

2026 年 10 月 1 日発行
奈良県医療福祉生活協同組合
発行責任者 大國康夫
編集・発行 すこやか編集会議
組合員数 6,142 人(8/31 現在)
出資金 8,966 千円(8/31 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。



血圧値の分類＜診察室血圧＞

正常血圧	<120/<80mmHg mmHg
正常高値血圧	120～129/80 mmHg
高値血圧	130～139/80～89 mmHg
I 度高血圧	140～159/90～99 mmHg
II 度高血圧	160～179/100～109 mmHg
III 度高血圧	≥180/≥110 mmHg

家庭血圧は、5 を引いた数値。したがって家庭血圧の正常血圧は、115/75mmHg。

高血圧管理・治療ガイドライン 2025 降圧目標

診察室血圧 <130/80 mmHg

家庭血圧 <125/75mmHg

高血圧管理・治療ガイドライン 2025 より

日本高血圧学会が発刊する「高血圧管理・治療ガイドライン 2025」によると、我が国の高血圧者数は約 4300 万人。そのうち 3100 万人(72%)が管理不良。そしてそのうちで自分が高血圧だと認識していない人が 1400 万人(45%)もいるといわれています。高血圧になると、脳卒中、冠動脈疾患、慢性腎臓病、心不全、心房細動、認知症などの罹患リスクや死亡率が高くなります。高血圧に起因する脳心血管病死亡数は年間約 17 万人と推定され、約 40%が上の血圧が 120、下の血圧が 80 を超える血圧高値に起因するものであるといわれています。この数値、みなさんはどう思われますか？

ちょっと怖い数字

自分の血圧、家族の血圧 チェックしていますか?!

6 年ぶりに改訂された「高血圧管理・治療ガイドライン 2025」では、これまでの「治療」から「管理・治療」へと改められ、高血圧発症前段階からの予防や生活習慣の改善の重要性が強調されています。早期治療を開始することで高血圧が要因となつて起こる病気のリスクを減らすことができます。高血圧専門医の竹中医師にお話を聞きました。

れますか？

やっかいなのは自覚症状がないこと

お話を聞いて驚いたのは、意外と降圧目標が低い数値だということ。医療福祉生協で健康チェックをしていると正常血圧以下の方が少ないのが実情で「高血圧者がとても多い」という竹中医師の言葉に納得できます。

高血圧は自覚症状がなく測ってみてびっくりすることが多いので、脳卒中、脳梗塞、心筋梗塞など発症された家族がいる方は特に要注意。そのためには、まず健診受診が重要です。健診で心電図、腎臓のようすもわかります。

上の血圧が 140、下の血圧が 90 以上あれば、最近では治療に入ることもあります。また、これまで年齢によって降圧目標を定めていたましたが、現在は個人差を考慮しながらも年齢に関係なく血圧を下げるこのの方がメリットが大きいとされています。

家庭血圧測定のススメ

「家で測ると低いのに診察時に測ったら血圧が高い」「白衣高血圧」「診察時には低いのに他で測ったら血圧が高い」「仮面高血圧」という方がいます。血圧は、ちょっとしたことで変化する

高血圧には、減塩が大切で、一日 6g 未満が望ましいとされています。みそ汁は回数を減らす、具だくさんにする、麺類の汁は残す、減塩みそを利用する、しょうゆやソースは少量になど食事に注意を払いましょう。加工食品やパンにも塩分が入っています。また肥満の方も気をつけましょう。

自分や家族のからだを知ること、適切な治療を受けることはすこやかな毎を送るために欠かせません。健診について、高血圧について、減塩について、からだの疑問や質問があれば、みなし診療所にご相談ください。

家庭血圧の測り方

- * 血圧計は、上腕カフ式血圧計を用いて朝晩測定する。
- * カフを心臓の高さに保ち、安静座位の状態です。
- * 1 機会に原則 2 回測定し、平均値を記録する(5～7 日間以上)
- * 診察時に血圧手帳を持参して医師に見せる。

朝：起床後 1 時間以内、排尿後。食前・投薬前、1～2 分の安静後測定。
晩：就寝前、1～2 分の安静後測定。



日曜日担当医
竹中 健 医師

るもの。家庭で血圧を朝晩 2 回測り、血圧手帳などに記録した数値は前述の白衣高血圧、仮面高血圧、降圧薬効果の判断にとても役立ちます。

2026 年度 生協強化月間が始まります

＜今年のテーマ＞ “しゃべって 笑って ポジティブに!!”

おしゃべりの輪を大きく広げましょう!



