利根保健生協 2026年9月現勢
生協組合員……27,914人
出資金額……1,534,996,000円
平均出資金額……54,990円
理事33人 監事4人 総代192人 班長1,506人
＊9月の新規加入組合員数は、52人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸 編集 「利根の保健」編集委員会
発行部数 20,400 印刷 有限会社コトブキ印刷

利根保健生活協同組合
〒378-0053 沼田市東原新町1861番地1
☎0278(22)6060 FAX(22)6262
利根中央病院 沼田市沼須町 ☎(22)4321
片品診療所 片品村鎌田 ☎(58)3910
利根中央診療所 沼田市西原新町 ☎(24)1202
利根歯科診療所 沼田市高橋場町 ☎(24)9418
生協みなかみ歯科 みなかみ町後閑 ☎(25)3399
介護老人保健施設とね 沼田市東原新町 ☎(22)8855
サニーホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223

生協強化月間
10月1日～11月30日

生協の魅力を地域に伝えよう！

9月16日(水)、利根沼田文化会館で「生協強化月間スタート集会」が開催され、組合員・職員合わせて126人が参加しました。

集会では、基調報告や北折一さんによる講演のほか、組合員・職員から今後の活動につながる実践報告が行われました。10月から始まる生協強化月間に向けて、生協の魅力を地域に広く伝え、活動をさらにすすめていくことを確認しました。



基調報告「あって良かった利根保健生協」を広げよう

今年度の月間のテーマは、「発見しよう！知らせよう！やってみよう！きょうどうの魅力」です。生協の魅力を身近な人たちに伝え、一人ひとりの小さな一歩から活動を広げていきます。

講演「ガッテン流！健康長寿の新常識～今日からできる、健康づくりのコツ～」


北折 一氏

元NHK科学・環境番組部専任ディレクターの北折一さんを講師に迎え、講演が行われました。

「食と健康に関するウソ・ホント」「根拠に乏しいダイエット情報に惑わされないためのポイント」について、わかりやすく解説していただきました。無理な食事制限や運動によるダイエットは長続きしにくいことから、朝と夕方に体重を測って記録する「計るだけダイエット」が紹介されました。体重の変化を意識しながら、無理なく少しずつ減量することの大切さを学びました。

また、認知症予防や栄養については、高血糖への注意や、たんぱく質不足を防ぐための「10食品群シート」の活用が紹介されました。

感染症予防については、誤嚥性肺炎の危険性や、歯周病を放置せず、歯科受診で日頃の口腔ケアを行うことの重要性が説明されました。

さらに、「よくかむことは無料のやせ薬」という話もあり、一口30回を目安によくかむことや、箸置きを使って食事のペースをゆっくりにすることなど、日常生活ですぐに実践できる健康づくりの工夫が紹介されました。

最後に、組合員の「気づく力」「入り込む力」「世間話力」を生かし、周囲の人たちを巻き込みながら、生協活動の輪を広げていこうと呼びかけられました。

参加者からは、「計るだけダイエットをさっそく実践してみたい。認知症予防や健康のためにも歯が大切だとわかったので、家族にも歯科受診を勧めたい」「支部や町のいきいきサロンの仲間にも、今日学んだことを伝えたい」などの感想がありました。

活動報告



2つの支部と1つの職場から、特色あるとりくみが報告されました。

❶モルッククラブ班のとりくみ
川場支部 信澤昇支部長

運営委員会のメンバーから「楽しみながら健康づくりをしたい」という声があがり、活動が始まりました。村の施設に登録し、毎月の運営委員会終了後に、施設を無料で利用して班会を開催しています。



❷持ち寄り増資のとりくみ
沼田東支部 青地俊則運営委員

人口減少など厳しい状況が続く中、「今できる組合員活動」の一つとして、2020年8月から運営委員による「持ち寄り増資」を開始し継続しています。出資・利用・運営を通じて経営を守り、みんなで利根保健生協を支えようと呼びかけがされました。



❸生協加入の声かけ
健診センター 中嶋美保課長

人間ドックをはじめとする5種類の健診を実施しています。組合員のメリットの1つに人間ドックの割引制度があることから、予約時や健診当日などに生協加入を呼びかけています。このことが実を結び、81・4％の方の加入に結びついています。

