

2026 年 1 月 1 日発行
奈良県医療福祉生活協同組合
発行責任者 榎並憲治
編集・発行 すこやか編集会議
組合員数 6,138 人(11/30 現在)
出資金 90,932 千円(11/30 現在)
〒634-0004
奈良県橿原市木原町 230-1

機関紙すこやか、奈良県医療福祉生活協同組合からのお知らせや活動については下記二次元コードからホームページをご覧ください。



また、おしゃべりは心にもいい影響があります。新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっ

おしゃべりは有効な脳トレの一つだといわ

れます。人は会話をするとき相手の話を聞き、

理解して、返す言葉を選び声に出します。時に

笑ったり、共感したり…これらを同時進行で

行うのですから脳はフル回転して活発に動き

ます。話せば話すほど脳に負荷がかかりどん

どん活性化するそうです。

また、おしゃべりは心にもいい影響がありま

す。新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっ



が趣向を凝らした企画で健康づくり交流会を

開催しています。

また、昨年、組合員

のみなさんにおすすめ

した「おしゃべりタイ

ム」がとても好評で、

今年をもっと広げたい

この思いで、健康の秘

訣はおしゃべりから

を合言葉に「おしゃべりタイム」に取り組ん

でいます。

おしゃべりは有効な脳トレの一つだといわ

れます。人は会話をするとき相手の話を聞き、

理解して、返す言葉を選び声に出します。時に

笑ったり、共感したり…これらを同時進行で

行うのですから脳はフル回転して活発に動き

ます。話せば話すほど脳に負荷がかかりどん

どん活性化するそうです。

また、おしゃべりは心にもいい影響がありま

す。新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっ

が趣向を凝らした企画で健康づくり交流会を

開催しています。

また、昨年、組合員

のみなさんにおすすめ

した「おしゃべりタイ

ム」がとても好評で、

今年をもっと広げたい

この思いで、健康の秘

訣はおしゃべりから

を合言葉に「おしゃべりタイム」に取り組ん

でいます。

おしゃべりは有効な脳トレの一つだといわ

れます。人は会話をするとき相手の話を聞き、

理解して、返す言葉を選び声に出します。時に

笑ったり、共感したり…これらを同時進行で

行うのですから脳はフル回転して活発に動き

ます。話せば話すほど脳に負荷がかかりどん

どん活性化するそうです。

また、おしゃべりは心にもいい影響がありま

す。新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっ

が趣向を凝らした企画で健康づくり交流会を

開催しています。

また、昨年、組合員

のみなさんにおすすめ

した「おしゃべりタイ

“こころ”も“からだ”もいきいきと！
おしゃべりの輪を大きく広げましょう！



奈良県医療福祉生活協では、毎年、10月から12月を生協強化月間とし「健康づくり」「つながりづくり」をすすめています。

地域委員会では、それぞれの委員会メンバーが趣向を凝らした企画で健康づくり交流会を開催しています。

また、昨年、組合員のみなさんにおすすめした「おしゃべりタイム」がとても好評で、今年をもっと広げたいこの思いで、健康の秘訣はおしゃべりからを合言葉に「おしゃべりタイム」に取り組んでいます。

おしゃべりは有効な脳トレの一つだといわれます。人は会話をするとき相手の話を聞き、理解して、返す言葉を選び声に出します。時に笑ったり、共感したり…これらを同時進行で行うのですから脳はフル回転して活発に動きます。話せば話すほど脳に負荷がかかりどん