「おしゃべりタイム」開いてみませんか。おしゃべりすることで脳の広い範囲が刺激され、ポジティブな話で楽しい気持ちになり脳の血流が増えます。なにより、おしゃべりは人と人をつなぎます。ご近所、お友だち、グループの仲間など、3 人以上での会話なら脳はより活発に働きます。おしゃべりの輪を大きく広げて、みんなで元気になりましょう!!

♥みなさんの楽しいお話を教えてください。“おしゃべりシート”をご提出いただいた方の中から抽選でクオカード(500 円)を 50 組にプレゼント! たくさんのご応募お待ちしております。

「おしゃべりタイム」の資料をご希望の方は二次元コードもしくは下記までお電話でお申し込みください。

お申込み締め切り：2027 年 1 月 19 日(火)

資料請求先：奈良県医療福祉生活協同組合 二次元コード⇒

☎0744-23-1170(月火木金 10 時～15 時)



ピースアクション in なら 2026 が開催されました

7 月 18 日、奈良商工会議所大ホールにて「核兵器をめぐる世界の動きとわたしたちにできること～第 11 回 NPT(核兵器不拡散条約)再検討会議を受けて考えて行動するために～」が開催されました。講師の長崎大学核兵器廃絶研究センター(RECNA)准教授・中村桂子先生は、NPT(核兵器不拡散条約)と TPNW(核兵器禁止条約)について解説するとともに、11 月にニューヨークで開催される第 1 回 TPNW 再検討会議について触れ、今後の動きを注視していくことが大切だと話されました。

一方で「核兵器のない、より平和で安全な世界への道は、まだ道半ばです。それでも、これまでの歩みに希望を見出し、対話と行動を重ねることで、核兵器のない未来へ進む道はある」といわれたその言葉が強く印象に残りました。



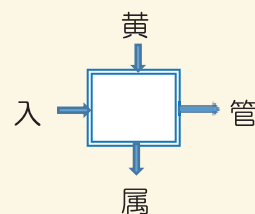
無料低額診療のお知らせ

社会保険・国民健康保険・後期高齢者医療保険をお持ちの方で、医療機関の窓口での支払い(1 割～3 割負担)が困難な方を対象に自己負担分を無料または半額にする制度があります。医療費でお困りの方はお気軽にご相談ください。

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「東」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・すこやかなの感想・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 11 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 59 号クイズ当選者

M・I(橿原市) K・K さん(橿原市) N・H さん(香芝市)
A・F さん(橿原市) H・M さん(橿原市)



健康づくり交流会に 行きましょう!

地域委員会主催で健康づくりの楽しい企画“健康づくり交流会”を 10 月から 2027 年 3 月末までの期間、各地域で開催します。ウォーキング、ボッチャ、体操、学習会など、健康に役立つ内容がてんこ盛り!

詳細は、診療所と生協ホール掲示板、インスタグラム、お電話でもおたずねください。

☎0744-23-1170



2025 年度 健康づくり交流会

医師・看護師を募集しています

みなし診療所では医師、看護師を募集しています。詳細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

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

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

新しいステージをめざしてがんばってください。
橿原市 K・T さん
乳腺エコー検査の案内を見て一年って早いなあ。今年もお世話になります。
橿原市 H・M さん
健康マルシェ、11 時からで 10 時半頃着きましたが、すでに大勢来られて大盛況でした。次回も楽しみにしています。
橿原市 I・M さん



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！

明神山（北葛城郡王寺町）＜中和エリア編＞

JR 富田駅⇒ハイキングコース入口⇒山頂⇒JR 富田駅

JR 富田駅からハイキングコース入口まで 20 分＋山頂まで 40 分

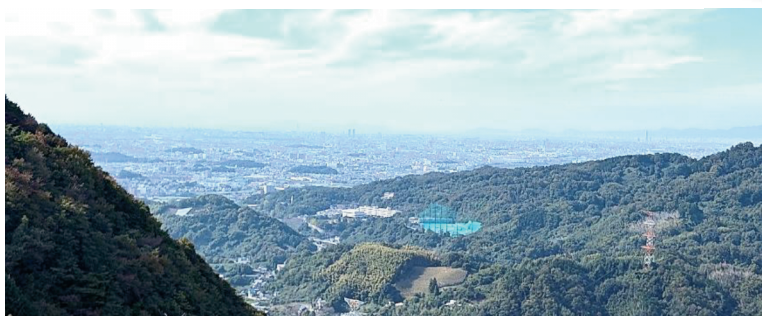
ハイキングコース入口までは車の通る道もありますので、安全には気をつけてください。住宅街ではおしゃべりの声にも気をつけましょう。



