

2026  
1・2  
No.285

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

# たから

組合員数 15,274人  
出資金 310,005千円  
組合員1人平均 20,296円  
(2025年11月30日現在)

【発行】  
宝塚医療生活協同組合  
宝塚市御所の前町15-21  
TEL0797-69-6121  
FAX0797-69-6223  
✉iseikyo@takarazuka-mcoop.net  
http://www.takarazuka-mcoop.net/

一人は万人のために、万人は一人のために。



## 謹賀新年



新年のあいさつ

理事長  
茅野 涼一

わータイ漁だ！ 撮影：熊崎俊三郎

あけましておめでとございます。  
組合員の皆様におかれましては、健やかな新年を迎えられたこと、お慶びを申し上げます。

私たちは昨年の総代会で、宝塚医療生協の「理念」と「中長期経営計画」を決定しました。これまでの理念は、上部組織「日本医療福祉生活協同組合連合会」の理念と「全日本民主医療機関連合会」の綱領を指針に活動してきました。今後は自前の「理念」で活動します。理念の作成には、職員や支部運営委員会等でご意見をいただき、法人内の議論をうけて決めたものです。私たちにぴったりの理念ができたと自負しています。皆さんいかがでしょうか。

また「中長期経営計画」は5年～10年先の医療生協の姿を想定し、その時に何が必要かを考えて準備しています。

しかし医療体制が安定せず、患者減少や、診療体制の整備、大口出資者の法定脱退の影響などで厳しい経営状態となっております。今秋から、法人を上げて経営改善に向けて奮闘しています。皆様のご協力をお願いします。

今年も、組合員の皆様と、そのご家族に幸多い年でありますように祈念して、新年のあいさつといたします。今年もどうぞよろしくお願い致します。

2026年元旦

### 楽しい投稿が盛りだくさん♪

#### デイサービスひだまり

Instagramを定期的に投稿中です♪QRコードからアクセスしてフォロー&いいね！よろしくお祈りします (^ ^)



良元診療所  
通所リハビリ・訪問リハビリ  
高松診療所  
ケアサポート  
訪問看護ステーションひだまり  
ヘルパーステーションひだまり  
デイサービスひだまり  
デイサービスあったかハウス今津  
ケアサポート今津

組合員センターさがん  
あったか庵（組合員センター）  
良元センター「CoCoLo」

宝塚市大成町10-45  
宝塚市大成町10-45  
宝塚市高松町5-10  
宝塚市高松町5-10  
宝塚市高松町5-10  
宝塚市高松町5-10  
宝塚市高松町5-10  
西宮市今津山中町3-23  
西宮市今津山中町5-29

宝塚市清荒神3丁目2-10  
西宮市今津山中町5-29  
宝塚市大成町1-20

☎0797-71-7288  
☎0797-71-8540  
☎0797-72-2585  
☎0797-76-4536  
☎0797-77-3115  
☎0797-77-3245  
☎0797-76-4770  
☎0798-34-6221  
☎0798-37-1612

☎0797-84-1521  
☎0798-36-5520



2025年度  
生協強化月間

## 支部や事業所で活発な取り組みが

9月20日を皮切りに、生協強化月間がスタート！組合員活動委員会では、そんな活動を盛り上げるべく、毎週「生協強化月間ニュース」を発行しました。

みんなで体操に  
チャレンジ！

## デイサービスひだまり

健康チャレンジの取り組みとして、「ラジオ体操」をチャレンジ宣言に掲げ、取り組みました！テンポを落として職員がカウントをしながら、ゆっくりと身体を動かしていただけるよう配慮しました。中にはご自身から立ち上がり参加して下さる方々もあり「ジャンプができなくなってるなあ」「汗かくなあ」と言いながら楽しく体操に励みました。

