

『すこしお生活』で

健康な毎日を！

塩分のとりすぎは「高血圧」
「動脈硬化」「心筋梗塞」「胃がん」などの原因になります。

『すこしお生活』とは

【少しの塩分で健やかな生活】

輝くいのち

<http://aizu-health.coop> 2026年 夏号 215号

会津医療生活協同組合
会津若松市東千石一丁目2-13
TEL.0242-28-1272 FAX.27-6944
Email:aizu.h-coop@ace.ocn.ne.jp
発行責任者 佐藤 忠彦
◎いま私たちの会津医療生協は
組合員 12,642人
出資金 244,994,000円
1人平均出資 19,379円
(2026年5月31日現在)



第50回通常総代会が開催されました

6月20日、ベル・ルクスにて第50回通常総代会が開催されました。総代155人の参加で「2025年度の事業報告及び決算報告」「2026年度の事業計画及び予算」等、すべての議案が提案通り議決されました。

①事業活動

会津医療生協が地域や組合員に求められているものを日々考察しながら『地域のくらしと健康を支える生協』として、一人ひとりの尊厳を大切にする医療・介護活動の発展を目指し、取り組みました。

事業活動を守るべく、物価高騰などにより厳しい医療介護経営を迫られる中において必要利益の確保や月々の経営状況を常に意識し、取り組みました。

②経営活動

地域において多くの医療事業所や介護事業所が経営難に陥り、事業所の閉鎖や撤退が相次いでいます。地域医療の危機に直面する中、医療生協らしい「多職種連携の事業活動や、患者・利用者一人ひとりに寄り添う事業所づくりを実践し、事業所を守り、地域医療の皆として事業活動や組合員活動に取り組みました。

③健康づくり・まちづくり

『誰もが健康で居心地よくくらしをまねて』の具体化を目指し、活動に取り組みました。特に他団体との交流や学習会など、積極的に進めました。

『交流ポッチャ大会』や『会津地域生協同学習会』をはじめ、地域の輪を広げる活動になりました。

健康講座や学習会など、積極的に進めました。法人全体として『職員・組合員活動交流集会』や『強化月間学習会』のほか、各支部においても多くの方に興味を持ってもらえるようなテーマを題材に開催されました。

『誰もが健康で居心地よくくらしをまねて』の具体化を目指し、活動に取り組みました。特に他団体との交流や学習会など、積極的に進めました。

2025年度の重点課題の到達

『みんなの交流館えがお』は、地域活動や班会など、幅広く活用していただいています。今後はサロンなどの新たな取り組みや幅広い活用を検討し、笑顔の絶えない地域のたまり場としてより活用していきます。

④平和で公正な社会づくり

多くの場面で積極的に署名活動に取り組まれました。特に『地域住民の医療を受ける権利を保障するた

理事長あいさつ

理事長 佐藤 忠彦

私たちは「誰もが健康で居心地よくくらしをまねて」の挑戦」と云う医療生協の2030年ビジョンに基づき、昨年の総代会方針に従って、健康づくり・まちづくりの組合員活動を進めるとともに、持続可能な事業経営を進めるため取り組みでまいりました。

会津医療生活協同組合は、1978年（昭和53年）に設立され、あと2年後には50年と云う節目の時を迎えようとしております。

石田先生を常勤の医師として会津若松診療所を開設したのは、設立6年を経過した1984年でした。1996年にはきたかた診療所を開設いたしました。その時には組合員は5千名を超え、出資金も1億円となり、支部の結成が始められました。2000年、介護

めに医療機関の維持存続への支援を求める請願署名』については全国の医療生協において地域医療の存続と受療権を守る重要な課題として取り組まれました。

「医療と福祉を良くする会津の会」では、会津若松市と喜多方市に対し、市民からの要望書を提出し、対話を行うことで前進が見られました。

保険制度の開始の伴い、在宅支援センターを開設するとともにヘルパーステーション、デイサービス等の介護事業や訪問看護ステーションがスタートいたしました。2006年に会津若松市から第一包括支援センターの事業が委託されました。2019年には「のどか」が開設され、今日1万2千名を超す組合員と、2億4千万円を超す出資金、110名を超す職員が会津医療生協の事業に参画しております。50年近い歴史の中で、会津地域の方々の力と汗と資金を結集して医療や介護の事業を立ち上げて今日まで継続し、今やこの地域になくてはならない医療生協と云うブランドを確立してまいりました。