組合員利用100%をめざそう！



「組合員利用100%デー」のとりくみを**2026年11月～2027年3月**まで実施します。各事業所において、未加入の利用者へ医療福祉生協のしくみや組合員になる意義を伝え、生協加入を呼びかけます。

➡実施日：毎月10日･20日

（日曜・祝日は実施しません。土曜は、各事業所の診療・運営状況に応じます。）

公開講座 ちょい得な健康のお話 第2弾

テーマ「かん腎かなめ！腎臓の病気」

日時 12月1日（火）15:30～17:00

場所 利根沼田文化会館 小ホール

講師 利根中央病院 腎臓内科科長（部長） 岡部 智史 医師

締切 11月13日 **参加費** 無料

募集人数 先着150名

〈申し込み方法〉
生協くらしサポートセンター
☎0278-22-2300 担当事務局まで
QRコードからもお申込みいただけます

あぜ道

介護認定審査に思う。

日本の人口の高齢化率（65歳以上の人口）は30％で世界でもトップクラスに位置し、若年者人口の低下と併せて働き手不足、医療・介護の低賃金等の矛盾も世間的に明らかになってきている▼介護保険料（年々高くなる）を長年支払っていよいよ自分が介護保険サービスを受ける際に、その門番（ゲートキーパー）の役割を果すのが、医師や介護士、看護師、リハビリ専門職、薬剤師28名から成り立つ介護認定審査会で個人の介護度を決定するのである。私も2000年に介護保険制度が導入されて20年以上認定審査委員を勤めてきた。振り返るといくつかの問題点に気付いた▼①個人情報の集合体である審査資料の取り扱いを丁寧に且つ委員全員の意見を尊重してきたかどうか②コロナ発生前の如く、全員が意見を出し、その集約が出来ているかどうか、事務局任せでDXに依存していないか③各職種の意見が査定結果に反映しているかどうか。以上の3点、是非とも今後の認定審査会に反映して行きたいと思う▼最近話題のAIやDXによる機械的結論に押し流されず全員参加の会議による決定が原則になることを願う。出来れば介護保険料をこれ以上高くしない事も要望する。（老健施設長・都築）

＊DXとはデジタル技術を活用して業務やビジネスモデルを変革し新しい価値を見出すこと。

虹の箱 投書より紹介

感謝

❶ 通院支援車の受付の方々はとても親切で有難うございます。

回答➡通院支援の受付の対応に、ご評価いただきありがとうございました。
今後も利用される方々の思いに沿えるよう、皆様に寄り添った対応を心がけます。通院にお困りの際は、お気軽にご相談ください。　（事業部長）

❷ 父親がお世話になっています。入院中、歯科衛生士の方が何度も口の中の掃除に来てくれました。
父が前に入院していた時の事を覚えていて、その時の写真や父がつくった俳句をプリントして家族にプレゼントしてくださいました。もう、父とは話が出来ない状態なので、とてもうれしかったです。歯科衛生士の方の心温かい対応に感謝しています。

回答➡ご報告いただきましてありがとうございます。病院では利根歯科診療所に協力いただき、歯科衛生士と連携した病棟での口腔ケアを積極的にとりくんでいます。これを励みに、またがんばりたいと思います。
（リハビリ技士長）

要望

❶ 10日間程初めて入院しました。病室はトイレ付きで広くてゆったりとして落ち着きます。また、間仕切りカーテンが人の影が映らなくて良い感じです。
設備→部屋の洗面水槽浅すぎる。
要望と提案→洗面水槽をもう少し深くした方が水がまわりにこぼれずにすむので使いやすくなる。特に不便を感じた。

回答➡病室の環境に関して、ご意見並びに改善のご提案をいただきまして、ありがとうございました。
入院されていた病室が落ち着いて過ごせたとのお言葉をちょうだいし、施設管理の担当者として、大変励みになりました。
病室の洗面台は、車椅子をご利用の方にも使いやすいよう、足元にスペースが確保できるものを選定したことから、構造上、浅めの形状の洗面台が取り付けられております。
この度の貴重なご意見を今後の施設改修の際に参考にさせていただきます。
（総務課長）

