

2026年
4月号
720号



群馬中央医療生活協同組合

発行 371-0811
前橋市朝倉町830-1
TEL 027-265-3531
発行人 長谷川 敦子



ホームページ 公式LINE

くらしと健康

●組合員：35,161人

(前橋・伊勢崎地域：26,187人／太田・館林地域：5,810人／桐生・みどり地域：3,027人／その他の地域：137人)

●出資金：980,505,600円 ●平均出資金：27,886円

2026年2月末現在

Health Co-operative



特集
診察室

生活習慣を整えストレートネックを
予防する 1・2



表紙の写真

生後1年足らずの「こやぎ」が養子として我が家にやって来ました。「やぎお」と命名しました。最初はひとりぼっちで寂しそうなのでよく抱いてあげました。今ではすっかり大人になってすごい力持ちです。春になると「やぎお」の大好物の草がいつせいに芽吹き育ちます。厳しい冬を乗り越えての待ち遠しい春です。春はいいなあ…。
ペンネーム：ネーギー

CONTENTS

自治会主催の「健康講座」で健康チェックと医師の講演を実施しました.....	3
初心者歓迎！健康マージャン.....	4
学習会で地域連携を深める.....	4
春の音色に包まれたスプリングコンサート...	4
偏見・差別にさらされて.....	5

生活習慣を整えストレートネックを予防する

近年スマートフォンやパソコンなどの電子機器が発達し、仕事や日常などで使用する場面が増えています。スマートフォンやパソコンを使っていると首や肩がこったり、重くなった経験はありませんか。その不調は「ストレートネック」が関わっている可能性があります。今回、リハビリ職員がストレートネックの原因と予防法について記事を紹介します。



前橋協立病院 理学療法士

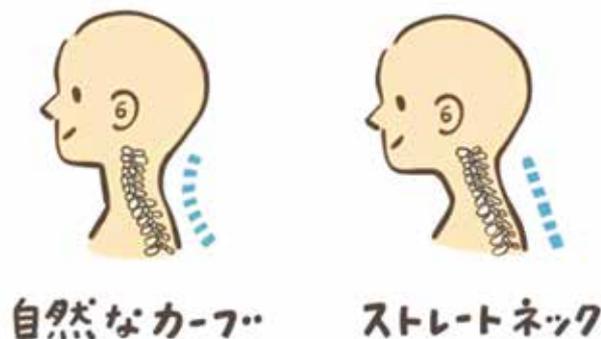
佐藤 優成

ストレートネックとは

本来首の骨（頸椎）は緩やかなカーブを描いていますが、首がまっすぐに近い状態になってしまうことを「ストレートネック」と呼んでいます。スマートフォンを使う際になりやすい姿勢であることから、「スマホ首」と言われることもあります。

ストレートネックの主な原因は、日頃の生活習慣が大きく影響すると言われています。ストレートネックになりやすい人の特徴は、一日の大半がデスクワークの人、スマートフォンやタブレットなどを長時間使う人などが挙げられます。これらの作業では、無意識に頭を前に突き出した姿勢になりやすくなります。その結果、首の筋肉や靭帯に大きな負担がかかります。

頭の重さは約6kgあると言われており、15度前に傾げるだけで首には約12kg負担がかかります。スマートフォンを操作する際は30～45度ほど頭を前に傾けることが多いとされており、無意識のうちに20kg程の負荷を首にかけていることとなります。このように首に負荷がかかり続けることによって頸椎の自然なカーブが失われてしまいます。



ストレートネックになると

ストレートネックになると様々な症状が現れることがあります。代表的なものとしては首や肩のこり、首の痛みや頭痛などが挙げられます。首の筋肉が常に緊張した状態になり、慢性的な疲労を感じることもあります。また首の骨（頸椎）に持続的に負担がかかることで神経を圧迫し、痛みや痺れを引き起こす頸椎症などにつながりやすくなります。

ストレートネックはレントゲン検査などで確認されることが多く、主に整形外科で診断されます。自宅で簡単に出来るセルフチェックの方法としては、壁を背にして踵やお尻・背中を壁につけて立つ方法があります。この際に後頭部だけが壁につかない場合（下図）にはストレートネックになっている可能性が高いと言われています。さらに簡単な方法としては自然に立った状態で横から写真を撮ってもらい、頭が前に出ていないかを確認する方法もあります。



ストレートネックの予防法

ストレートネックは日々の姿勢によって筋肉がこり固まることから生じます。そのため日常生活の姿勢から見直すことが重要です。スマートフォンやパソコンを使用する際は目線の高さ

