り組み、医療生協を地域にさらに広げていきましょう。

新入職員と組合員でミニ運動会

四月に二七名の新入職員が入職し研修を開始しました。今回は研修最終日にミニ運動会を開催しました。ボッチャ、パン食の競争、〇×クイズなど職員と

組合員計六九名が力を合わせて競技しました。

参加した新入職員は「楽しかった。組合員さんと頑張っていた」「パン食の競争初めてしました」「組合員からは「フレッシュな先生や職員の方々と触れ合っとても楽しく元気に過ごすことが出来ました」「たくさん笑い、はしゃぎ、とても楽しかったです」と楽しく交流することが出来ました。



ニュースポーツの「ボッチャ」



みんな真剣!パン食い競争



▼五月三日は「憲法記念日」。日本国憲法が施行された日であり、毎年この時期になるとニュースや学校でも「憲法」について話題になります。憲法って子どもにはちょっと難しく聞こえるかもしれません。けれど、憲法はわたしたち一人ひとりの「くらし」に深く関わっています。たとえば、学校に行けること、自由に話せること、自分らしく生きること。これらはすべて、憲法によって守られている権利です。子どもと一緒に「毎日の当たり前」がどうやって守られているのかを話すことで、社会のルールの大切さを知るきっかけになります。「友だちとけんかをしないように約束を決めるのと同じように、国の約束ごととして憲法がある」そんな説明なら小学生でも理解しやすいかもしれません。しかし政治では、その時の政権の都合によって憲法の解釈が違いうように感じられることがあります。憲法の解釈が変更されることは、憲法の安定性や信頼性を揺るがす可能性があります。憲法は国の基本的なルールです。ルールをみんなで議論せず変更することは正しいのでしょうか。憲法記念日は、親子で社会の仕組みにふれ、未来のことを話す良いチャンス。子どもたちが「自分も社会の一員なんだ」と感じられるような対話の時間をぜひ持つてみましょう。



調理師さん教えて 野菜たっぷり レシピ



鹿児島生協病院
調理師 舞田 達



5月になり暖かい日が多くなってきました。今回のレシピは旬の野菜が栄養満点で体を元気にしてくれ、鶏肉のコクが食欲をそそります。シンプルな味付けなので野菜の旨みを存分に感じられる一品です。



チキンと彩り野菜の ラタトゥイユ

3 すべての人に
健康と福祉を

材料 2 人分 (調理時間約 15 分) 1 人分 / 333kcal 塩分 1.0g

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ・トマト …………… 3 個 | ・レモン汁 …………… 大さじ 1 |
| ・なす …………… 1 個 | ・ローリエ …………… 1 枚 |
| ・黄色パプリカ …………… 1 個 | ・塩 …………… 少々 |
| ・鶏もも肉 …………… 250g | ・コショウ …………… 少々 |
| ・にんにく …………… 5g | ・オリーブ油 …………… 大さじ 1 |
| ・玉ねぎ …………… 100g | |

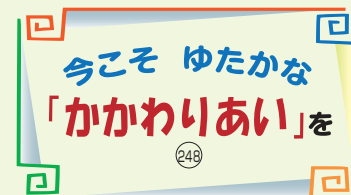


作り方

- ①トマト、なす、パプリカは2cm角に切る。鶏肉は5cm角に切り塩コショウで下味をつける。にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し鶏肉を焼く。焼き色がついたらにんにくと玉ねぎを加えて炒め香りをたたせる。なすとパプリカを加えて炒める。
- ③トマトとローリエを加えて強火にし、5分ほど煮詰める。塩コショウで味を調え、レモン汁をサッと振り入れて完成。

※お好みで他の夏野菜を入れるとさらに彩りがよくなります。
皮付きの鶏肉を使用する場合は皮の面からカリッと焼くと香ばしさもアップ!!