❷ 道路から病院内（駐車場）に入る入口の所に大きな木が有り入口が見にくいので切る事が良い。（南側から入る時）

回答➡道路入口の見えにくさについて、ご指摘いただきありがとうございます。
ご意見をいただいた後、駐車場入口付近の植木の剪定作業を実施しました。
張り出していた枝を取り除き、君河原橋方面からお車で来院される場合にも入口看板が見えやすく改善しました。
今後も安心して来院いただけるよう、環境整備に努めてまいります。
（総務課長）

老健とね

敬老会



9月16日に通所リハビリにて敬老会を開催しました。都築施設長より喜寿や米寿の方々に賞状と記念品を贈呈しました。
当日の慰問で「上州祝い隊」の方々から南京玉すだれや獅子舞、さざんかの宿等の歌に合わせての舞踊の披露もあり大変楽しまれていました。
おやつにはお寿司が提供され、利用者からは「とても楽しい時間だった。来年はお祝い状をもらえる年だから、これからも元気に通います」と喜びの声が聞かれ、とても笑顔のある一日となりました。

どんぐり保育園

秋の遠足

10月10日秋の遠足として【伊香保グリーン牧場】へ行ってきました。お天気にも恵まれ、親子34人で楽しい時間を過ごしました。
園内では、馬やヤギ・羊が沢山いて、柵越しに餌をあげる子、羊が「メェ～」と鳴くたびにびっくりして泣きだす子、ウサギやモルモットを触る子とそれぞれに楽しんでいました。園児だけではなく、保護者から「素敵な一面が見られて嬉しく思いました」と感想が聞かれました。
今年はお父さんが多く参加してくれました。また、各家庭で手作りされたお弁当をおいしく食べた後は、みんなでおもちゃ取り競争をして楽しんだり、ご褒美にアンパンマンジュースを飲んだり、楽しい時間が過ごせ、園児や保護者に職員もみんなで大満足な秋の遠足でした。



親子で羊に餌をあげて遠足を楽しむ

❊ 糖尿病教室のお知らせ ❊

日時 11月14日(土)
9:30～受付　10:00開始
会場 利根中央病院 1階 組合員ホール

❶糖尿病ってどんな病気？
❷食事療法って難しい？



今回は上記テーマを医師、管理栄養士の
専門スタッフが分かりやすく説明します！

参加費は無料です。どなたでも参加ください！

ご不明な点は、利根中央病院内科（Aブロック）
☎ 0278-22-4321 までお問い合わせください。

フードドライブ「おすそわけ」&相談会

日時 12月19日(土)　10:00～無くなり次第終了
会場 とね虹の里　※雨天決行
対象者 高齢者世帯・ひとり親世帯・ひとり暮らし世帯

☆医療・介護・くらしの相談窓口を設置しています。
支援やアドバイスなどサポートいたします。
お気軽にお声がけください。

☆食品、日用品など随時募集中です。
物資の在庫が逼迫してきています。
みなさんのご協力をお願いいたします。



詳しくは、生協くらしサポートセンター
☎ 0278-22-2300

インフルエンザワクチン接種のおしらせ

利根中央病院　「予約不要」

【当院へ定期受診をされている方】
※当院かかりつけの方は、予約受診や定期受診の際にも接種可能です。
希望される場合は、診察時に医師へお申し出ください。
※インフルエンザワクチン接種の為の予約は必要ありません。

【上記以外の方全般】



▶**中学生以上の方**
実施期間：10月19日(月)～12月25日(金)
実 施 日：毎週水・木曜日(週2日)
受付時間：15：30～16：30　※左記の時間帯は予約不要で接種出来ます。
※なお、ご心配な方は事前に電話予約も承ります。
電話予約センター ☎ 0570－01－3489
平日 9:00～13:00、14:00～16:00　**土曜日** 9:00～12:30