を合わせて出来るだけ首を下げすぎないようにすることが大切です。また長時間同じ姿勢を取り続けないようにし、1時間に一回程度は首や肩を動かすストレッチを実施するとよいです。10秒キープし10回ほどおこなうと負担を軽減できます。

ストレスを溜めないこともとても大切です。ストレスを受けると交感神経が優位（臨戦態勢）になり、筋肉が緊張しやすくなります。結果的に首などの筋肉が固まることに繋がります。筋肉のこりを和らげるためにはお風呂のお湯に浸かりリラックスすることも効果的です。



生活習慣を整える

ストレートネックは、現代の生活習慣と密接に関係した姿勢の問題です。私自身も実は整形外科にてストレートネックと診断されてしまいました。ストレートネックを放置すると慢性的な肩こりや頭痛などの原因になる可能性があります。日常の姿勢や生活習慣を意識して改善することで、予防や症状の軽減が期待できます。スマートフォンやパソコンを使う時間が長い現代だからこそ、首に負担をかけない姿勢を意識することが重要です。

自治会主催の「健康講座」で健康チェックと医師の講演を実施しました

〈中毛地区 広瀬山王支部〉

健康講座で健康チェックを実施

2月12日（木）に、山王町一丁目自治会が運営する町社協である「山一社協会」からの依頼を請け、『健康講座』に伺い、骨密度、体組成、握力の測定もおこないました。

山一社協会の皆さんには組合員の方もいらっしゃるし、昨年11月、明桜中学校体育館で開催したボッチャ大会にも参加して下さったご縁もあります。



年配の方たちに交じって、お誕生日前の赤ちゃんを抱いた若いパパの姿もありました。パパが健康チェックをする間にはベテランママさんたちに次々に抱っこされながらおとなしくしている様子はほほえましい場面でした。ご近所でおなじみの皆さんばかりでしたから、至って和やかな雰囲気の中での1時間半となりました。

職員とともに群馬大学医学部5年の学生さんにも加わってもらいました。測定機器の扱いが実に手際よく、円滑に進めてもらいました。

2回目となる今回も多くの方にお集まりいただき、有意義なひと時となりました。

医師が参加し安心を提供

前橋協立病院からは診療の合間を縫って保田和奏先生に登場願い、総合診療医や家庭医



の役割などについてお話しいただきました。年齢が重なるにつれて様々な体調不良が重なり、どこへ相談したらよいのか悩んでしまう患者さんに対して、総合診療医や家庭医は専門医との連携によりサポートしていくことができるので、気軽に利用してほしいとのこと。また、今日の測定値で注目すべき点や気がかりな点がある場合は、なるべく早目に最寄りのかかりつけ医師に相談する等を奨めてもらうことができました。

整備・改修中の前橋協立病院は、心の通う適切な医療を提供することに加えて、地域の皆さんの健康を支える中で、日赤病院をはじめとする医療機関とも連携する病棟を備えていることなどを説明できる貴重な機会となりました。

当日は山一社協会の会長でもある近藤自治会長はじめ関係者の皆さまには大変お世話になりました。紙面を通じて改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。

理事 安藤 勉



初心者歓迎！健康マージャン

〈中毛地区 伊勢崎支部〉

マージャンは4人で卓を囲んで楽しむゲームです。「一気通貫」「国士無双」など、日常生活では触れることのない言葉にも出会えて楽しいですよ。伊勢崎支部では、健康マージャン班を立ち上げ、10人ほどのメンバーが楽しんでいます。まだまだみんな初心者（ひよこ）ですが、日々上達しています。4月からは第2・4木曜日の月2回に増やして開催します。興味のある方、ご参加をお待ちしています。 支部運営委員 町田 政義

※他に、木瀬支部、葦川北支部、館林支部にも健康マージャン班があります。



学習会で地域連携を深める

〈太田協立診療所〉

太田協立診療所で嘱託医をしている特別養護老人ホームからの要請で学習会(利用者の介助方法)を開催しました。当日は理学療法士と看護師の2人でレクチャーしました。前半は基礎知識や力が要らない介助方法を、実践を交えながら説明しました。後半は、事前に施設職員から寄せられた質問に答える形で説明をしました。