小学三年生の、りこさんは、去年は跳べていた跳び箱の四段が今年は跳べなくなったことに悔しさを感じていました。「先生、本当に跳べてたんだよ。でも、跳べなくなっちゃった。私、やっぱり跳びたい。みんなに跳んでいるところを見せたい」涙を浮かべながら話すりこさんの姿を見て、「その気持ちに応えたい」と強く思いました。昼休みの体育館で秘密の特訓が始まります。りこさんの課題は、助走と踏切の勢いが跳び箱に手をついた瞬間に止まってしまふこと。勢いを止めずに体重移動の感覚をつかむ練習を重ねましたが、なかなかうまくいきません。「先生、どうしてうまくいかないの。もう嫌だ」と泣き出すりこさんを支えたのは、仲の良いみなさんとやまとさ



～「私、やっぱり跳び箱を跳びたい」
りこさんのヒミツの特訓～

五代 孝輔

(小学校教諭
鹿児島子ども研究センター会員)

んでした。「先生、私もりこさんの練習を一緒にしたい」…二人の申し出で、秘密の練習はさらに熱を帯びました。跳び箱の上から降りる練習、一步助走の練習、助走をつけた練習と進みながら、励まし合い、挑戦を続けます。「もう少しだよ。前よりずっといい感じ」とみなみさんの励まし。「ここをグッと押して」とやまとさんの手本。りこさんは「もう一回やってみるね」と挑戦をくり返しました。そして迎えたその瞬間です。体育館にシューズの音を響かせ、りこさんが助走に入る。絶対跳べる！心に誓いながら跳び箱へ一直線。踏み切り！…宙に浮く体…跳び箱の奥に手をつき、軽やかに開脚で跳び越え…着地。床を捉えた音が響き渡る！…成功!! 「やったー!」「おめでとう!」…学級みんなは歓声を上げ、拍手が響き渡ります。駆けやるみなみさんとやまとさん。りこさんは涙の笑顔で応えます。体育館全体が温かな雰囲気、に包まれました。おめでとう、りこさん。素敵な瞬間をありがとう。

紫原ブロック



紫原支部



西紫原支部



田上支部

鹿児島北部ブロック



城山支部



明和支部



城西支部



吉野支部



吉野東支部



吉野北支部

谷山南部ブロック



谷山支部



西谷山支部



谷山東支部



小松原支部



坂之上支部



福平支部



喜入支部



指宿支部

2025年度 支部運営委員会

私たちが地域を盛り上げます！

南薩ブロック



川辺北支部



川辺南支部



南さつま支部



枕崎支部



枕崎西支部



知覧支部

谷山北部ブロック



中山支部



郡山松元支部



日置支部



薩摩川内支部



皇徳寺支部



星ヶ峯支部



宇宿支部



桜ヶ丘支部



隼人南支部

3月の組合員活動

- ◎283名の組合員が増えました
- ◎19,607,100円の出資金がありました
- ◎新しく4班増えました
- ◎班会を706回開きました

鴨池ブロック



鴨池支部



鴨池南支部



荒田支部



八幡支部

霧島始良ブロック



国分支部



国分北支部



国分南支部



隼人支部



牧園支部



始良支部

年に一度は健康診断！ －結果をしっかりと活用しましょう－

鹿児島生協病院 臨床検査技師 中 釜 信 浩



健康診断は受けた後が大切

皆さんは健康診断の結果が届いたら、どのようにされていますか？

結果判定を見て「異常なしだから大丈夫」、「経過観察だからしばらく様子をみよう」という方もいらっしゃるかもしれません。

せっかく受けた健診結果は、自己判断せずにかかりつけの主治医にみてもらい、早期治療や生活習慣の改善につなげましょう。班会メンバーと一緒に健診を受け、医師・看護師・検査技師などの職員から結果説明を受けることができる「結果返し班会」もおすすめてです。

尿は身体の情報宝库

尿は、全身をかけめぐった血液が腎臓でろ過されてつくられたものです。

尿検査で、蛋白・糖・潜血が出ていないか確認することで身体情報をキャッチすることができます。

尿蛋白が出ていたら腎臓の病気が隠れていることがあり、尿糖が出ていたら糖尿病の再検査が必要になる場合もあります。尿潜血は腎臓や尿管、膀胱に炎症が起きていたり、結石で細胞に傷がある時にも現れます。