▶**小学生以下の方**　**予約制です。**
接種を希望される方は小児科外来へご連絡ください。

利根中央診療所　**お問い合わせ・電話予約 0278-24-1202**
予約制となります。接種希望の方は受付窓口、電話で予約をお願いします。

片品診療所　**お問い合わせ・電話予約 0278-58-3910**
接種希望の方は、受付窓口までお申し出ください。
定期通院のない方でも接種は可能です。

2026. 11 月号
医療相談室

小児の呼吸器感染症 インフルエンザについて



利根中央病院
小児科 医員
前原 孝史

日ごとに寒さも増し、身にしみる季節となりました。冬にはさまざまな感染症が流行しやすく、家族内や集団保育で感染が広がってしまうこともしばしばみられます。

今回は、子どものインフルエンザについて、症状や家庭でのケア、予防のために知っておきたいことをお伝えします。

インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染で起こる急性呼吸器感染症です。主に流行するのはA型とB型で、例年冬季を中心に流行します。咳やくしゃみなどによる飛沫感染や、手から口や鼻を介した接触感染で広がります。感染力が強く、発症前日から発症後3～7日間程度は、鼻や口からウイルスが排出されます。

周囲への感染を防ぐため、発熱や強い倦怠感などがある場合は学校や仕事を休み、咳やくしゃみがある場合には、マスク着用や咳エチケットを心がけましょう。

主な症状

インフルエンザでは、発熱、頭痛、関節痛、倦怠感などが比較的急速に現れることが特徴です。咽頭痛、鼻水、咳などの一般的な風邪症状もみられます。多くの場合、発熱などの症状は4～5日程度続いた後、自然回復します。

ただし、乳幼児、高齢者、基礎疾患のある方、免疫機能が低下している方は重症化リスクが高いため、特に注意が必要です。

検査と診断

診断は症状や流行状況、診察所見をもとに、必要に応じて迅速検査などを組み合わせて行います。

インフルエンザの抗原迅速検査は、発症直後には感染していても陰性になることがありますし、24時間以内は陽性になりにくく、12時間以内の投与で陽性になりやすくなります。特に発症～48時間になると陽性になりやすくなります。そのため、検査結果だけでなく、症状や経過を含めて総合的に診断します。

治療と家庭でのケア

治療には内服薬や吸入薬を含む抗ウイルス薬が使用されることがあります。発症から48時間以内の投与で発熱期間を1～2日程度短縮する効果が期待されますが、多くは自然軽快するため、抗インフルエンザ薬の投与は必須ではありません。前述の重症化しやすい方では、薬による治療が勧められます。なお、それぞれの抗インフルエンザ薬は年齢や感染型ごとに投与の推奨有無が異なるため、内服・吸入回数や服薬のしやすさだけでなく、それらも考慮した薬剤選択が必要になります。

また、一般的な風邪の治療として、十分な安静や水分摂取も重要です。食欲が落ちているときは、食べやすいものを少しずつ、子どものペースに合わせて用意しましょう。

気をつけたい症状

合併症として肺炎や中耳炎、まれに脳の働きに障害が起こる「脳症」を来すことがあります。その他、抗インフルエンザ薬の服薬有無に関わらず、急に立ち上がって部屋から出ようとする、うわごとを言って声かけに反応しないなどの異常行動を来すこともあります。異常行動は学童以上に多く、特に発熱期間中は注意が必要なため、窓や玄関を施錠し、できるだけ一人にしないなどして、転落などの事故を防ぐ対策をとりましょう。

発熱が長引く、呼吸が苦しそう、痙攣・意識障害・異常行動が長引く・繰り返すといった場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

