



健 生

ニ ュ ー ス

No.645
2025年

4月号

<http://www.healthcoop-shirone.or.jp/>



支部活動報告者



新飯田支部 関川事務局長



根岸支部 小林理事



中之口支部 村山支部長

健診の必要性と生活習慣の見直しを学ぶ ～理事・支部役員会議～

春の陽気を感じる3月7日(金)、理事・支部役員会議が白根学習館で開催され、次年度の事業及び組織活動について参加者51名で検討しました。

今回、特別講演として南区役所健康福祉課健康増進係長の岩見智子氏より「南区役所の保健

衛生の現状と区の取り組み」についてご講演(写真上)頂きました。冒頭、白根高校生が作成した斬新でカラフルな健診のチラシを紹介し、どのチラシが目を引きか参加者に聞いていました。その後、病気の早期発見・治療につながる健診の必要性や、生活習慣の見直し等の説明がありました。その中で新潟市の生活習慣の統計が紹介され、飲酒や間食頻度で南区民が一番多いとの報告があり、苦笑いが起こる場面がありました。

また、支部活動報告では3支部より今年度実施した支部行事、支部運営についての話があり、参加者は熱心に話を聞いていました。

主な内容

- 病児保育室 みなみつくる 2頁
- アレルギー検査
【Viewアレルギー39】開始! 3頁

白根保健生活協同組合 〒950-1214 新潟市南区上下諏訪木770番地1 組合員数 1万1,874人 出資金総額 8億2,050万円 (2025年2月末現在)
生協事務局 (025) 372-2191

・新潟白根総合病院 (025) 372-2191 ・新潟白根総合病院訪問看護ステーション (025) 372-2194 ☑ 発行者/健生ニュース編集委員会 毎月1日発行
・介護老人保健施設みずき苑 (025) 372-2193 ・在宅介護支援センターみずき苑 (025) 372-6708 1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれます。)

未来を支えるのは今日の健康意識



ドック・健診センター

誰もが、いつまでも健康で居たいと思うもの。1年に1日くらいは、健診を受けて体の声を聞いてあげてください。令和7年度ドック・特定健診・がん検診の予約受付中です！

人間ドックや生活習慣病予防健診をはじめ、特定健診、新潟市がん検診、各種健診をお受け頂けます。
ドックや健診の申し込み件数は年々増加しております。お電話でも受付しておりますので、ご予約はお早めにお問い合わせください。

人間ドックの優待券を活用して、ご自身やご家族の健康と笑顔を守りましょう。
オプション検査も取り揃えております。当センターでは、様々なオプションを用意し受診される方がご満足いただけるよう努めております。
今年度からアレルギー検査（左記参照）が増えました。ぜひご利用ください。

病児保育室『みなみつくる』は新潟白根総合病院に併設した施設で、新潟市からの委託により病児保育を行っています。お子様が体



調不良で保育施設や、小学校などに登園、登校ができず、仕事や用事等の都合で家庭での保育が難しい時に、保育士と看護師が小児科医と連携をはかりながら一時的にお預かりする施設です。
次のいずれかに当てはまる生後6か月から小学校6年生までが対象です。
◎新潟市内に居住している(保育園等に通ってなくても利用できます)。
◎新潟市外に居住している、新潟市内の保育施設、小学校などに通っている。
◎新潟市外に居住していて、保護者が新潟市内の事業所等に通勤している。



健診のご予約はお早めに

利用する場合は…

1. 利用する前に事前登録が必要になります。(電話予約をお願いいたします) 母子健康手帳・健康保険証・子ども医療費受給者証をご持参の上、当施設にお越しください。手続きには15分程かかります。
2. 利用が必要になりましたら、かかりつけ医等を受診し、「医師連絡票」の発行を依頼してください。費用は保護者の負担(※保険

【利用可能時間 8:00~18:00】

- ①基本時間 8:30~17:30
4時間以内 1,000円
4時間超 2,000円
- ②延長時間 8:00~8:29
17:31~18:00 (各200円)

※市民税非課税世帯や生活保護世帯は減免制度があります。

適用)となります。
3. 医師連絡票が発行されましたら、当施設に電話で予約をして下さい。その際、医師連絡票に記載された症状をうかがいます。予約状況により、利用をお断りする場合があります。(予約は利用日の前日または当日のみ可能です)。
4. 利用当日は、利用申込書・医師連絡票等必要な持ち物をお持ちになり、予約時間にお越し下さい。

アレルギー検査【Viewアレルギー-39】開始！

2025年（令和7年）4月7日より当院ドック健診センターにてアレルギー検査「Viewアレルギー-39」ができるようになりました。この検査は人間ドックや健康診断のオプション検査のほか、この検査のみでもお受け頂けます。