リズム体操を  
きっかけに

## 訪問看護ステーションひだまり

「増資を頑張るぞ！」を掲げ、全利用者様へチラシ配布と説明をしました。大幅な伸びはありませんでしたが、活動内容をしっかりと伝えられて良かったです。

また班会として取り入れていたリズム体操を元気支部のお茶会でも実施。皆様笑顔で取り組んでおり、今後は百歳体操の日にも取り入れてくれるとのことです。班会での活発な様子にも触れる事ができました♪

訪問行動で  
ニーズを知る

## 高松診療所・高松支部

コロナ禍以後、中々再開できなかった組合員さん宅の訪問行動を、一緒に取り組みました。玄関先に出てきてくれる方も多く、様々な意見や指摘をいただきました。直接対話することで、普段、診療所では話せないような本音が聞け、改善のきっかけとなりました。



選ばれる事業所を目指すうえで、定期的な訪問行動の必要性を実感しました。

楽しい活動で  
仲間が増えました

## 北支部

10月30日に有馬富士公園でバーベキュー大会を開催。総勢24名の参加で、新鮮な地元産のお野菜とお肉、採れたてのジャンボしいたけを堪能。しいたけ満載の炊き込みご飯も最高でした！また、2名の新しい仲間を迎えました。

北支部ではこのほかにも、フォトクラブ班が毎年「オール宝塚写真展」を開催しており、楽しい活動で仲間を増やしています。

カルテを見直し  
加入のおすすめ

## 良元診療所

カルテの組合員情報をイチから見直し、加入や増資の声をコツコツと続けています。時間も手間もかかりますが、多くの患者様にご理解をいただいたおかげで、仲間増やしは既に今年度の目標を達成することができました。また職員さんにとっても医療生協を意識するきっかけとなり、とてもいい取り組みになっています。