自覚症状がなくても、血液データや他の検査と合わせて診断してもらうことが大切です。

また、尿はご自身でも毎日観察し、濁りや匂いをチェックする習慣をつけましょう。

血液検査の異常を見逃さず早期治療と生活習慣の改善が重要

LDL コレステロールや中性脂肪などの脂質や、血糖などの検査結果が基準値より高い場合は注意が必要です。

生活習慣病の多くは、初期の段階では自覚症状がほとんどないためサイレントキラーとも呼ばれています。高血圧や脂質異常、糖尿病などの生活習慣病は、やがて脳卒中や心筋梗塞などの深刻な病気につながる可能性があります。

生活習慣病のリスクを高めるのは・・・

運動不足



喫煙



肥満



お酒の飲みすぎ



ストレス



食生活の偏り
(塩分や脂肪の摂りすぎ)



医療生協の事業所で定期的な健康診断を！

ご自身の健康状態をしっかりと把握するために定期的な健康診断を受けましょう。

鹿児島医療生協の事業所では、特定健診・長寿健診（8面に関連記事あり）だけでなく、組合員向けの「健康づくり健診」（税込 5,500 円）や年齢に関係なく受けられる一般健診、半日ドック、乳がん・子宮頸がんなどの各種がん検診を設けています。鹿児島生協病院では、昨年度より脳ドック、骨密度の検診が始まりました。

事業所によって受けられる検査が異なりますが、組合員価格を設けているものもあります。詳しくは各事業所へお問い合わせください。

5月 外来診療のご案内

○異動や学会出張の関係で医師の体制が変更になる場合がありますのでご了承ください。
○斜線は休診です。夜間、日曜、祝日等の救急の時は、鹿児島生協病院へいつでもご相談（お電話）ください。
○訪問診療（往診）のご相談は国分生協病院、各クリニックへお電話ください。

＜総合病院 鹿児島生協病院＞ ☎099-267-1455



5月の毎週木曜日の深夜帯（20時30分～翌7時30分）は外来診療を行っておりません

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ～ 12:00	救急・紹介	交 替	交 替	交 替	交 替	交 替
	整形外科	樫田・行田 重盛	小柴・重盛	駿河・行田	小柴・駿河 樫田	交替 (2,4)
	リハビリ	行 田	交 替	行 田	駿 河	交替 (2,4)
	眼 科	福 留 山 藤	福 宿 山 藤	(予約のみ) 福宿 福留 山 藤	福 宿 福 留	福宿 (3,4) 福留 (2,4,5) 山藤 (2,3,5)
	婦人科		柳 田			
	泌尿器科	白 浜	白 浜		白 浜	白 浜
午後 13:45 ～ 16:30	救急・紹介	交 替	交 替	交 替	交 替	交 替
	眼 科	福留・山藤 (16時まで)		(予約のみ) 福宿		
	婦人科		柳 田			
	泌尿器科 (初診受付 16時まで)				白 浜	

※午前の整形外科・眼科・泌尿器科の初診受付は 11 時 30 分までです。

＜国分生協病院・デイケアいきいき＞



☎0995-45-4806

	月	火	水	木	金	土
午 8:45～11:00	一般内科	吉 見	吉 見	長 谷	山下義	吉 見
		交 替	交 替	久 保	交 替	久 保
	予約内科 8:45～12:00	前村良	小坂元	樫田祐 (1,2,4)	前村良 (1,3,5)	樫田祐 (1,2,3,5)
		山下義		樫田久 (1,2,4)	藤 崎	樫田久 (1,2,3,5)
					久 保	
				大 山	長 谷	
前 8:45～12:00	循環器 (予約) 8:45～12:00	中野 吉 見	中野 (3) 川 嶋 (2,4)	吉 見	吉 見	川 嶋
	外 科 9:30～12:00			税 所		鎌 谷
	小児科 9:00～12:00	玉 江	玉 江 (予約) 酒井 (2,4)	玉 江	森 田	交 替
						玉 江 (3)
午 14:00～15:30	内科	交 替	交 替		交 替	交 替
	予約のみ 14:00～17:00		山下義		大山・吉見 藤崎	山下義 樫田久 (1,2,3,5) (14:30～16:00)
	予防接種・健診 (予約のみ) 14:00～16:00	玉 江				交 替
	予約診療 ※曜日によって 診療時間が 異なります		酒井 (2,4) (14:00～17:30)		森 田 (14:00～16:30)	
後 小児科						

