

2026年4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 6,150人(2/28現在)  
出資金 92,052千円(2/28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。



### 組合員のみなさまへ

ご住所やお電話番号などを変更された場合は、下記までご連絡ください。

奈良県医療福祉生協  
☎0744-23-1170



### 第14回通常総代会公告

第14回通常総代会を下記のとおり開催いたします。  
日時：2026年6月20日(土) 13時30分～15時30分  
会場：ならコープ コープみみなし2階研修室(橿原市新賀町478)  
通常総代会に先立ち、下記の日程で総代会議を開催いたします。

日程	時間	会場
5月12日(火)	10:00～11:30	ならコープ本部1階会議室(奈良市)
5月19日(火)	10:00～11:30	奈良県医療福祉生協 生協ホール(橿原市)
5月19日(火)	13:30～15:00	奈良県医療福祉生協 生協ホール(橿原市)
5月21日(木)	10:00～11:30	奈良県医療福祉生協 生協ホール(橿原市)

総代のみなさまには別途お知らせしますので、内容をご確認ください。  
奈良県医療福祉生活協同組合 ☎0744-23-1170 [月・火・木・金 10時～15時]

### 第3回健康マルシェのお知らせ



「すべての人に健康と福祉を」をテーマに開催します。健康づくりにつながる楽しいコトを体験してみませんか？みなさまのご来場をお待ちしています。

日時：2026年4月26日(日) 11:00～14:00 (小雨決行)  
会場：奈良県医療福祉生活協同組合 みみなし診療所 生協ホール・西側駐車場(橿原市木原町230-1)



写真は第2回健康マルシェ

お問合せ  
健康マルシェ実行委員会 ☎0744-23-1170

### インスタフォローお願いします! ⇒⇒⇒

奈良県医療福祉生協からののお知らせや組合員活動のようすをアップしています。



@NARAKEN.IRYOUFUKUSHI

### 読者のおたより

すこやか健診デーに健診を受けました。ミニカフェコーナーで健診の緊張がゆっくり癒されました。橿原市M・Mさん  
がんの記事興味深く読ませていただきました。私自身こちらで受けた健診で前立腺がんの早期対処ができたのがたかかったです。北葛城郡H・Nさん  
ウォーキングde健康に！のコーナーをいつも楽しみにしています。奈良県出身ではないのでいつも新鮮です。大和郡山の町並みは大好きなので暖かくしたら足を運びたいなと思います。橿原市S・Tさん  
教え合い教室作品展、いいですね。手先も使うし、会話もできる。元気で長生きしたいですね。葛城市M・Uさん  
Instagramを始められたとのこと、フォローさせていただきます。桜井市K・Nさん

### 楽しく学ぼう!! 憲法学習会

#### 今の戦争の時代に憲法9条で未来を築く

1月31日、ならコープ本部1階会議室にて「楽しく学ぼう!! 憲法学習会『今の戦争の時代に憲法9条で未来を築く』」を開催しました。中田進さん(関西勤労者教育会 講師)を講師にお迎えして、戦争の歴史を振り返りながら、日本国憲法がどのような反省のもとに生まれ、今日まで平和を支えてきたのかを分かりやすくお話しいただきました。

参加者にとって、憲法の役割や平和の大切さについて改めて考える機会となりました。



### 医師・看護師を募集しています

奈良県医療福祉生活協同組合みみなし診療所では医師、看護師を募集しています。勤務条件など詳細については下記の担当におたずねください。

奈良県医療福祉生活協同組合 担当：福山 ☎0744-23-1170

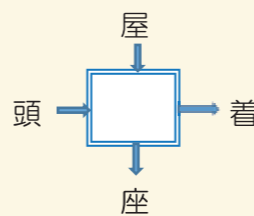
### 手配りボランティア募集しています!

機関紙すこやかは手配りボランティアがお届けしています。より多くの組合員にお届けしたいと思います。お友だちやお近くの組合員さんの協力を2～3部でもかまいません。ご協力いただける方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

### 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「酒」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 5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57号クイズ当選者  
K・Oさん(橿原市) H・Kさん(磯城郡) N・Nさん(橿原市)  
Y・Hさん(橿原市) M・Mさん(橿原市)



## 今年の健診計画 立てましたか?

### 健診を気軽に利用する

「健診で何か病気が見つかったら怖いから受けない」といわれる方がいます。でも、健診には、その結果から病気になる前に自分の生活をどうすればよいかアドバイスを聞いて、食事や生活を見直すという小さな積み重ねをすることで病気を未然に予防できるメリットがあるのです。