一方で、昨今多くの医療生協が「組合員参加の危機」・「経営・事業継続の危機」に直面していることが指摘されています。こうした中で、改めて「私たちは何のために存在するのか」医療生協の原点を再確認し、変化に向き合い、しなやかに対応し、原点を「進化・深化」させ、「地域にひらかれた医療生協」を広げ、世代や組合員の枠を超えた多様な参加をつくること、医療生協に触れる機会を大小様々にすることが求められております。

「命と健康を守る生協」として平和を守る活動は極めて重要なことです。米国が求めるホルムズ海峡への自衛隊派兵はこれまでもとどころ行われていません。この歯止めになつてはいるが憲法9条ですが、改憲へ向けてさまざま動きがあります。憲法9条はかつてない危機的な状況です。同時に「戦争反対、憲法守れ」と云う国民の世論と運動が急速に広がり、多くの市民が声を上げ、9条改憲に反対する大規模な運動も始まっています。

「一人はみんなのために、みんなは一人のために」この生協活動の理念を改めて大いに生かして、この地域の中で地域住民の皆様や組合員の皆様の命と健康を守る安心のネットワークづくりを進めてまいります。国民本位の医療介護制度改革、憲法9条改憲阻止の先頭にも立つてまいりましょう。

2026年度重点課題

①事業活動

会津医療生協の地域における役割と価値についてあらためて確認し、「医療生協らしい」総合力と多職種連携を行うことで医療や福祉の事業、健康づくりやまちづくりの運動を通じて健全な運営をすすめます。また、一人ひとりの健康観を尊重し、幅広い活動で『誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくり』を目指します。

②経営活動

「組合員のくらしを守る」ための経営改善にこだわり、地域組合員・職員組合員の力を結集し、持続可能な経営づくりをすすめます。また、『全職員参加型の経営』ですべての職員が経営問題に主体的に取り組みながら経営課題を理解し、改善していくことで予算達成を目指します。

③健康づくり・まちづくり

楽しい活動、やりがい・生きがいにつながる活動を具体化し、実践することで組合員参加を拡大し、医療生協の存在とその価値を地域にアピールします。他団体とも協力し、地域づくりと居場所づくりをすすめます。

④平和で公正な社会づくり

『平和な社会、持続可能な社会』を目指します。「日本国憲法公布80周年」を契機に、改めて憲法について学び、平和や社会保障の充実の実現に向けた取り組みを行います。また、社会問題にも目を向け、地域活動を通して「誰一人取り残されないまちづくり」をすすめていきます。

⑤働き続けたい職場づくり

医療生協の理念に確信を持ち、健康観や価値観を大切にしながら医療介護従事者としてより質の高いサービスの提供を目指します。一人ひとりがやりがいを感じ、成長できる環境づくりをすすめるとともにハラスメントの無い職場づくりと「心理的安全性」の高い職場づくりを目指します。



第9回 24時間蓄尿塩分調査結果報告

もっともっと減塩を！

2025年第9回24時間蓄尿塩分調査の結果が届きました。ワクワク気分から一転どっひゃー！（ガックリ）。目標値（6.00g未満）の約2倍、「11.09g/日」という結果でした。

『塩分摂取量が高めです。減塩を心掛けてください。カリウム摂取量は目標値を満たしています。塩分とのバランスを考慮しながら、カリウムを継続的に摂取していきましょう』

野菜を多めに食べ、醤油や食塩を控えめにしているのに、何が悪いんだろう？ そうか、毎晩の1杯（ではおさまらないか）の時のスナック菓子が原因なのかも？

大好きな「アスパラガス」「えびせん」をやめ、さらに味噌汁を薄めにして、5年後の第10回調査に向けて再スタートを切ったところですよ。ストップ肥満、高血圧症！

（門田鶴城支部 岩橋幹也）

医療福祉生協連では1984年から5年ごとに「24時間蓄尿塩分調査」を実施しています。2025年10月26日に第9回となる24時間蓄尿塩分調査（以下、今回調査）を実施しました。