※ 4 月より内科一般診療の午後の受付時間は 15 時 30 分までとなります。時間外の外来診療は行っておりません。急患など体調不良の際は、お電話にてご相談ください。

＜谷山生協クリニック・歯科・デイケアたにやま＞



☎099-210-2211

歯科直通 ☎099-267-6480

	月	火	水	木	金	土
一般内科 8:30 ～ 11:30	①	蓑 輪	交 替	蓑 輪	蓑 輪	交 替
	②	前村清	檜 作	春 田	檜 作	交替 (1)・甲斐 (3) 山口昭 (2,4,5)
	③	溝 口	山口昭 (3) 交替 (2,4)	交 替	永 田	溝 口
	④	中村竹	溝 口	山下英	山下英	
						交 替
予 約 内 科 8:30 ～ 12:00	診・接種					
	呼吸器	山下英 (2,3,4)		山口昭	山口昭	山下英 山口昭 (2) 蓑輪 (4)
	循環器	春 田	馬 渡	馬 渡		馬渡 (2,3,4,5) 春田 (2,5)
	消化器		黒葛原			北 島 黒葛原 (2,4)
	内分泌	佐々木直	佐々木直		(総合内科) 坂 口	久保徹 (1,2,3,4) 檜 作 (総合内科)
	腎	屋 (3,4)		上 村	上 村	折田 (1,2,3,4) 上村 (5) 折田 (2) 上村 (3,5)
神 経						木 田
	①			(心) 西 畠	(心) 西 畠	西 畠 (3)
	②	中村亨	中村亨	酒井 (1,2,4) 交替 (3)	交 替	井 上
	③	樋之口 (3) 酒井 (2,4)	樋之口	中村亨	井 上	中村亨 (3) 交 替
	④			井 上	前 田	交 替
外 科 8:30～12:00	予・特診	(予約) 西 畠	(予約) 西 畠	(内分) 森田	(腎) 玉江 (2,4)	(神経) 酒井 (1,2,4,5) (内分) 森田
	外科	木 藤	鈴 東	吉 田	木 藤	木 藤
						交替 (3,5)
	歯科 9:00～12:45	瀬戸山・友松 上 園	瀬戸山・友松 上 園	瀬戸山・友松	瀬戸山・友松 上 園	瀬戸山・友松 上 園
内 科 13:45 ～ 16:00	①	檜 作	交 替		山口昭	永 田
	②	溝 口	山口昭 (3) 交替 (2,4)		永 田	溝 口
	③	交 替	溝 口 (内分) 藤崎		交 替	交 替 (内分) 久保徹 (1,2,3,4)
	診・接種					
	ワクチン	交 替	交 替		交 替	交 替
	健 診				吉 見	
小児科 13:45 ～ 15:45	特 診				(心) 西 畠 (神経) 酒井 (1,2,4,5)	
	歯科 14:00～17:00	瀬戸山・友松 上 園	瀬戸山・友松 上 園		瀬戸山・友松 上 園	瀬戸山・友松 上 園
	内科 (予約のみ) 14:00～18:00		(循環器) 春田 (腎) 上村 (2,3)			
夜 小児科 16:00 ～ 19:00	①	池 田	嶽 崎		中村亨 (1,2,3,5) 前田 (4)	嶽崎 (1,2,3,4)
	②	酒 井	井 上		川畑聡	前 田
	特 診	(内分) 森 田	(喘息) 樋之口 (2,3,4) (内分) 森田		(腎) 玉江 (2,4) (アレルギー) 井上 (喘息) 樋之口 (1,2)	(神経) 酒井 (1,2,4,5)
	歯科 17:00～20:00	瀬戸山	友 松		友 松	瀬戸山