普段は訪問診療に行くだけですが、様々なかかわりを通して、地域連携をより強めていきたいと思います。

事務長 岡田 桂一



春の音色に包まれたスプリングコンサート

〈桐生協立診療所〉

3月7日、桐生高校管弦楽部を招き、桐生協立診療所の待合室でスプリングコンサートを開催しました。組合員や地域の方など52人が来場し、春らしい音色を楽しみました。楽器紹介に始まり、「ひこうき雲」や「高嶺の花子さん」などのポップスから「春の歌」「セカンドワルツ」などのクラシックまで、春を感じる全10曲が披露されました。

アンコールでは「ふるさと」を来場者も一緒に口ずさみ、会場は温かな一体感に包まれました。「身体全体を元気にしてもらいました」との声も寄せられ、大盛況のコンサートとなりました。 事務長 遠藤 賢二



今後のイベントのお知らせ

- 4月20日(月) 10時～11時
第9回介護者おしゃべり会 前橋市西片貝公民館
 - 4月16日(木) 10時～11時30分
フレッセイ朝倉店 健康チェック 前橋市朝倉町
 - 4月25日(土) 10時～12時
産直ゆうあい館健康チェック 前橋市富田町
- お問い合わせ：中毛組合員活動課
TEL：027-265-3531 (代表)

令和8年度 自治体健診

2026年4月1日から予約開始!

-----予約・問い合わせ先-----

前橋協立病院

TEL：027-265-3511 (代表) 平日9：30～16：30

前橋協立診療所

TEL：027-231-6060 (代表) 平日9：00～17：00

太田協立診療所

TEL：0276-45-4911 (代表) 平日8：30～16：30

※太田協立診療所は胃がん検診のみ受付

偏見・差別にさらされて

～今を生きる私がハンセン病問題から学んだこと～



1月22日（木）、群馬民医連主催のハンセン病フィールドワークに参加し、草津町にある栗生楽泉園に伺いました。この日はハンセン病について学ぶだけでなく、医療従事者として何が大切かを考える機会になりました。

ハンセン病を引き起こす「らい菌」は感染力が弱く、感染しても発病するのは非常に稀です。しかし、発生当初は原因や治療法がわからず、^{らい}癩予防法や無らい県運動による隔離政策がとられました。症状の一つとして外見に特徴が出ることや、富国強兵政策に相反する存在との認識が差別意識を助長し、医療従事者や地域住民が患者の存在を密告して強制的に療養所へ送ろうとする動きにまで発展しました。治療法の確立後も隔離政策は続き、長期隔離の不要な病気と明らかになってもなお、患者や家族は偏見と差別に苦しみました。

最も耐え難かったのは、重監房について学ぶ時間です。重監房は栗生楽泉園のみに設置された懲罰房で、特に反抗的とされた患者が罪状の真偽や妥当性を考慮されないまま収監され、そのうち23人が亡くなりました。実寸大で再現された房の中に入り分厚い扉を閉め

ると、足元の小窓からの光が意味をなさないほどの暗さと自分ではどうにも逃げられない無力感に包まれ、あまりに恐ろしくて息が詰まりました。屋外はダウンジャケットを羽織ってもなお震えるほどの寒さにもかかわらず、房の中には「せんべい布団」があるのみ。防寒できず、布団が床に凍り付いた状態で亡くなった療友を世話役の患者が引き取ったとお聞きし、布団に触れた時の布地の薄さと冷たさに身につまされる思いになりました。

癩予防法が廃止された現在も療養所で暮らさざるを得ない方がおり、ハンセン病問題は決して過去の出来事ではありません。医療機関で働く者として、病気や障害への差別意識が本当に無いか、それは社会情勢によって揺らがないか、時折立ち止まって自分に問いかける必要があると感じました。



前橋協立病院 医療福祉連携室 松井 彩乃

2026年度 群馬中央医療生活協同組合総代当選人氏名

2026年3月19日 選挙管理委員長 平野 弘

(中毛地区)

【1区】

兼子 春江
亀田 光江
小林 守信
富所 正義
青木 恵子
青柳 節子
伊藤 京子
坂本 勝子
塚本まさ枝
萩原由美子
平岡 恒子
米通 勝代
栗原 五男

須賀 康夫
蓮見 安廣
福島 文明
丸岡 祐一
山本 エマ
吉田 祐子
吉野 幸子
吉原 宏
大澤 禮子
岸 弘子
桑原 新一
柳澤 正克
柳澤まち子
吉原 照世
大塚とよ子

片貝ひさ子
菅原 宏
中澤のり子
堀越 光明
宮下美恵子
湯沢 昭
阿佐美幸子
天田 貞子
荒木 兼男
荒木かほる
関口 信子
外池 千明
松田 政子
矢端 廣行
小野美喜子