明神山は274メートルの低い山ですが、頂上からは360℃の風景が楽しめます。旧国名で10の国を見ることができるため「十国国見台＊」といわれ、「6つの世界遺産＊」を見ることができます。ハイキングコースは整備されて歩きやすい道です。



明神山鳥居

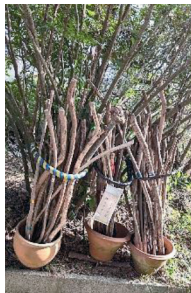


あべのハルカス、明石海峡大橋が見えます



山頂まで1600m

頂上まで40分。山道沿いの「頂上まで〇キロメートル」を励みに登ります



ハイキングコース入口に木の杖がおかれています。使うと楽に歩けます



奈良県景観資産に登録されています。2025年3月には奈良県で初めて「国登録記念物（名勝地関係）」に登録されました



恋人の聖地 悠久の鐘

＊十国 大和国・播磨国・淡路国・摂津国・山城国・近江国・河内国・和泉国・紀伊国・伊勢国

＊6つの世界遺産 「法隆寺地域の仏教建造物」「古都奈良の文化財」「古都京都の文化財」「百舌鳥・古市古墳群」「紀伊山地の霊場と参詣道」「飛鳥・藤原の宮都」

核兵器禁止条約（TPNW）の第1回再検討会議が開催されます

2021年に発効された核兵器禁止条約は、核兵器を二度と使わせないために廃絶することをめざし、条約に参加する国々が核兵器を「作る、使う、持つ、脅かす」ことを禁止しています。加えて被爆者などの被害者を援助する義務も明記されています。

発効から5年、初めての核兵器禁止条約再検討会議が2026年11月から12月にかけてニューヨーク国連本部で開催されます。唯一の戦争被爆国でありながら核兵器禁止条約に署名・批准していない日本はどのような関わり方をするのでしょうか。核兵器禁止条約再検討会議に注視しましょう。

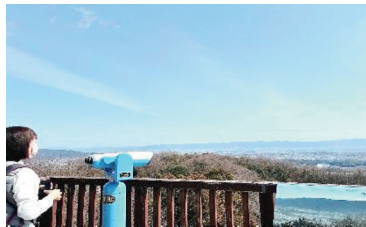
日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名に取り組みました

日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）の呼びかけに賛同して、奈良県医療福祉生協でも署名に取り組みました。私たちはこの署名を「核のない世界」を実現するための重要な行動ととらえて、広く協力を呼びかけました。署名は330筆集まりました（9月14日現在）。

ご協力ありがとうございました。



王寺町キャラクター「雪丸」がこちらにいます



双眼鏡は無料です。覗いてみましょう
奈良盆地も一望できます



みみなし診療所で受診できる健診

みみなし診療所では「健康づくり健診」をはじめ下記の健診をご用意しています。特定健診受診券を利用してお早めに受診してください。受診後は健診結果の説明を受けましょう。健診やご予約についてはみみなし診療所にお問い合わせください。



組合員のためのお得な健康づくり健診

特定健診とがん検診をセットにした生協オリジナルのおトクな「健康づくり健診」。

◆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・脾臓・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8月31日現在の料金です。

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



いのちを守る「ストップ！患者負担増請願署名」ご協力ありがとうございました！

4月から取り組んだ「ストップ！患者負担増請願署名」は1049筆集まり、私たちの声を届けることができましたが、健康保険法改正の法案は残念ながら成立してしまいました。

政府がいう「改正・改革・公平性」などの言葉の裏にある真実を学ぼうと「知ってトクする！健康保険法見直しのホントのお話」と題して、7月14日（火）コープみみなし研修室にて、奈良県保険医協会事務局長 竹島廣憲さんを講師にお迎えしての懇談会主催の学習会を開催しました。

OTC類似薬の薬剤給付の見直しでは、25%の特別料金が課せられ自己負担額が確実に増えます。高額療養費の年間上限の新設では、負担額に年間上限額を設けられるもののひと月あたりの負担額は上がり、年間上限額に達しない約80%の人にとっては確実に負担増になります。後期高齢者医療制度においては、株式の配当などの金融所得が、確定申告するかしないかの選択にかかわらず、窓口負担や保険料負担に公平に反映されることになりました。

今年8月から高額療養費制度の負担増が開始、来年3月ごろからはOTC類似薬の負担増が始まります。知らなかったでは済まされない健康保険法改正の中身を今後も注視していくことが大切です。