逆境をバネにして  
頑張っています

## 東支部

東公民館が施設改修で休館となったため、大わらわで代替場所を確保しました。

サロン「すいらく」は、開催日が水曜から土曜に代わり、場所もピア売布になりましたが、初日は19人が集まり楽しい時間を過ごしました。

また、その他の5つの班会も順調にスタート！東公民館が再開した時には今まで以上の組合員が集まってくれるようにと頑張っています。

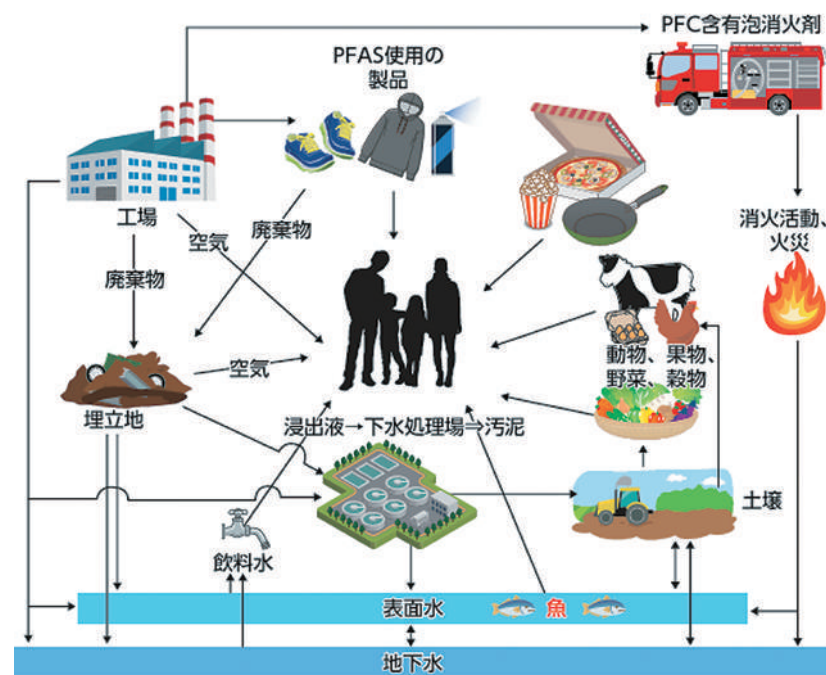


## PFAS 本当に大丈夫？



図の出典：「近年の化学物質による水源の汚染」2024年1月12日 国立保健医療科学院 生活環境研究部 小坂浩司

PFOSは2010年以降、PFOAは2021年以降⇒製造・輸入禁止



米国科学・工学・医学アカデミー参考

宝塚医療生協の取り組みについて  
今後、私たちがすべきことは、①身の回りのPFAS製品に関する正しい情報を得る②自治体に、汚染源を明らかにして、対策・除去を求めていくことが必要です。

## 宝塚市自治体キャラバン

暮らしや医療介護、保育や福祉に関する要望を訴えるため、宝塚市と懇談をおこないます。ぜひご参加ください。

日時：1月28日(水) 9時～

(事前打ち合わせ後、10時から懇談予定)

場所：宝塚市役所4階 市議会議員室前

\*事前申込は不要です\*

PFASって、何？

PFASは人工的に作られた有機フッ素化合物の総称で、代表的なものにPFOA（ペーフォア）、PFOS（ピーフォス）があります。PFASを使った製品は水や油をはじき、分解しにくいという性質があるため、1940年頃から防水スプレーや、レインコートなどさまざまな生活用品に幅広く活用されてきました。

しかし、2000年頃から有害性が指摘されるようになり、製造・輸入が禁止されています。PFASは分解しにくい性質があるため「永遠の化学物質」と呼ばれ、自然環境の中に長く残留します。そして、土壌に入っていくと地下水に浸透し、水道水にまで汚染を広げていくと言われています。

宝塚市の現状は？

宝塚市では、PFOSとPFOA

が水質管理目標項目に設定されており、定期的に水道水の品質検査が行われています。1回目（令和2年6月2日）の検査にて、小浜浄水場の水道水が暫定目標値（50ng/L）を超過しましたが、それ以降は暫定目標値以下であることが報告されています。（表参照）

本当に大丈夫？

世界基準は年々引き下げられ厳格化されています。また「これぐらいの数値であれば健康に問題ありません」というものは存在しません。

協働し、PFAS採血検査の実施やカンパ活動に取り組み、PFASフリーの生活が送れるように取り組みを継続します。（中田幹二）

宝塚市水道水におけるPFOS及びPFOA検査結果（単位：ng/L）

採水（検査日）	小浜浄水系
2020年6月2日	54
2021年9月1日	44
2022年10月5日	48
2023年11月24日	41
2024年6月3日	34
2025年6月30日	30

※暫定目標値は50ng/L



# 午年だからこそ、前へ

人との繋がりを広め、  
挑戦を恐れず飛躍の年に



高松診療所



デイサービス  
ひだまり



ケアサポート今津



訪問看護ひだまり



良元診療所



良元診療所  
通所リハビリ



デイサービス  
あったかハウス今津



本部事務局



ヘルプーステーション  
ひだまり



ケアサポート



## 作品紹介

東支部  
手芸班による  
ちりめん細工

(西宮市)

(西宮市) (山ノ内町)

▼近ごろ金木犀の香りがして、外に出るのが、楽しみです。あれだけ暑かった日も嘘のように、涼しくなり、今年の冬は寒くなりそうな予感がします。健康に気をつけなければ！

▼「肩こりについて」私は猫背で姿を見るときは背筋を伸ばさなくてはと思っています。そのため肩こりもひどく気になっています。背中丸めエクスサイズを試してみました。ゆつくりするのは難しいですが、気持ちいいです。続けてみようと思っています。

▼インフルエンザワクチン打ちました。今年も後1ヶ月半！一年たつのが早くてビックリしますね。ながーい夏が終わっていきなり冬も猛暑で餌がなく民家出てくるのでしょ。地球温暖化を何とかしなければ！トランプさんが地球温暖化をフレイクニュースと言ってるのに唖然です。

