

2026年
7月号
723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：34,875人

(前橋・伊勢崎地域：25,944人／太田・館林地域：5,779人／桐生・みどり地域：3,014人／その他の地域：138人)

●出資金：972,567,600円 ●平均出資金：27,887円

2026年5月末現在

Health Co-operative

特集
診察室

住み慣れた地域で自分らしく
くらし続けること…………… 1・2



表紙の写真

「オホーツク海の夕陽」
知床半島 于登呂港北防波堤灯台を「夕陽
台展望台」より撮影しました。

ペンネーム：まーさん

CONTENTS

第75回通常総代会を開催 ……………	3
地域でつながる“パパママカフェ”……………	4
組合員と職員が学び合う支部総会 ……………	4
「体操とウォーキングで気分さっぱり!!」 ……	4
戦争より平和がいい 9条の碑建立スタート学習会を開催 …	5

住み慣れた地域で自分らしくくらし続け

日本人の平均寿命は年々延びており、世界の中でも長寿の国となっています。人生100年時代となった事は、長生きだけではない、どのように自分らしく最期までくらししていくかという新たな課題も生んでいます。健康づくりは永遠の課題ともいえます。今回は、健康づくりの社会的な流れについて一緒に考えていきます。

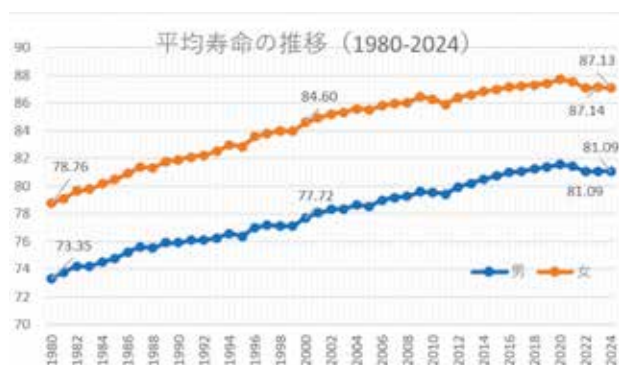
共生まちづくり推進部 部長

西野 竜也



長寿の国日本

日本人の平均寿命は、数十年前と比較すると、飛躍的に延びており、現在は84.1歳です。また、1980年には90歳を迎えることのできる人の割合が15.3%だったのに対して、2024年には38%と長寿を全うする方が増えています。今日の日本の平均寿命は、世界第4位で、この背景には日本特有の栄養バラン



スのとれた食文化、国民皆制度など医療制度の充実、衛生観念の高さなどがあるとされています。

日本人が長寿となっていることに対して、国も健康づくりの指針をだしています。厚生労働省が2000年に発出した「健康日本21」は、単に寿命が延びるだけでなく、介護や寝たきりにならずに自立して生活できる期間を延ばすこと、地域や所得の違いによる健康格差をなくすことを目標としています。健康寿命の考え方もこの頃から徐々に浸透し始めました。

健康寿命を延ばす取り組みへ

健康寿命は、健康上の問題がなく日常生活が制限されることなく生活できる期間として、2000年にWHO（世界保健機関）が提唱しました。健康寿命を延ばすための取り組

ること

みは、全国的に広がり、サルコペニアやロコモティブシンドロームの予防のための健康講座や体操教室が多く開催されました。これにより、2001年に71.02歳だった健康寿命は、2024年には74.01歳まで延長しました。自分の人生の後半において3年間健康な状態が延伸することは大きな成果です。

一方で、このような健康増進の取り組みは、健康意識の高い人が中心に参加し、意識が低い方々が取り残されるという課題を生みました。また、医療技術も共に発展することで、平均寿命も一緒に延びています。その結果、平均寿命と健康寿命の差は、2001年から2024年までに、0.42しか増えていません。このことは、個人の健康づくりだけでは、地域で安心して暮らし続けることにはならないことを示しています。