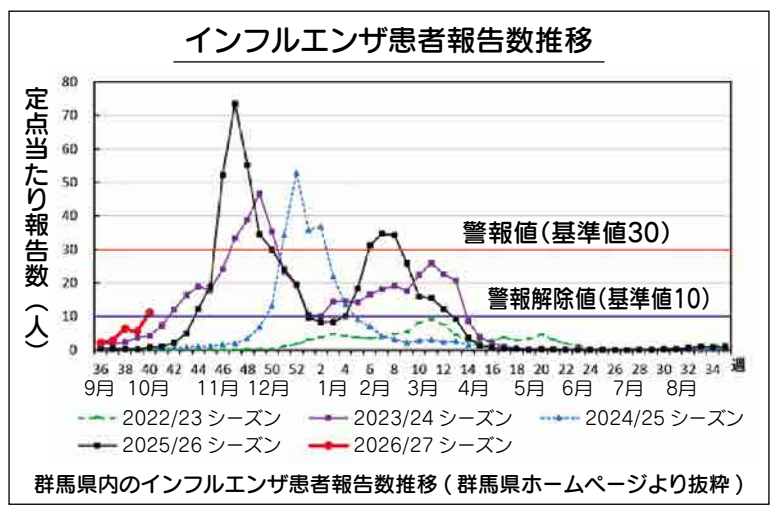
予防接種

ワクチンは生後6か月以上の小児に推奨されています。13歳未満は1シーズンに2回、13歳以上は原則1回、不活化ワクチンを皮下注射します。2歳以上19歳未満では、1回接種の経鼻生ワクチンも選択できます。ワクチン接種後もインフルエンザを完全に防げるわけではありませんが、発症や重症化を減らす効果が期待でき、特に乳幼児や基礎疾患のあるお子さんでは、接種の意義が大きいです。

生後6か月未満の乳児はワクチンを接種できないため、家族など周囲の人が接種することも大切です。ワクチン接種後も手洗い、換気、咳エチケットなどの感染対策は重要です。

登園と登校の目安

インフルエンザは学校保健法に基づき、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児は3日）を経過するまで出席停止となります。発症日を0日目として数えること、発症後5日と解熱後2日の両方を満たすことが必要であることがポイントです。なお、出席停止解除にあたり、再検査や治癒証明書を提出する必要はありません。



群馬県内のインフルエンザ患者報告数推移（群馬県ホームページより抜粋）

組合員どうしの助け合い活動「ちょっとお手伝い」

助け合い活動は「ちょっとお手伝い」として、誰もが住みなれた地域で生活していける手助けにと活動をしています。

対応できた事例

草むしり・草刈り　〈依頼者：70 代女性〉





「一人暮らしで体調が悪く自分では困難」とのことで草むしりと草刈りを行いました。とてもきれいになり大変喜んでいただけました。

助け合い活動は気兼ねなく利用できるよう有償になっています。内容によってはお応えできない場合もありますが、まずはお電話ください。また、お手伝いいただける協力者も募集中です。

有償ボランティア

30 分	300 円
1 時間	600 円
・交通費として1km	20円
利用者宅⇔協力者宅	
・機械持込	1回 500円

生協くらしサポートセンター　☎ 0278−22−2300

支部活動

沼田南支部　ピザ焼き体験



支部主催でピザ焼き体験を行いました。個性あふれるピザを見て「おもしろいね」「焼きたてを食べられるのはうれしい！」「次はうどん作りをやってみたい」と楽しい時間でした。

沼田西支部　老健とねおたのしみ会



老健とねへおじゃまして釣りゲームを入所者の皆さんに楽しんでいただきました。「今晩のおかずね」「活きがいい魚だ」「おもしろい」とたくさん釣り上げてもらいました。

月夜野東支部　ポリ袋クッキング



防災士の資格を持つ総代を講師に、災害時に備え、ポリ袋で包丁不要の簡単料理教室を開催。「こんなやり方があるんだ！」「簡単で美味しい」と参加者は大満足となりました。

まちかど健康チェック

昭和東・南支部



昭和の秋祭り会場で今年も開催。５種類の健康チェックを延べ181人の方に実施しました。「測定してもらいたい」と列ができるほどでした。

班会活動

水上支部　小日向サロン



年に一度、職員が参加し握力測定後、転倒と腰痛予防について一緒に学習しました。学習後はみんなでお昼を食べながら、楽しく交流出来ました。

わがまち探検&クリーン大作戦

沼田東支部



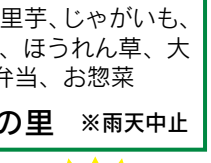
気持ちのいい天候の中、ホテル沼田グランデ（旧ベラヴィータ）から実施。道路わきに隠れたゴミなどで持参したゴミ袋も、それなりの量になりました。