▼昨今の物価高には苦勞しています。年金生活の我々は厳しすぎます。昭和は遠くならにけり。今の時代にあわせないといいけないのでしょうか？昭和の時代に帰りたい気持ちです。

▼年相応に体のあちこちにガタがきます。自然現象だと思いつつ何となく。今後どうなる？とフツと不安になってくる今日のごろですが、庭のきんもくせい今年はこのほかに咲いていい香りをつりまいてくれるので。

▼まだ少し仕事もしていますが、最近宝塚医療生協の健康講座、カラオケ、百歳体操などに参加しています。体と頭と心を充実させて、健康を維持したいと思っています。皆さまもぜひご参加ください。



▼私はほとんど肩こりがないですが子どもが酷い肩こりなので理学療法士さんからのワンポイントアドバイスを教えるようになっています。

▼今回のパズルは子どもがやりましたが簡単でよかったです。今回もワンポイントアドバイスのエクスサイズ、やってみましょう。

▼皆さん請願署名の協力されましたか。医療機関の維持や介護保険制度の改善など、大変な事になりそうです。

▼今年初めて渋柿作りに挑戦しました。皮をむいて、干すのが面倒だったのですが、とっても美味しくできたので、手間はかけた方がよいと反省しました。パズルにもいつも楽しく取り組んでいます。ありがとうございます。

▼11・12月号のついでに武庫川沿いの渡りコースモス園に11月13日に行ってきました。ピンクや黄色のコスモスが満開でした。短い秋を満喫しました。

## 組合員無料 法律相談

日時：2月2日(月) 14:00~16:00  
担当：任弁護士(尼崎おおぞら法律事務所)  
場所：宝塚医療生協 本部事務局会議室  
予約・問い合わせ：  
宝塚医療生協本部事務局  
(電話0797-69-6121)迄

要予約

## ケアサポート今津、西宮支部、本部事務局 合同で宣伝行動

「通行中のみなさん、こんにちわ」とマイク片手に...



ある女性から、ご主人が神戸健康共和国に勤めておられるとのこと、積極的に署名をして「頑張りましょう」と励ましの言葉もいただきました。また、買い物から戻ってきて「スピーチに感銘を受けました」と署名をしてくださった方もいました。

短時間でしたが「医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」29筆「介護保険制度の抜本改善、大幅な処遇改善を求める請願署名」36筆の署名をいただきました。各地域でもっと宝塚医療生協の取り組みを広く知らせていきましょう。



11月14日、11時から今津駅前、街頭宣伝行動を組合員と職員11人が力を合わせて行いました。

宝塚医療生協として今津駅で宣伝行動を行うのは初めてでしたが、買い物に行かれる方や電車に乗り降りされる方に、署名の訴えと同時に、事業所の宣伝を行いました。

みんなの集まる  
ひだまり  
バザー

日にち 3月21日(土)

時間 13:00~15:00

バザー物品大募集(新品に限る)

募集期間 1/5~3/15 まで

## 健康チェック

高松診療所  
看護師対応お気軽に  
どうぞ生協学校  
認知症学習会  
チェアヨガ

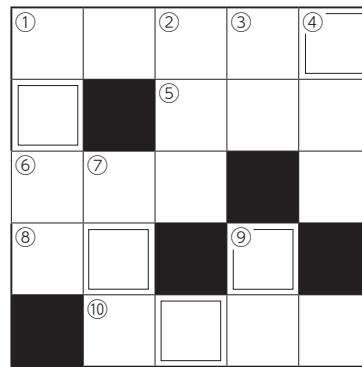
- 今日からできる認知症予防一緒にはじめませんか？  
あったかハウス今津...加島裕子
- 座ったままでOK誰でも出来るチェアヨガで健康アップ  
良元診療所通所リハビリ...山下久美子