これからの健康づくり

そこで、2024年度から始まった第三次の「健康日本21」では、個人の努力だけでなく「社会環境の質の向上」が新たなテーマとして加わっています。「社会環境の質の向上」とは、生活や暮らしの中から健康づくりや、地域で暮らし続けられる環境をつくっていくことです。これまでの、健康に課題を抱えている個人に対して実施する健康づくりに対して、健康になれる地域や集団をつくっていく思考に考え方が変わってきています。

最近、様々な場面で聞かれるフレイル予防の中にも、身体的フレイル、精神・心理的フレイルと合わせて、社会的フレイルが位置づけられています。サルコペニアやロコモティブシンドローム対策のみでは補えない社会的な要因があり、そこが欠けることが、個人的な健康因子や地域で暮らし続けることを



虚弱を促進するフレイルサイクル

阻害することになります。

共に生きる時代を考える

長寿の日本において、地域で自分らしく暮らし続けるためには、個人の健康づくりだけでなく、個人が健康づくりをおこなっても起こりえる身体の衰えや、つながり・社会的役割の喪失を、地域の中で補える社会が大切です。健康づくりを進めることは、暮らし続けられるまちづくりを進めることです。ひと昔前の日本には自然にあった、つながり・気に掛け合える環境を、今の社会にあるべき形として残していく必要があります。多世代交流や多文化共生といった共生社会が求められています。人と会い、一緒にお茶を飲む関係も大切な健康づくりであり、まちづくりです。



第75回通常総代会を開催

通常総代会の開催にあたり

2026年6月20日（土）に前橋市の群馬県公社総合ビルの多目的ホールにて開催しました。総代定数215名（登録214名）中、出席総代205名（書面議決書を含む）で全議案を賛成多数で可決しました。



開会の挨拶で、半澤正理事長は、物価の高騰や改定健康保険法、要支援者の給付対象外への政策など、医療介護の患者利用者への負担増を懸念しました。また、世界情勢の不安定さや9条改憲の流れを受け、平和国家の維持を強く訴えました。

組合員活動表彰は、1支部と39名の組合員が対象となり、代表で宝泉支部の酒井文男総代が、理事長から表彰状を受け取りました。

4つの議案提案

第1号議案「2025年度事業報告及び決算関係書類承認の件」・第2号議案「2026年度事業計画及び予算承認の件」を長谷川敦子専務理事が提案しました。第3号議案「群馬中央医療生協第7次五か年計画承認の件」を西野竜也常任理事、第4号議案「役員報酬決定の件」を山形孝常任理事が提案しました。

質疑と発言による一括審議

国安俊夫総代から、環境問題を方針におり込むべきでは、内山晋二総代からは議案書付属資料の表記修正が必要との質問がありました。

また、9名の総代から議案を深める立場で発言がありました。相馬庸子総代からは、長年続いている2つの班会について、やりがいや苦労について報告がありました。怒木三郎総代

からは、手探りで始めたボッチャ班が、桐生の組合員との関りや大会を通して、組合員の盛り上がりにつながった報告がありました。町田政義総代からは、伊勢崎支部の居場所や多彩な班活動を通して、地域でのつながりづくりの大切さについて報告がありました。女屋由紀子総代からは、木瀬支部の新たな組合員を迎えるための活動から得た教訓の報告がありました。松尾初美総代が、当日出席が困難となった榊原正士総代の代理として、地球温暖化に対する考え方と事業にお

ける対応について報告をおこないました。松浦孝子総代からは、平和についての発言がありました。平和が脅かされるような危機的状況に対して、今できることを力強く呼びかけました。青柳達矢総代からは、昨年度から始まった前橋協立病院の大規模改修について、経過や利用のしやすさについて報告がありました。

遠藤賢二桐生協立診療所事務長からは、今後目指していく桐生協立診療所の地域での立ち位置や介護事業や組合員活動と連携した事業の展開について報告がありました。伊関優輝みんなの家つつみ管理者からは、「つつみんカフェ」について、組合員が中心になって運営する地域の集いの場となっていることが報告されました。