第8回24時間蓄尿塩分調査（以下、前回調査）からの変更点として、高血圧症や慢性腎臓病で服薬している方を調査対象に含めました。

また前回調査より東京大学の佐々木敏名教授にご協力いただき、さらなる学術的検証を実施しています。なお、この調査結果は「すこしお生活」推進のための戦略づくりに活用されています。

第9回 24時間蓄尿塩分調査

〈参加生協〉66生協

〈調査参加者〉医療福祉生協組合員（2,171人）

調査結果：調査報告書（ダイジェスト版）より

医療福祉生協の目標値 6.0g/日 未満

①塩分（食塩相当量）の推定摂取量の平均値 9.82g/日

前回調査の11.22g/日と比較して、塩分摂取量は大きく改善しています。この結果については、塩分摂取量が相対的に少ない70～80代の参加者がふえたことや、高血圧症や慢性腎臓病で服薬している方を調査対象に含めたことが、全体の摂取量を押し下げる要因となっている可能性を考慮する必要があります。

医療福祉生協の目標値 2,500mg/日 以上

②カリウムの推定摂取量の平均値 2,325mg/日

前回調査の2,592g/日と比較して、減少しました。これまでの調査では、カリウム摂取量は比較的良好な結果が得られることが多かったですが、今回調査におけるカリウム摂取量は2000年（第4回24時間蓄尿塩分調査）以降で最も低い結果となりました。

おしらせコーナー

●くらしの学校

日時 2026年9月7日（月）10時～12時

場所 道の駅あいづ 湯川・会津坂下（仮）

内容 「今、憲法9条はなぜ変えられようとしているのか？」

●第36回福島県高齢者大会

日時 2026年9月18日（金）10時30分～15時45分

場所 郡山ユラックス熱海

●強化月間学習会

日時 2026年9月27日（日）10時～12時

場所 未定

内容 「医療生協の価値を知ろう！私たちの活動の原点とこれから」

キッズチャレンジ始まります！

会津医療生協では、より健康な生活習慣を身につけ、健康に対する意識向上を目指して2008年から健康づくりチャレンジ事業を行っています。

健康づくりは子どもの頃からと考え、6年前から『キッズチャレンジ』とし、小学校・幼稚園・こども園に参加を呼びかけ実践してきました。

健康について考え、行動するきっかけとなるよう、夏休み中に『キッズチャレンジ』に取り組んでみませんか。



健康診断がはじまりました

若松診療所

会津若松市にお住まいの方は、6月から11月までの間、特定健診・健康診断・肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診が受けられます。その他、社会保険の特定健診、オプション健診として下表の組合員オプション検査をセットで案内しております。

きたかた診療所

喜多方市の健診は7月から11月まで国保特定健診・後期高齢者健診、肺がん検診、胃がん検診（きたかた診療所は口からの胃カメラです）、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診を実施します。（※胃がん検診のみ12月25日まで）

健診は完全予約制となっております。6月中旬以降に対象者に郵送される封筒に「令和8年度健診について」という用紙

が入っていますので、今年度受けることのできる内容をご確認下さい。また、健診申し込みの際には必ずご持参いただくようお願い致します。社会保険で家族の特定健診も実施しています。受診券の期間をご確認の上ご予約下さい。

さらに、生協健診とのセット健診やエコー検査

骨密度、動脈硬化症、腫瘍マーカー、1日塩分量などさらに詳しい検査ができるオプションをご用意しております。この機会にぜひご利用下さい。

なお、今年は予約時間が午前10時～12時、午後2時～4時となっております。ご協力ご理解の程よろしくお願いいたします。例年、胃がん検診は早い時期に予約が一杯になります。また、昨年は