関根 英子
牛込 秀子
角田 政雄
平田 春江
本田千枝子
松本 泰三
横地 純子
横山 勉
吉澤 育代
加藤美津子
重田 石子
須永 汎美
高橋 正江
田村 和義
角田 久

中道 浪子
中村 佳子
野村由利子
長谷川厚子
宮本 好子
矢端 勝夫
新井 隆夫
石田ちか子
井上 久子
岩田富美枝
岡部由美子
女屋はるみ
女屋由紀子
笠原夕美子
加藤 芳

黒須 洋子
重原あゆみ
舘澤 礼子
飯野 進
井野 保彦
北爪 源寿
工藤 マサ
杉原 久子
西村美代子
1区計82人
【2区】
秋谷たか子
国安 俊夫
久保田君枝
染谷 誠

森 和恵
山木 道子
岸 義路
星名加根子
新井せつ子
大島 考子
金子 誠
宮内 正子
金井 都
茂木ミネ子
渡辺 照代
飯島 順子
西田 きよ
増田 妙子
吉田麻依子

《解き方》

イラストをヒントにして、二重ワクの文字をうまく並べてできる言葉は？

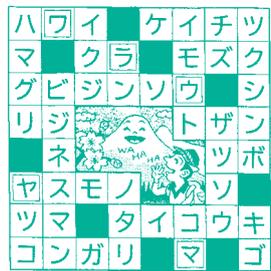
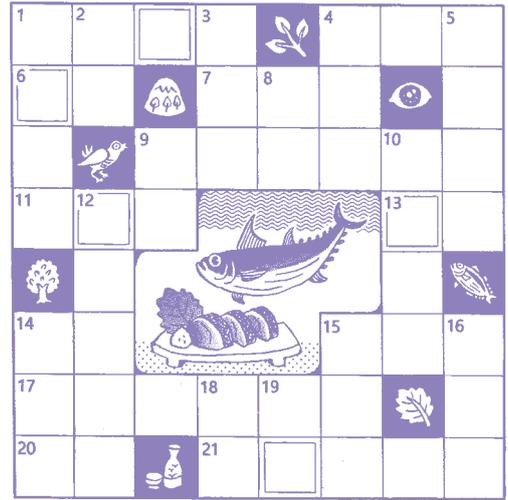
— タテのカギ —

- 1 豪雨時や乗馬用の靴です
- 2 焼き……。浅草……
- 3 落語の八つぁん熊さんたちが住む家
- 4 画家ゴーギャンが愛した太平洋南東部の島
- 5 首都はハバナ
- 8 革が化けると？
- 9 黄色がかっていること
- 10 登山者がよくさげびます
- 12 2年前に発行された5千円札の肖像は？
- 14 相場で最低の値段
- 15 ……両成敗
- 16 朝鮮の漬け物と言え？
- 18 ……ナゴのくぎ煮
- 19 ……は藍(あい)より出でて藍より……し

— ヨコのカギ —

- 1 ……や月は東に日は西に
- 4 代表的なカツオ料理
- 6 すし屋でのショウガ
- 7 学校の授業料や教科書代
- 9 クレーンゲーム機の代表格、U F O ……
- 11 川や湖の水があふれないように築いた土手のことです
- 13 刀剣の柄(え)と刃(は)の間にはさまれている金具
- 14 運……。発……。放……
- 15 誕生日に欠かせない洋菓子
- 17 エノケン、由利徹の職業
- 20 イリオモテヤマ……
- 21 目鼻だち。十人十色の……

第320回 クロスワードパズル



《第319回の答え》
ヤマワラウ(山笑う)

《応募方法》

ハガキに第320回クロスワードと明記し、答えを記入下さい。住所と氏名(匿名を希望する場合はペンネーム)を必ずご記載ください。

《しめきり》

2026年4月27日当日消印まで有効

《送り先》

〒371-0811前橋市朝倉町830の1 群馬中央医療系協くらしと健康係

《賞品》

正解者の中から抽選で5人に図書カード500円分を進呈

《318回の当選者》

(①応募総数②正解者数③当選者数)

- ①32通②29通③5名
- ナツチャン(前橋市) いがりん(前橋市)
- 梅澤春光(太田市) みのりん(太田市)
- 元気パーバ(桐生市)

「くらしと健康」表紙写真募集中!