議案採択の後、特別アピール「9条の碑を建立して、これからも日本国憲法とともに群中の歴史を刻もう」を拍手で承認しました。終了後、動画による新入職員の紹介があり会場から温かな拍手が送られました。

くらしの **彩** 広場

地域でつながる“パパママカフェ”

〈中毛地区〉

スターバックスコーヒー前橋六供町店と連携し、「パパママカフェ」を開催しました。六供町には子育てサロンがない中、子育ての楽しみや悩みを分かち合い、仲間づくりにつながる場として企画しました。初回を5月23日（土）に実施し、2組6人が参加しました。前橋協立病院の看護師による専門的なアドバイスや、先輩パパママの経験談もあり、温かい交流の時間となりました。今後も子育て世代に寄り添った地域の居場所づくりを進めていきます。



前橋協立病院
副総看護師長
秋山慶子

組合員と職員が学び合う支部総会

〈桐生地区〉

桐生地区の支部総会にあわせて、職員による多彩な学習会もおこないました。協立歯科クリニックの歯科衛生士による「オーラルフレイル」を学んだのは新里支部と相生支部。中央支部では、みんなの家つつみの管理者が「住み続けられる地域と介護施設」について話しました。桐生協立診療所の看護師長は川内支部と大間々支部で「認知症に関する政策と取り組み」を、事務長は桐生北支部で「医療費明細書の見方と無料低額診療事業」について説明しました。職員が地域に出向き、組合員の皆さんとともに学び、交流を深める貴重な機会となりました。



「体操とウォーキングで気分さっぱり!!」

WHO健康ウォークin多々良沼公園

〈太田地区 邑楽館林ブロック〉

5月18日（月）、毎年恒例のWHO健康ウォークをおこないました。大泉千代田支部の松尾初美さんのリードで準備体操をしてから出発。参加者の体力にあわせて多々良沼一周コース、半周コース（散策コース）にわかれて、快晴のもと元気よく歩きました。今年も、「ありがと学舎」の子どもたちも参加して、にぎやかなウォーキングとなりました。次は11月ごろに開催を予定しています。



今後のイベントのお知らせ

- 7月7日（火）10時～12時 健康チェック
ふじみ老人福祉センター 前橋市富士見町田島
- 7月11日（土）9時～12時 第3回ポッチャ大会
前橋市立明桜中学校体育館
- 7月15日（水）10時～11時30分 健康チェック
マルエドラッグ大胡店 前橋市堀越町
お問い合わせ：中毛地区共生まちづくり推進室
TEL：027-265-3531（代表）
- 7月18日（土）14時～15時30分 ピースコンサート
桐生協立診療所 参加費：500円
お問い合わせ：桐生地区共生まちづくり推進室
TEL：0277-55-5777

2026年度5.31WHO世界禁煙デー 禁煙ポスター募集!

体に悪い影響を及ぼす“喫煙”について、多くの人に知ってもらうためのポスターを募集します。

優秀賞に選ばれた作品には**景品**を準備しています。
作品を応募してくれた全員に**参加賞**があります。

応募締切：9月11日（金）

- ・応募サイズはA3・A4サイズまたは四つ切・八つ切画用紙とします。
- ・作品の裏面に「住所・氏名（フリガナ）・電話番号」を明記してください。
- ・応募対象者の年齢は問いません。



戦争より平和がいい

9条の碑建立スタート学習会を開催



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



9条の碑建立に向けたスタート学習会として、5月23日（土）に生協会館組合員ホールで映画「アレン・ネルソン 9条を抱きしめて」の上映会を開催しました。当日は67人と予想を上回る参加者で会場はいっぱいになりました。ベトナム戦争に従軍したアレン・ネルソン氏の生涯を通して、戦争とは、人と人との殺し合いであり、生き残っても幾多の苦難が待っている、本当に愚かなものだとわかります。軍隊を持たず永久にすべての争いを放棄し、恒久平和を掲げた憲法9条の素晴らしさが再認識できます。戦争の続いている人類史に明るい平和な未来像をしめす「世界の宝」となっていることが大変よく理解できました。