※ 歯科診療について：2025 年 5 月より月・木の夜間診療を再開し、週 4 回（月・火・木・金）に変更となります

組合員バスのお知らせ

月 木 曜日 喜入・坂之上コース
火 金 曜日 谷山北部コース
水 土 曜日 紫原・鴨池コース

鹿児島生協病院

時刻表の詳細は
右の QR コード
を読み込んで
ください。

今年も受けよう！ 特定健診・長寿健診！

特定健診・長寿健診は生活習慣病の予防・早期発見を目的とした健診です。生活習慣病は症状がないまま進行します。毎年健診を受けて自分の身体の状態を知り、健康づくりに役立てましょう。

対 象

特定健診

国民健康保険に加入している
40歳～74歳の方

長寿健診

75歳以上（65歳～74歳で後期高齢者の医療保険加入の方を含む）

自治体によって実施期間や必要なものが異なります。
詳細は各自治体にお問い合わせください。



鹿児島市国民健康保険にご加入中の方へ 特定健診の受診に必要なものが変わりました！

対象者

- ☑ 鹿児島市国民健康保険に加入されている40歳以上の方
※医療機関に通院されている方も特定健診の対象です。

受診期間

- ☑ 令和7年4月1日から令和8年3月31日まで

必要なもの

- ☑ 以下の2つのものがが必要です。

■ 保険資格が確認できるもの

以下の①～③のいずれかで資格の確認ができます

- ① 紙の保険証（有効期限内）
- ② 資格確認書
- ③ マイナ保険証（※）

※マイナ保険証による資格確認ができない場合は、「資格情報のお知らせ」も必要です。

■ 特定健康診査受診券

国民健康保険課から送付されます



特定健診 受けないのはもったいない！

約 10,000 円かかる健診が

年度に1度、**無料**で受けられる機会です。

医療生協の事業所でも実施しています。

ぜひ受診しましょう！



読者の皆様から寄せられた声を集めました

- 毎月多彩な活動が紹介されていて、楽しみに読んでいます。支部活動の参考になります。
- 戦争は悲惨だと、いつも分かっているつもりですが、平和リレートークの体験者の言葉はとても心にしみます。
- 「栄養士さん・調理師さん教えて」のコーナーが大好きで、いつも作っています。ありがとう。

- 5人に1人がかかる国民病…改めて腎臓病を知ることが大事だと思いました。（2025年3月号）
- 高齢になり、訪問介護事業の記事は興味があったので参考になりました。
- ボランティアグループ「すまいる」の活動報告に感激。困りごとの解決に、色々な支援をされて素晴らしいですね。



読めばわかる

本紙のどこかに
答えがあるよ♪

医療生協だよりクイズ



- ① 1面写真 新入職員と組合員でミニ〇〇〇をしました
- ② 1面 5月3日は、「〇〇記念日」
- ③ 調理師さん教えて チキンと彩り野菜の〇〇〇〇〇〇
- ④ 今年度の支部運営委員会の写真 桜の木の下で撮影しているのは〇〇支部
- ⑤ 班会メンバーと一緒に健診を受け、職員から結果説明を受ける「〇〇〇〇班会」

《応募方法》

ハガキに ①クイズの答え ②生協だよりの感想、ご意見 ③郵便番号・住所 ④氏名 ⑤年齢(年代) ⑥電話番号などをご記入の上、ご応募ください。

正解者の中から抽選で5名の方にクオカードをプレゼントいたします。

《宛て先》 〒891-0141 鹿児島市谷山中央5丁目12-3
鹿児島医療生協 生協だよりクイズ係

スマートフォン等で右のQRコードを読み取ってのご応募も可能です。➡



●締め切りは 2025年5月31日(当日消印有効)

※ ご記入いただいた個人情報は、本アンケートに関わる目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。

※ 当選者は医療生協だより 2025年7月号でお知らせいたします。

※ いただいた感想を掲載することがあります。予めご了承ください。

3月号クイズ当選者《おめでとうございます》

時崎正博さん / 大園正隆さん / 川原喜一郎さん / 幸野玲子さん / 前田米子さん