どん活性化するそうです。

また、おしゃべりは心にもいい影響がありま

す。新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっ

が趣向を凝らした企画で健康づくり交流会を

開催しています。

また、昨年、組合員

のみなさんにおすすめ

した「おしゃべりタイ

ム」がとても好評で、

今年をもっと広げたい

この思いで、健康の秘

訣はおしゃべりから

を合言葉に「おしゃべりタイム」に取り組ん

でいます。

おしゃべりは有効な脳トレの一つだといわ

れます。人は会話をするとき相手の話を聞き、

理解して、返す言葉を選び声に出します。時に

笑ったり、共感したり…これらを同時進行で

行うのですから脳はフル回転して活発に動き

ます。話せば話すほど脳に負荷がかかりどん

どん活性化するそうです。

また、おしゃべりは心にもいい影響がありま

す。新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっ

が趣向を凝らした企画で健康づくり交流会を

開催しています。

また、昨年、組合員

のみなさんにおすすめ

した「おしゃべりタイ

ム」がとても好評で、

今年をもっと広げたい

この思いで、健康の秘

訣はおしゃべりから

を合言葉に「おしゃべりタイム」に取り組ん

でいます。

おしゃべりは有効な脳トレの一つだといわ

れます。人は会話をするとき相手の話を聞き、

理解して、返す言葉を選び声に出します。時に

笑ったり、共感したり…これらを同時進行で

行うのですから脳はフル回転して活発に動き

ます。話せば話すほど脳に負荷がかかりどん

どん活性化するそうです。

また、おしゃべりは心にもいい影響がありま

す。新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっ

が趣向を凝らした企画で健康づくり交流会を

開催しています。

ピースアクション in なら 2025 (特別企画 I)

10月17日(金) 奈良県コンベンションセンターで「ピースアクション in なら 2025 (特別企画 I)」が開催されました。日本被団協の濱住治郎事務局長が、ノーベル平和賞受賞やフリースペース委員長のメッセージ、自身の被爆体験、日本被団協の歩みについてお話しされました。被爆80年を迎え、戦争と核のない世界の実現に向けて、一人ひとりが主体者として考え行動することの大切さを改めて感じる機会となりました。



知らないは大損！

知ってトクする！たとえば高額療養費制度

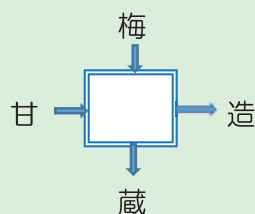
医療や介護、税金などの制度は賢く利用することで負担を軽減できます。もしもの時にあわてなくてもよいように最新情報を知ってトクしましょう。

日時：2026年2月3日(火) 14:00~15:30
場所：奈良県医療福祉生活協同組合 生協ホール
講師：奈良県保険医協会 事務局長 竹島廣憲さん
募集：30人(先着順)
参加費：無料
申込：奈良県医療福祉生活協同組合
くらしの懇談会 ☎0744-23-1170



漢字 de クイズ

上下左右の漢字1字と口の漢字で二字熟語ができます。
口に入る漢字は何でしょう？



前回の答えは「米」でした

- ★正解者の中から5名様に図書カード(500円)をプレゼントします。
- ★「クイズの答え・すこやかの感想・住所・氏名・電話」を書いて、葉書もしくは、右記の二次元コードでご応募ください。
- ★締め切り 2月末日
【送付先】〒634-0004 奈良県橿原市木原町 230-1 奈良県医療福祉生活協同組合「すこやか」係
- ★個人情報はプレゼントの発送にのみ使用します。
- ★読者のおたよりコーナーに掲載させていただく場合があります。
- ◆すこやか 56号クイズ当選者◆
M・Uさん(葛城市) N・Kさん(橿原市) A・Sさん(大和高田市)
T・Tさん(奈良市) K・Fさん(橿原市)



楽しく学ぼう!! 憲法学習会

今の戦争時代に憲法9条で未来を築く

下記の通り学習会を開催します。ぜひ、共に学びましょう。
日時：2026年1月31日(土) 13:30~15:30
場所：ならこーぷ本部 1階会議室
講師：関西勤労者教育協会 中田 進氏
申込：奈良県医療福祉生活協同組合 ☎0744-23-1170