戦争できる国づくりを推し進め、日本国憲法改正の動きが加速しています。憲法9条は戦争をしない、軍隊を持たないことを明記していま

す。私たちは各地域で平和を願うすべての人々とともに力を合わせ、戦争する国づくりをさせない運動を推し進めたいと思っています。戦争より平和がいいと思う人たちと手を結び、「九条の碑」を建立したいと願っています。

なお、映画の支援金は46,001円集まりました。ご協力に感謝申し上げます。

理事 根岸 好男



2026年度自治体健診

初めての健診や不安なことなど、お気軽にご連絡ください。
お問い合わせやご予約については下記にお問い合わせください。

前橋協立
病院

電話：027-265-3511
平日：10時00分～16時30分
住所：前橋市朝倉町828-1

太田協立
診療所

電話：0276-45-4911
平日：8時30分～16時30分
住所：太田市石原町927

前橋協立
診療所

電話：027-231-6060
平日：9時00分～17時00分
住所：前橋市城東町3-15-28

桐生協立
診療所

電話：0277-53-3911
平日：8時30分～17時00分
住所：桐生市相生町2554-7

協立歯科クリニック 2026年度成人歯科健診

○対象：前橋市在住の今年度20・25・30・35・40・45
50・55・60・65・70歳の方

○費用：500円（税込）

健診内容

歯や粘膜の状態・みがき残しの状態・歯肉からの出血・歯石の付着・歯周ポケット測定・義歯の状態

※レントゲン検査は対象となりません

【ご予約・お問合せ】 電話：027-265-6601 平日：8時40分～16時30分
土曜：8時40分～12時00分



「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、群馬中央医療生
協に活用を一任させていただくこと
をご了承下さい。

読者の広場

—みんなの声—

みんなの俳句・川柳

4年おきに開催されているサッカーのワールドカップ北中米大会が6月11日に開幕します。日本代表の予選結果は「くらしと健康」7月号が配布される頃には決まっています。果たして予選突破できるか否か？皆さんの予想はいかがでしょうか。（前橋市 いがりん）

今年3月に古希を迎えてこれまで大病することなく、これた事に感謝です。これからも無理なく運動を続けたいと思います。（太田市 きこりん）

いよいよサッカーワールドカップが始まります！子ども達は楽しみに待ち、私は子どものためにと、サムライブルーの保冷バッグやグラスを目当てに、ビール缶を買っています（笑）。我が家はウィンウィンです（笑）。（前橋市 ばあばの娘）

いよいよ梅雨入りです。雨でジトジト家の中もジトトリ。でも外の野菜・植木の水やりは、少しは省けるかな（夫の仕事ですがウフフ）と。1ヶ月に整形と歯科と通院中ですが会計が6月から上がっています。切実です…。物価も上がっています。（前橋市 ばあば）

先日、高齢者講習会（認知機能検査）に行ってきた。タブレットになって慣れませんが、途中で中断してしまい心配していましたが、運転免許の更新通知が届き安心しました。気をつけて運転し、更新出来る様になりたいと思っています。（前橋市 シーちゃん）

ポッチャがとっても楽しくて、3回ならびました。お母さんに勝って、うれしかったです。ありがとうございます。（沼田市 バルタン）

今年も暑い夏がやってきました。食事も冷たい食べ物が増えつつありますが、温かい具沢山のみそ汁を一品加えると身体が「ホッと」します。食生活に気をつけて暑い夏を過ごしていきたいと思います。（太田市 パステルピンク）