日時 2月20日(金) 14:00~15:30  
場所 高松町5-10 ひだまり会館4F(高松診療所の上です)  
TEL 0797-69-6121





□の中のことばを組み合わせて、5文字のことばを作ってください。  
〈ヒント〉春の七草



〈たてのかぎ〉

- ①ミノガの幼虫
- ②電柱に取りつけ電線を支える器機
- ③面・綿・免・麵。同じ読みができる
- ④最も古くから栽培された果樹で石榴と書く

- ⑤岩の小さいもの
- ⑦その家の血筋
- ⑨太陽・月・地球以外の天体

〈よこのかぎ〉

- ①1月20日から2月18日までの星座
- ②印刷したペンで書く時に使う
- ③長い年月が過ぎ去ったずっと前
- ⑧風(なき)の対義語
- ⑩かわいらしくてたまらない

No.284の解答は「クリスマス」でした。

ク	リ	ス	タ	ル
マ	ン	ト	黒	ー
黒	ゴ	ハ	レ	ツ
マ	ス	バ	ケ	ツ
ス	イ	ス	ト	



☆正解者の中から抽選の結果、左記の方に図書カードを進呈します(敬称略)。今回の応募数は68人でした。

高井文博 岡林弘子  
吉本洋子 足立ゆう子  
牧口末雄 他1名  
三輪可奈子

### パズル解答についてのお願い

必ず①郵便番号、②ご住所、③お名前(ふりがな)、希望される方は④ペンネーム、⑤解答を記載して、⑥ご意見等があればひとこと添えて、ハガキ、FAX、メールでご応募ください。間違いを防ぐため当選者発表は実名とさせていただきます。予めご了承ください。

〒665-0041 宝塚市御所の前町15-21  
宝塚医療生協「パズル係」あて。

メ切は1月31日(必着)。正解者の方に抽選で図書カードを差し上げます。



kouhou@takarazuka-mcoop.net

### OTC類似薬と市販品の価格差の例

フェキシフェナジン (錠剤・60mg・14日分) 花粉症薬	OTC類似薬	87.4~241.1円	最大 約24倍
	市販薬	743~2075円	
ロキソプロフェン ナトリウム水和物 (錠剤・60mg・4日分) 解熱鎮痛剤	OTC類似薬	36.4円	最大 約21倍
	市販薬	299~768円	
ロキソプロフェン ナトリウム水和物 (テープ・50mg・14枚) 湿布薬	OTC類似薬	53.3~54.2円	最大 約37倍
	市販薬	525~1958円	

※厚生労働省の資料より作成。OTC類似薬は3割負担のケースで、受診時に医師、薬剤師の技術料が別途かかる。市販薬の価格はメーカー希望小売価格などを記載

OTC類似薬の  
保険適用除外を  
世論でSTOP!!

政府は処方箋医薬品のうち、成分や効能が似通った市販医薬品(OTC類似薬)の一部を2026年度から公的医療保険の適用から外すことを検討しています。患者団体だけでなく、日本



医師会や薬剤師会も猛反対！問題点について考えてみましょう。

患者負担が大幅増です

OTC類似薬への保険適用を外すことで、胃薬は60倍もの負担に。病気に更に負担を求めるのではなく、必要な医療は保険診療で賄うべきです。

OTC乱用や副作用のリスクも

OTC類似薬といえども、副作用のリスクはあります。風邪だろうと自己判断で薬を買って済ませていたら、気付いた時には肺炎で入院というリスクもあります。

若者のオーバードーズも身近な問題になってきています。薬剤師が介入しづらくなることで健康被害がすすむ危険もあります。

医療費負担が心配で  
受診控えから重症化リスク

OTC類似薬が保険から外されれば、医師が診療しても処方できません。胃の痛みを訴えて受診しても、OTC類似薬に該当する薬が処方できないのでドラッグストアで買ってくださいとなります。

医療の公平性が失われないよう世論の力でこの動きを阻止しましょう！

(ファーマイトたからづか)

森本愛)