組合員のみなさまへ

ご住所などを変更された場合は、下記までご連絡ください。
奈良県医療福祉生活協同組合 ☎0744-23-1170

読者のおたより

今回の「すこやか」に今年こそ大腸カメラ検査を受けましょう！と書いてあり、今年はずいぶん思っていたので後押ししてくれているように感じました。早速申し込みして受けようと思っています。後押しありがとうございます。

十一月は誕生日なので、それに合わせて毎年特定健診とがん検診でお世話になっています。これも自分への誕生日プレゼントなのです。

インフルエンザの予防接種などタイムリーに知ることができてありがたいです。これからもボスティングのお世話おかけします。よろしくお願いします。

意外と知らない大和野菜。紫とうがらし味問いも：知りませんでした。どこで手に入るのか探してみたいです。

北葛城郡 Y・Mさん
橿原市 S・Mさん
奈良市 T・Tさん

フォロー
お願いします！



Instagram
はじめました



ただ、気をつけたいのが楽しくない会話。話していてストレスがかかるようでは逆効果です。できれば楽しいおしゃべりを心がけましょう。

また、人と話すのが苦手という方は、無理をしないで、自分のペースでおしゃべりを楽しんでください。

おしゃべりタイムは、1月末まで開催可能です。いつでも、どこでも、誰でも、3人以上集まっておしゃべりをしませんか。



すこやか編集会議メンバーおすすめコース ウォーキング de 健康に！

＜中和エリア編＞ 大和郡山

近鉄大和郡山駅—郡山城跡—洞泉寺—春岳院—
源九郎稲荷—町家物語館(約4km)
車の通る道もありますので安全には気をつけてください。



郡山城跡

豊臣秀長が居城としていたお城で、大規模改修を行った城跡。堀や石垣、復元された追手門など見どころ満載です。



春岳院

秀長の菩提寺。秀長の肖像画(市指定文化財)や御朱印箱及び箱本制度の史料文献(県指定文化財)が残されています。



郡山の町並みも
楽しみながら♪
箱本館「紺屋」
江戸時代から続いた藍染め商の町家が再生されました。藍と金魚が楽しめます。



洞泉寺

国重要文化財本尊木造阿弥陀如来及び両脇侍立像(快慶様式 鎌倉時代)で知られています。天正9年(1581)に僧宝誉が長安寺村に建立し、天正13年(1585)に秀長が現在地に移転させたと伝わる寺院(拝観は要予約)

足をのばして?!



大納言塚

秀長の墓所。山門前に置かれた「お願い砂」は、「心の迷いや災いを清め、願いが通るように」と願いごとを唱えながら砂を穴に通すと、願いが通ると伝えられています。

源九郎稲荷

秀長が、郡山城の鎮守として創建した、日本の三大稲荷の一つです。歌舞伎や文楽で人気の「義経千本桜」は、妖力を得た白狐が登場する物語です。源平合戦後、吉野へ逃れた義経は、忠臣・佐藤忠信に化けた白狐に助けられ、静御前の鼓の音で正体を現した狐に、自らの名を取って「源九郎」と名付けました。



町家物語館

登録有形文化財(平成26年10月7日登録)旧川本家住宅本館。大正11年に納屋と蔵が、大正13年に本館と座敷棟が建てられ、当時では珍しい木造三階建て遊郭建築で、遊郭として一世を風靡しました。『町家カフェ 語らい』は来館者が休憩し、コーヒーやソフトドリンク(有料)を飲み、休憩することができるスペースです。

ちょっと一休み
してみても？



献血のしくみ

献血は、病気の治療や手術などで血液を必要としている人のために、自分から進んで血液を提供するボランティアです。日本では厚生労働省から採血の許可を受けている日本赤十字社が行なっています。200ml 献血は男女とも16歳から、400ml 献血は男性は17歳から、女性は18歳からできます。成分献血は男女とも18歳からです。69歳まで献血することができますが、65歳以上は60歳から64歳の間に1回以上献血をしたことがある人のみ可能です。