健康づくり委員会主催　すこしお推進企画第一弾

～すこしの塩分ですこやかな食事を～

日時 11月19日(木) 13:30～15:30
場所 昭和村活性化センター
昭和村大字糸井 388 番地
定員 30人 ※定員に達し次第申込終了とさせていただきます。
参加費 無料　**申込締切** 11月10日(火)

「すこしお」をご存じですか？誰でも簡単にはじめられる「すこしお」に関する学習講演会とみそ汁飲み比べをおこないます。



生協 ハート市

販売予定　新米、さつまいも、里芋、じゃがいも、小松菜、わさび菜、ほうれん草、大根、カステラ、お弁当、お惣菜

日時 11月14日(土) 10:00～11:00　**会場** とね虹の里　※雨天中止

みんなの食堂 にぎわい広場

11月14日(土) 11:30～12:30 予約不要
場所 利根保健生協 本部 2階ホール

限定50食 だれでも無料
カレーライス
※アレルギー対応できません

- すこしの塩分ですこやかな食事を
- 生協ハート市
- みんなの食堂にぎわい広場
- LINE お友だち募集!!

企画・お知らせに関する申込先、お問い合わせ先
生協くらしサポートセンター
☎0278-22-2300

介護施設　介護員募集



介護老人保健施設とね
❶正職員（夜勤勤務あり）　❷フルタイムパート

サニーホームひまわり
❶フルタイムパート　❷夜勤専従パート

詳細につきましては、お気軽にお問い合わせください。
お問い合わせ先　老健とね担当:松井　☎0278-22-8855

「令和8年熊本地震」支援募金　集約結果

2026年7月28日以降発生している熊本地方を中心とした地震により、深刻な被害が広がりました。被災された方々のくらしと健康の回復を後押しするため、被災した自治体への義援金をよびかけました。

大勢の方からのご協力のおかげで、**組合員の皆様と各事業所募金箱から138,322円、生協の職場からは173,664円**の集約をすることができました。

なお、組合員と各事業所からの募金は医療福祉生協連へ送金し、職場からの募金は全日本民医連へ送金しました。その後各自治体を通じて被災された方に届けられます。ご協力いただき大変ありがとうございました。



LINE お友だち募集!!

生協のイベントや企画のお知らせ等様々な情報を発信しています。
ご登録いただくとスムーズに利根保健生協のホームページにアクセスができ、これまでの利根の保健の閲覧も可能です。

新年号 作品募集

絵画、写真、書画、俳句、短歌、川柳、パッチワーク他各種作品等をお寄せください。

締め切り12月4日

郵送先　〒378-0053
沼田市東原新町1861の1
利根保健生協
「なかまの作品係」

今月は41件のご応募ありがとうございました。連続して同じ作品を掲載しないこととしています。ご了承ください。



沼田市下沼田町
西山 裕子
（絵手紙クラブ）



沼田市横塚町
林 桂子
（絵手紙クラブ）

なかまの作品

俳句

喪ごころや紅茶のレモンつつきをり　沼田市栄町　貝瀬　久代
馬追や障子舞台にすいっちょん　沼田市新町　須藤　薫
初穫りを箕にて供ふる十三夜　沼田市沼須町　角田ひろ子
鹿の声哀しく聴きつ狭路行く　みなかみ町後閑　番場　正夫
草原に揺れるコスモス色美人　みなかみ町下牧　宮田　幾男
無縁墓地時期に違わず彼岸花　みなかみ町上津　林　明男

短歌

雨がふるかすむ景色の向こう側きのうもきょうも水を纏う木々　川場村生品　生方　次枝
セプテンバー雨の日ばかり楽しみはお日様匂う干し布団かな　高山村中山　柳田　郁子
何処にも青山有りとふる里を一度は捨てし遥かな青春　みなかみ町下津　杉木　輝夫

川柳

敬老のお茶を贈られし香おり立つ　沼田市久屋原町　狩野　章子
熱き心小林旭格好良く　沼田市鍛冶町　小板橋ミチコ
米中北ボスは飽食民貧し　沼田市柳町　津久井富子
我が財布札より多い診察券　沼田市清水町　木暮はる枝
高いうえスリムなサンマいただけず　沼田市薄根町　大竹　美鶴
物価高気分ほろ酔いノンアルで　昭和村中野　星野　透