たとえば、前期糖尿病(予備軍)の方でも食事や運動などの生活習慣を見直すことで数値が変化することがあります。高血圧の方でも減塩の食事することで血圧が下がることがあります。病気が見つかったから治療することは身体的にも経済的にも大きな負担になります。ふだん気になっているところがあれば気軽に健診を利用してください。

### がん検診もいっしょに!

特定健診を受診される方には、がん検診もおすすめしています。日本人ががんにかかる確率は2人に1人(令和3年データ)といわれています。がん検診を受診することは早期発見・早期治療につながります。

特に、大腸がんは、死亡率が女性第1位、男

性第2位(令和6年データ)のがんです。大腸がんは初期症状がほとんどなく、がんが大きくなってからでも自覚症状があまりないといわれていますので早期発見するためにはがん検診が有効です。

### 大腸・胃カメラ(内視鏡)検査

みみなし診療所では、年間千件以上の大腸・胃カメラ検査を実施しています。検査は麻酔を使用し、患者さんの体への負担を軽減し、長い経験を経て熟練した医師が行っています。大腸・胃カメラ検査では、小さいポリプなら検査時に切除することもできます。当日は無料送迎サービスもありますのでご利用ください。

大腸カメラ検査の場合、食事など事前の準備が必要になります。患者さんに合わせて検査までのスケジュール表も作成しますので不明な点は遠慮なくおたずねください。

### 今年も早めに健診を受けましょう

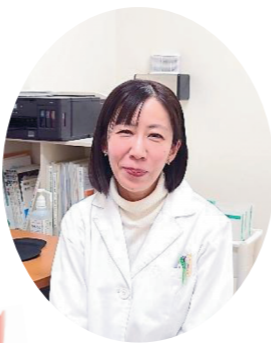
「健診結果のフィードバックをしている時には、生活の改善のアドバイスを伝えることが多く治療に至る前までの方がほとんどです。何か大きいものが見つかると思わずにぜひ受診してください。」

### みみなし診療所からのお知らせ

令和8年度の健診受付を開始しています。お早めにご予約をお願いします。

みみなし診療所では、特定健診・がん検診の他、大腸・胃カメラ(内視鏡)検査、エコー検査や乳腺エコー検査、ピロリ菌検査なども受けることができます。詳しくは、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  
☎0744-23-5722



若月潤子医師  
担当：月曜日午後  
第1・3・5週  
火曜日午前・午後

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!

＜南和エリア編＞ 高田千本桜 大和高田市

近鉄大和高田駅・JR 高田駅・近鉄高田市駅⇒高田川沿い⇒大中公園⇒静御前記念碑⇒弁慶の七つ石（春日神社）⇒各駅へ  
各駅から高田川をめざして歩きましょう。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。

高田千本桜は、1948年（昭和23年）市政施行を記念して植樹されました。毎年、3月下旬から4月上旬にかけて高田川を桜が彩ります。



高田川を挟んで南北約2.5kmの桜並木が続きます。



桜は市内町内会からの寄付。ソメイヨシノ、ヤマザクラ、ヒガンザクラ、サトザクラなどさまざまな種類の桜が楽しめます。



大中公園では、音楽、民謡、ダンス、大道芸などのイベントがおこなわれることも。写真は2025年のようす。



桜まつりの期間中は、大中公園にはたくさんの屋台が並びます。夕方からは、ぼんぼりが灯り、ライトアップされた桜が川面に写ります。

静御前記念碑（大中公園）源義経の側室の静御前の母の故郷は大和高田市磯野といわれています。石碑は市内ボランティアグループによって建てられました。



弁慶の七つ石（春日神社）

兄の源頼朝に追われた源義経一行が、静御前の母親の里へ行く途中で休んだところといわれています。



## 核兵器のない平和な世界を！ NPT 再検討会議代表派遣者応援募金にご協力ください

今年はNPT（核不拡散条約）再検討会議が開催される年です。NPTとは「核兵器の不拡散に関する条約」で核兵器保有国の増加を防ぎ、核軍縮と原子力の平和的利用を促進することを目的とした国際条約です。NPT再検討会議はこの条約が守られているかチェックし、核廃絶に向けた取り組みを話し合うため5年ごとにニューヨークで開催されます。

このNPT（核不拡散条約）再検討会議に、ならコープ職員の矢崎友萌さんが代表派遣されます。矢崎さんは4月24日から8日間ニューヨークに赴き、全国の生協の仲間と共に、被爆者の活動（被爆証言や核兵器廃絶の要請など）をサポートします。