映画「アレン・ネルソン」上映会に参加させていただきました。改めて憲法9条の重みをつくづくと感じさせていただきました。ありがとうございました。（前橋市 野菜くん）

最近の世の中、不安や殺伐とした事件が多すぎます。リーダーと言われる人達の身勝手な言動で戦いは止まらず命が失われています。さわやかな風に吹かれて優しさを取り戻してほしい！（前橋市 かすみ草）

浄

麦ワラで久し振り吹くシャボン玉

金子純代

藤棚をくぐりて見上げシャンデリア

福島百合子

リハ風呂で衣装着替へて若返る

バラが咲く棘も許せる美しさ

丑男

秩父路や鯉も顔出すはすの池

花形星子

おどけたるさゆちゃん三才サングラス

石田俊彦

《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？

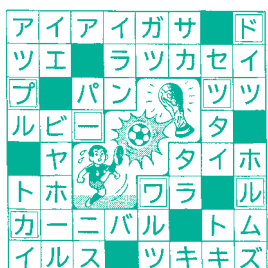
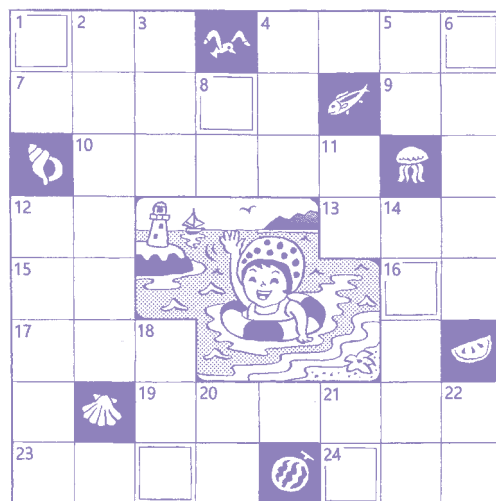
— タテのカギ —

- 1 往来や乗物の中にある盗人
- 2 多くの人的一致して同じことを言うという四字熟語
- 3 ワインは……酒です
- 4 ニュー……。……誌
- 5 いろいろな種類の小魚
- 6 いすなどに置く座ぶとん
- 8 予想。予測
- 11 ……の首も出ない
- 12 ……が張り出し日本晴れ
- 14 客車や貨車を引っ張って走る動力装置のある車両
- 18 収支内容を記入する……簿
- 20 赤い……は運命の相手と結ばれる？
- 21 終わり。……のすみか
- 22 皮が突っ張るもの

— ヨコのカギ —

- 1 相手が何者かを尋ねる行為
- 4 七夕に願いごとを書きます
- 7 綱引きは昔、オリンピックの……競技の種目だった
- 9 物事をなしとげる要領
- 10 宇宙船同士の結合
- 12 亀の……より年の……
- 13 ……離れ。……絵
- 15 ……心あれば水心
- 16 あせ。発……。……顔
- 17 酒井法子主演ドラマ「星の……」
- 19 スペイン語の「コミサリア」の意味は？
- 23 太公望が水面に垂らしす
- 24 約束にそむくこと

第323回 クロスワードパズル



《第322回の答え》 ワールドカップ

《応募方法》

ハガキに第323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7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 群馬中央医療生協くらしと健康係

《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

《321回の当選者》

(①応募総数②正解者数③当選者数)

①43通②38通③5名

海棠の花（前橋市）のんばあ（前橋市）

ひろし（太田市）座敷童（桐生市）

バルタン（沼田市）

	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		深津・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15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	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	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 (14時～)		増田 遠藤	加藤 (15時～)	
	夜間		加藤 (1・2・3)				
	内視鏡			野田 (7・9・11月)		櫻井	小澤
	訪問診療	加藤		加藤	益田 (隔週)	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) 竹内	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)	小林 (1・3) 内科医 (2・4・5)	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)	半澤 (1・3・4・5) 萱間 (2・4・5)
	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土曜日も診察。 年末年始 (12月30日～1月3日) は休診。