特定健診も10月半ばで予約がすべて埋まりました。ご希望の方はお早めにご予約をお願いいたします。年に一度の健康チェックを忘れずに！今年も医療生協で健診を受けましょう。

きたかた診療所に着任しました



あおき たかなお
青木 孝直 先生

4月からきたかた診療所で木曜日の診療を担当しています。どうぞよろしくお願いいたします。

組合員オプション検査を活用しましょう

項目	組合員価格	一般価格	備考
腹部エコー	4,400円	6,600円	
胃カメラ	11,000円	13,200円	
大腸がん検診（便潜血2回法）	770円	1,320円	
前立腺がん検診（採血検査）	2,200円	3,300円	
骨密度健診	1,100円	2,200円	
眼底検査	880円	1,100円	若松診療所のみ
動脈硬化検査	800円	1,000円	きたかた診療所のみ
腫瘍マーカーセット検査	6,600円	8,800円	
尿塩検査	330円	550円	

※腫瘍マーカーとは、様々ながんの目安となる検査です。

診療所夏季休診日

- 若松診療所
8月13日(木)～15日(土)
☎ 0242-28-0892
- きたかた診療所
8月12日(水)～14日(金)
☎ 0241-23-3611

私の健康法

Vol.6

猪苗代支部

五十嵐ミエ子

食べ物、大事と分かっていても、手軽でなければ続けられないです。私の健康法は、和食スタイルです。

具たくさん味噌汁は、季節の野菜に火を通すことで野菜のかさが減り、たくさん野菜が食べられます。時には、サバ缶を汁ごと入れ、季節の野菜



菜を加えて具たくさん味噌汁を作るときもありです。骨ごと食べることができるのでカルシウムも摂れます。とてもおいしいです。

クイズ

□に一字入れて周りの文字と二字熟語を作して下さい。矢印は読む方向です。A～Dまでを組み合わせてできる四字熟語が答えです。

例

一	同	名	治
物	力	者	療
生	協	医	療
花	定	学	法
活			

医療生協

問

育
粗 → A ← 給
器
校
獣 → D → 療
師

雷
協 → B → 類
等

桃
起 → C → 流
氏

答

(四字熟語)

ヒント = 日頃からバランスのとれた食事を中心がけましょう！

【前回のクイズの解答】四字熟語 = 七転八起
正解者の中から抽選で5名の方に図書カード(500円分)をお送りします。
【クイズの応募方法】
①答え ②氏名 ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥年齢 ⑦ニュースの感想や最近のできごと、日頃思っていることなどをお書きの上、下記までがき、ファックス、メールでお送りください。
【あて先】〒965-0818 会津若松市東千石1-2-13 会津医療生協機関紙編集部
FAX: 0242-29-6289 Email: aizu.h-coop.shien@outlook.jp
【締め切り】9月15日(当日消印有効)

無料法律相談

日時 毎月第1金曜日 午後2時～4時
場所 会津医療生協内

けやき法律事務所の弁護士が相談に乗ります。
※事前の申し込みが必要です。電話にてご連絡をお願いします。

お問合せ先 ☎ 0242-28-1272
(会津医療生協 本部)

●四苦八苦、七転八倒、一喜一憂しながらの84年でした。残りの人生、この先何があるのか楽しみに頑張ります。
(喜多方市 小沢さん)

●妻の自由時間を妨げないように、なるべく外出することになっています。
「亭主元気で留守がよい」を実践中。
(会津若松市 目黒さん)

●実母と義父が100歳と101歳になり、それぞれ親族や知人から祝福され、毎日元気にすごしています。
(会津若松市 佐々木さん)

お便りコーナー

みなさんから寄せられたご意見・ご感想をご紹介します

新班紹介

パイオニア班

(門田鎮城支部)

毎月第3金曜日に自主班会として定期的に開催しています。自分達でテーマを決め、学習会を行い、意見交換をしたりみんなが有意義な時間を過ごしています。

(班長 渡辺慶子)