集められた血液は、全血、赤血球、血漿(けっしょう)、血小板の製剤になります。製剤はそれぞれ違った温度・状態で保存され、中でも血小板製剤は採血後6日で期限が来ます。血液センターは、献血された血液を検査・製剤・保管し、医療機関からの要請に応え24時間体制で血液製剤を供給します。

血液は、人工的に造ることも長期保存もできません。献血は、がんなど多くの病気の治療にも役立ちます。詳しくは日本赤十字社ホームページをご覧ください。



大腸がんを早期発見しましょう！

日本人が一生のうちにがんと診断される確率は、国立がん研究センターの2021年のデータでは男性63.3%、女性50.8%。2人に1人の割合となっています。

がん罹患率の順位(2021年)

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺
男性	前立腺	大腸	肺	胃	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

＜全国がん登録罹患データ＞

がん死亡数の順位(2023年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男女計	肺	大腸	膵臓	胃	肝臓
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

＜人口動態統計がん死亡データ＞

大腸カメラ検査と胃カメラ検査の受診について

＊大腸カメラ検査と胃カメラ検査は、お電話で確認してから事前に診察を受けてください。

＊特定健診や健康づくり健診とセットで受けることで組合員料金の割引があります。

＊無料送迎もおこなっていますのでご利用ください。



带状疱疹予防接種

公費負担が受けられるのは令和8年3月31日まで！

今年度から、带状疱疹予防接種の接種費用の一部が公費で助成されるようになりました。令和7年度の対象者の接種期間は、令和8年3月31日までとなっています。

定期接種対象者は、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上の方です。接続期限が迫っていますのでご注意ください。公費負担額については、市町村のホームページや窓口におたずねください。

带状疱疹って!?

带状疱疹とは、子どもの水ぼうそう(水痘)と同じウイルスが原因となっておこる病気です。50歳ごろから急増し、70代が最も多いといわれています。

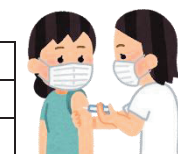
子どもの時にこのウイルスに初めて感染して水ぼうそうを発症、治った後もウイルスは背骨に近い神経節というところに潜んでいて、加齢、疲労、ストレスなどで免疫力が低下すると再び暴れ出し神経を伝って皮膚に到達して带状疱疹を発症させます。そのため、皮膚症状も神経に沿ってブツブツや斑点、水ぶくれなどが带状疱疹に現れます。神経は体の左右で分かれているため、多くの場合片側だけに症状が現れます。

感染して带状疱疹後神経痛になるとうつや寝たきりになるなど生活の質が低下するケースもあります。一度発症しても時間の経過とともに免疫の働きが落ちて再発することも調査でわかってきました。

公費対象外の方でも自費で受けることもできます。詳細は、みみなし診療所にお問い合わせください。

みみなし診療所組合員料金

ワクチンの種類	料金	接種回数
水痘ワクチン	6,600円	1回接種
带状疱疹ワクチン	23,000円	2回接種



特定健診・がん検診の受診期限

特定健診・がん検診はもうお済みですか？今年度の健診受診券の期限が橿原市の場合2月末まで、その他の市町村では1月末というところもあります。

健診は、毎年受診することで自分の体の変化がわかります。まだお手元に健診受診券がある方は、お早めに受診しましょう。

乳腺エコー検査

「乳がん検診を気軽に受けたい」という組合員の声を受けてエコー検査を実施しています。検査は15分程度で痛みもほとんどありません。腫瘍専門医による検診で、結果がその場でわかります。

日時：1月17日(土) 残りわずかです
3月21日(土)

対象：20歳以上の方(奈良県医療福祉生協組合員および同居のご家族)
組合員料金：4,900円(税込)
持ち物：保険証、着替えを入れる袋、フェイスタオル1枚



健診(検診)を受けるには…ご予約を！

感染症予防のため事前予約の方を優先しています。来院される場合は、事前にお電話をお願いいたします。

奈良県医療福祉生活協同組合
みみなし診療所

☎ 0744-23-5722(水・祝日休診)