あなたのお気に入りの写真を投稿してみませんか。投稿いただいた写真の中から「くらしと健康」の表紙に写真を掲載させていただきます。

投稿内容：①写真：風景、動物、人物の写真

※著作権や個人情報を侵害しないもの

②写真のコメント：150文字以下 ③投稿者ペンネーム <https://x.gd/HQp5g>

投稿形式：画像ファイル・PDFファイル ファイルサイズ 10MB以下

備考：※投稿いただいた写真は、掲載許可をいただいたものとして、群馬中央医療系協に活用を一任させていただくことをご了承下さい。



組合員向けの
公式LINE開始



くらしと健康を携帯電話、パソコンから閲覧できます。
組合員向けのイベントの情報も
随時発信していきます。
是非、ご登録下さい。

渡辺やす子
岡村 松子
相馬 庸子
鈴木 春美
薊 友紀子
高橋 礼子
福江 忍
渡辺 保子
今井シヅ江
岩崎 信子
狩野 幸枝
狩野 妙子
齋藤恵理子
角田 とよ
半田かつ代
松村 五月
石井三恵子
石原由紀子

大塚かず江
小林 光子
田中富美子
田村 洋子
鎌塚 教
相馬 早苗
中林 悦子
星野小夜子
堀 泰雄
宮下 征男
高橋美恵子
安生 敏子
小林アイ子
白石 正江
甫仮 文子
森田さよ子
吉村 正子
櫻井 弥生

2区計55人
【3区】
関口智恵子
青木 洋子
新井 節子
新井 光夫
新井 康子
岡野 洪枝
柿沼 五月
久保田康子
酒井 宏子
滝川 哲雄
星野 秋子
町田 政義
3区計12人
《太田地区》
【4区】
油座よしや

小川 弘巳
倉澤 育美
正田きみ子
田部井淳三
三田智恵子
三田トミエ
相場志津江
伊東 悦子
岡ノ谷文子
加藤 篤子
川上アサ子
木村 文子
須藤 高子
長岡 清子
松浦 孝子
新井 昭恵
須永 平吉
園田 幸子

竹内 玉枝
東宮 知子
怒木 三郎
堀越 京子
森田 功
田村 鉄雄
酒井 文男
松本 久枝
茂木喜美夫
山 明美
吉田あや子
新村 貴紀
若田部健次
蘭部 己行
田端 智子
早川 市子
川島 玲子
河野 隆

榎原 正士
松尾 初美
渋澤 俊之
4区計40人
《桐生地区》
【5区】
小池 敏子
菊地 公則
庭山眞理子
藤掛 澄江
稲村 恒雄
川瀬 晴夫
小島 祐明
中島 孝守
向田 智美
広木 幸弘
川島 億之
山口 幸夫

滝澤 悦子
中島 芳子
鳥居 睦美
根岸みちる
須田章七郎
関口 卓男
佐々木のり子
5区計19人
《職域》
【6区】
青柳 達矢
内山 晋二
川上 絢子
川島かおる
小池 千咲
橋爪 国隆
矢島みゆき
6区計7人