春風班

(二箕南地区)

以前から行っていた100歳体操の仲間と体操の前に楽しいことをしましょうと「春風班」をつくりました。ボッチャやモルックなどの体験を通して、体を動かし、笑いながら、頭の体操にもなり笑いの絶えない班会です。

(班長 川島文子)



おりがみ茶会

(行仁東山支部)

2026年4月に「おりがみ茶会」ができました。折り紙を通して手を動かし、口を動かし、脳を動かすことで健康寿命を伸ばそうと楽しく活動しています。作品を完成させることだけが目的ではなく、楽しく過ごせる、いつでも仲間に入れる班会を目指しています。「毎月第4木曜日10時〜えが



お」ぜひ寄ってみてください。大歓迎です。

(班長 杉本道子)

イベント報告

福島県民医連共同組織委員会主催
職員・共同組織
合同学習会に参加して

5月15日に郡山で開催された共同組織合同学習会に参加しました。午前中の分散会では4本の発表をお聞きしました。その内の「アルコール性肝疾患の独居者を支え切るく福島医療生協の医療と介護の経年的実践」について書きます。

対象者は様々な事情から家族と音信不通となり、アルコール性肝疾患などで2009年から福島医療生協との関わりを持ちます。以来、亡くなるまでの16年間に及ぶ福島医療生協の医師・看護師・介護士など多くの人たちがサポートした実践記録です。破天荒といえるような言動(施設を抜け出しアルコール購入、暴力行為等)をとったため、時には施設の同居者や警察官、タクシー運転手などにもお世話になっていきます。支える側のご苦労は一方ならぬものがあつたと想像できます。

発表にあたり配布された資料には、横軸に2009年から亡くなるまでの16年、縦軸に「社会参加」「環境因子」「個人因子」「心身機能・ADL」「健康状態・MH3」の項目を置き、16年間の言動・入退院、介護施設入所や心身の健康状態が簡潔にまとめられていました。十数分の発表時間でしたが、この実践は医療生協ならではの実践記録であり真骨頂を示す宝物」といった趣旨の説明がありました。会津医療生協でもぜひじっくり今回の事例を聞く機会をつくって頂きたいと希望します。午後は県内民医連の7法人の概要報告がありました。会津医療生協についても簡潔でわかりやすい説明がありました。私見ですが、年に1回くらいは会津医療生協理事會などで、同様な報告をいただけたらありがたいと思います。

(きたかた北支部 須藤吉正)



ふるさと会津探訪

喜多方の「御清水」

喜多方は降雨面積が広く、また森林が開発されていないため豊富な地下水が流れている。

飯豊山、梅嶺、雄国山に囲まれた風光明媚で地下水が豊富であり、酒造りが盛んな地域である。大きな造り酒屋があり昔からその場所で酒造りを営んでいる。酒は水が命である。その中心にある湧き水が「御清水」。市役所の隣にある。今でもコンコンと湧いている。その池の表面は小さな浮草におおわれている。この湧き水が地下水の象徴である。

文章・写真 小関栄助



会津医療生協の分散会発表
「地域に開かれた医療生協活動を目指して」



福島県内の医療生協組合員・職員
96名が参加しました

手前味噌／作りませんか？

まず、4代目黒麹店

ました。

さんより説明を頂きました。材料は全て厳選されたこだわりの品です。塩は五島列島産、大豆は宮城県大崎市の畑で育てられた大豆(現在では減反政策のため、各地で田んぼでの作付けがされていますが、これは肥えた畑で育てられた大豆です)。そこに、代々受け継がれている麹菌と会津坂下町産のコシヒカリで作られた米麹。加える水は、黒麹店で使われている湧き水を持参され、これも味の決め手だそうです。そして作業開始。大豆と塩を混ぜた袋の中に麹を混ぜます。これが中々の力とコツが必要です。そして空気を抜きながら樽に入れていきます。最後に目黒さんが愛用のヘラで全員分を平らに仕上げ、更に保存方法まで教わり

(会津若松市 岩澤恵美子)