NPT再検討会議は核のない世界を実現するために重要です。核と平和は共存できません。私たち奈良県医療福祉協はこの取り組みに賛同してNPT再検討会議代表派遣を応援しています。NPT再検討会議代表派遣者応援募金にご協力をお願いします。募金は4月23日（木）まで受け付けます。



# 健診受診を計画されているみなさんへ

～ みみなし診療所で受診できる健診 ～

奈良県医療福祉協では、組合員や地域のみなさんの健康づくりを応援する健診をそろえています。今年も「特定健診受診券」が届いたら、内容を確認して早めに受診しましょう。健診についてご不明な点がありましたら、みみなし診療所にお問い合わせください。



## 特定健診（長寿健診）

特定健診（特定健康診査）は、40歳以上のすべての国民が生活習慣病の大きな要因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防・改善する目的で受診するものです。結果によっては、保健指導も受けられます。  
受診項目：血圧測定・身体測定・血液検査・尿検査  
心電図・診察

## 組合員のためのお得な健康づくり健診

組合員の健康づくりを応援するために、特定健診とがん検診をセットにした生協オリジナルの「健康づくり健診」がおすすめです。

★健康づくり健診のセット内容

- ①特定健診（血圧測定・身体測定・血液検査・尿検査  
心電図・診察）
- ②肺がん検診（胸部レントゲン検査）
- ③大腸がん検診（2回の便潜血検査）
- ④腹部エコー検査（肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・膀胱  
子宮などを超音波で検査）
- ⑤胃がんのリスク検査（ピロリ菌の有無・胃の老化）
- ⑥眼底カメラ検査（眼の病気・動脈硬化の検査）
- ⑦男性⇒前立腺がん検診（採血検査）  
女性⇒骨密度検査（左手レントゲン検査）

★組合員料金 健診受診券と保険証をお持ちください

健診受診券あり	40～74歳	8,000円（税込）	受診期限あり（市町村により異なります）
	75歳以上	6,000円（税込）	
健診受診券なし		16,500円（税込）	受診期限なし

☞ 橿原市在住（住民票が橿原市）で70～74歳の方、70歳未満で非課税世帯・生活保護の方は6,400円（税込）。  
※2026年3月31日現在の料金です。

## すこやか健診デーのお知らせ

みみなし診療所のすこやか健診デーは、健診専用の受付と診療を2診体制にしてスムーズに健診受診ができるようになっています。会計ができるまでは、ミニカフェでお茶とお菓子をご用意。ホッと一息つきながらお待ちいただけます。

## すこやか健診デーの実施予定日

5/25（月）	6/22（月）	7/27（月）	8/31（月）	10/5（月）
午前	午前	午前	午前	午前
11/16（月）	12/21（月）	1/18（月）	2/22（月）	
午前	午前	午前	午前	

※日程は変更になる場合があります。



## がん検診

- ◆肺がん検診  
胸部レントゲンによる検査。肺だけでなく、心臓、大動脈、脊椎の一部なども診ることができます。
- ◆大腸がん検診  
便潜血検査。専用キットを2本お渡ししますので、2回分の便をこすって採取します。
- ◆前立腺がん検診  
採血で、前立腺の腫瘍マーカーを検査。50歳以上の男性は受診しましょう。  
※上記の各がん検診は、お住まいの市町村でお受けいただく補助金がありお安く受診できます。左の健康づくり健診は橿原市以外の方も標記の料金で受診できます。
- ◆大腸カメラ・胃カメラ検診（麻酔を使用した内視鏡検査）  
大腸カメラ：便潜血検査で異常があった、便秘と下痢を繰り返す、体重が減少した、家族に大腸がんになった人がいるという方はおすすめします。  
胃カメラ：ピロリ菌の有無、胃の状態を診ます。  
※大腸カメラ・胃カメラ検査では、大きさにより検査時にポリープの切除もできます。
- ◆乳がん検診（乳腺エコー）  
腫瘍専門医によるエコー検査。超音波をあてる検査で、痛みもなく15分程度で検査できます。当日、その場で医師から結果を聞くことができます。



## ヤング健診

40歳未満の方の健康づくりを応援!

- ★健診内容
  - ・健康づくりセット（血圧測定・身体測定  
尿検査・血液検査・心電図・診察）
  - ・肺がん検診（胸部レントゲン検査）
  - ・大腸がん検診（2回の便潜血検査）
  - ・胃がんのリスク検査（ピロリ菌の有無・胃の老化）
- ★組合員料金 6,600円



- 健診・がん検診などのご予約やお問い合わせはみみなし診療所までお電話ください。
- 感染症予防のため事前予約の方を優先しています。来院される場合はお電話でご確認をお願いいたします。

みみなし診療所

☎0744-23-5722（水曜休診）