	時間帯	月	火	水	木	金	土	
内科／総合診療科	初診外来	午前	小林 捧	小林	小野	渡邊 (2・4) 捧 (1・3・5)	小林 (1・3・5) 保田 (2・4)	大宮
		午後	井上 (1・3) 瀧口 由 (2・4・5)	工藤 瑞	大宮	小泉 (1・3・5) 井上 (2・4)	橋爪	
	総合診療科	午前	保田 瀧口 由 (1・3)		宮澤	小林 瀧口 由	瀧口 由	
		午後				捧		
	内科	午前	瀧口 道	瀧口 道 (2・4) 工藤	瀧口 道 高柳 (2・4)	西上 (1・2・3・5)	瀧口 道 西上 (2・4)	瀧口 道 西上 (4)
		午後	田ヶ原 根井/廣神	野本	野本 三浦		田ヶ原 橋爪	
		夜間			三浦			
	内科/心療内科	午前	鈴木 (1・2・3・5)	鈴木	鈴木		鈴木	鈴木 (1・4・5)
		午後		鈴木			鈴木	
		夜間		鈴木				
糖尿病	午前	深津	深津		松本	深津	渋沢 (4・5)	
午後		深津 岡田		高橋	登丸			
その他外来		甲状腺 火曜日午後・木曜日午前、午後・金曜日午後・土曜日午前 (4・5) 呼吸器 火曜日午前 (1・3・5)・土曜日午前 (3) 循環器 火曜日午前・木曜日午後・金曜日午後 (1・3・5)・土曜日午前 (1・3) 肝臓 水曜日午後 嚔下 金曜日午後 (1・3・5)						
小児科	小児一般	午前	矢島 齋藤 佐藤	矢島	齋藤 佐藤	矢島 齋藤	矢島 齋藤	齋藤 佐藤
		夜間	●	●		●		
	予防接種	午後		●4週は3時迄	● (1・2・4・5)			
小児専門		アレルギー外来 木曜日午後 (1・2・4・5)・金曜日午後 (2・3・4・5) 喘息 火曜日夜間 (1・3・4・5)・金曜日夜間 (1・2・4・5) 神経発達 月曜日午後 (2・4)・月曜日夜間・木曜日午後 けいれん外来 金曜日夜間 (1・2・4・5) 精神衛生相談 月曜日午後・金曜日午後 乳児健診 金曜日午後 (2・4)						
整形外科	午前	岩森 下田	岩森 下田	岩森 下田	岩森	岩森 下田	長谷川(1)岩森(3) 下田 (4)	
	午後	岩森	岩森	岩森 (手術時、休)	岩森(1・2・4・5)	岩森		
産科・婦人科 予約外は電話で相談下さい。	午前	北原 (2・4 10時～)	北原 (10時～)	北原 (9時30分～) 予約のみ	北原 予約のみ	北原 (9時～)	北原 (1・3) 西出 (4)	
	午後	北原	北原		北原 (1・3)	北原		
	夜間					北原 (17時～18時半)		
外科	午前		飯島 哲	飯島 哲	飯島 哲	大島	前橋協立病院 	
乳腺外科	午後					長岡		
眼科	午前	山田	山田 (隔週)		山田	山田	交代制	
	午後				手術			
脳神経外科/骨/皮膚科	午前		茂木 (骨) (8時半～10時)	朝倉 (脳)	工藤 隆 (皮)	朝倉 (脳)	太田協立診療所 	
健診	午前	●	●	●	●	●		

診療所／クリニック

風邪症状のある方は来院前にお電話下さい。

	時間帯	月	火	水	木	金	土
太田協立診療所 ☎ 0276-45-4911 午前 8:30～12:00 午後 14:00～17:00 夜間 17:00～18:30	午前	加藤 遠藤 朱 (2・4)	加藤 遠藤	加藤 小泉	遠藤 服部	加藤 遠藤	遠藤 (1・3・5) 加藤 (3・4) 堀口 (3) 吉岡 (1・4・5)
	午後	小泉	遠藤 (15時～)		岡田 遠藤	加藤 (15時～)	
	夜間		加藤 (1・2・3)				
	内視鏡					櫻井	小澤
	訪問診療	加藤	遠藤	加藤		遠藤	
前橋協立診療所 ☎ 027-231-6060 午前 9:00～12:00 午後 15:30～17:00	午前	高柳 (11時迄) 井上	高柳 (11時迄) 桑原	桑原 谷口	高柳 (11時迄) 井上	高柳 (11時迄) 桑原	4日:谷口 18日:高柳 25日:井上
	午後	高柳	桑原	井上	井上 (1・3) 谷口 (2) 桑原 (4)	井上	
	夜間	高柳 (17時～18時半)				高柳 (17時～18時)	
桐生協立診療所 ☎ 0277-53-3911 午前 8:30～12:00 午後 15:00～17:00 夜間 17:00～19:00	午前 9:00～	西上	内科医 (1・2) 西上 (3・4・5)	西上	鈴木 (1・2・3・5) 西上 (4)	内科医	西上 (1・3) 片岡 (4・5)
	午後 15:30～	西上	西上 (2・3・4・5)	西上	西上	西上 (1・3・4・5)	
	夜間				西上 (2・4)		
	協立歯科クリニック ☎ 027-265-6601 午前 8:40～12:00 午後 火・金12:30～ 月・水13:30～ 木15:00～16:30 夜間 17:30～20:00	午前	半澤 萱間	半澤 萱間 (2・4・5)	半澤 萱間	半澤 (1・3・5) 萱間	半澤 (2・3・4・5) 萱間 (1)
午後	萱間	萱間	萱間	萱間	萱間		
夜間		萱間 (1・3)				半澤 (1) 萱間 (2・3・4・5)	

表中 () 内の数字は、開催週。 国民の休日は休診。 歯科クリニックは、第2土曜日診察。年末年始 (12月30日～1月3日) は休診。