料金は、11,000円（税込価格）となります。

アレルギーとは・・・通常は身体に害のない食べ物やホコリ・花粉などに過剰反応してしまう免疫反応の一つです。

アレルギーを引き起こす原因物質を『アレルゲン』と言い、私たちの身体ではアレルゲンごとに特有の「IgE」という抗体が生産されます。

アレルギー検査は、アレルギー症状を引き起こしている可能性のあるアレルゲンに対するIgE量を調べます。

Viewアレルギー-39は、39種類のアレルギー原因を同時に調べることができます。

呼吸系・その他のアレルゲン			
室内塵	ヤケヒョウダニ ハウスダストI	イネ科植物	カモガヤ オオアワガエリ 
動物	ネコ皮膚 イヌ皮膚 	雑草	ブタクサ ヨモギ 
昆虫	ガ ゴキブリ	真菌	アルテルナリア(ススカビ)、アスペルギルス(コウジカビ)、ガンジタ、マラセチア
樹木	スギ、ヒノキ、ハンノキ シラカンバ	職業性	ラテックス
呼吸系・その他のアレルゲン			
卵	卵白 オボムコイド 	豆類	大豆 ピーナッツ 
牛乳	ミルク	肉類	鶏肉、牛肉 豚肉 
穀物	小麦、ソバ 米 	魚類	マグロ、サケ サバ 
甲殻類	エビ カニ 	果物	キウイ、リンゴ バナナ 
その他	ゴマ		

ご注意ください！結果が陽性であっても、それが症状を引き起こしているアレルゲンではない可能性もあります。特定のアレルギーのみを調べることはできません。

お問い合わせ・検査のご希望は、
新潟白根総合病院 ドック・健診センターまで
TEL 025-372-2191（代）

*** 班会メニュー紹介 ***

健康チェック

- ★ 血圧測定、尿検査の他に、体脂肪、血管年齢、足指力、握力等々尿検査は塩分チェックもでき、食生活の見直しにつながります。
- ★ 健診班会として当院の健診を受ける際は、定員9名迄無料送迎(午前限定)致します。

健康づくりの話

- ★ フレイル、ロコモ、認知症、健康管理の話等、わかりやすく説明します。
- ★ 看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士、社会福祉士等の医療・介護の専門家から直接学びます。

心と体をリフレッシュメニュー

- ★ ストレッチ体操、タオル体操、手の体操、頭の体操、キャップバック体操等で、身体を動かします。
- ★ 班対抗ゲームを毎年開催しています。今年度は「けん玉ゲーム」を予定しています。上位3位までの班には商品券を贈呈します。
- ★ ウォーキング班会として新津植物園、上堰潟公園、新潟県スポーツ公園で楽しく歩きましょう！定員9名迄無料送迎(午前限定)致します。
- ★ 輪投げ、モルック、的当てゲーム等を楽しくやりましょう。道具はお貸しします。

その他

- ★ 消費生活被害を防ぐ話を〇×クイズや寸劇等で楽しく学びます。
- ★ 職員が参加せずに自主班会としてお出かけ(日帰り温泉等)、食事会、懇親会で親睦を図る班もあります。

春から班会始めませんか

※班会メニューは尿検査(130円※希望の方のみ)以外すべて無料です。

班会講師紹介



西野伸治 さん

◆プロフィール
新潟市南区在住
1947年生まれ
趣味：お風呂巡り、野菜づくり、ジョギング

◆現在の経歴：
新潟市運動普及推進委員
認知症キャラバン
新潟県ウォーキング協会、指導員
フレイルサポーター
新潟県消費生活サポーター等々

ストレッチ体操や正しいウォーキングの仕方、フレイル予防や認知症を予防する話等わりやすくお伝えします。宜しくお願ひします。

一緒に健康づくりを楽しく行いましょう！



田村陽子 さん
(看護師で職員OB)



花岡正一 さん
(看護師で職員OB・非常勤理事)

当生協では、「班会」という健康づくりの活動を長年行っています。この活動は3人以上の組合員さんが集まり、血圧測定や尿検査等の健康チェックや、健康に関する様々な内容を学んだり、レクリエーションでリフレッシュする会※内容は上記参照です。

また班会は学校と違って堅苦しい場所ではありません。参加者同士で楽しくおしゃべりをしながら交流してもらうことを大切にしています。健康づくりの一つに人と

の交流がフレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)予防になると言われていきます。班会メニューの内容をネタに楽しくおしゃべりしていただければ幸いです。

組合員の皆様の中で少しでも興味のある方は、春の陽気に後押しされながら生協事務局(025-372-2191)まで気軽にご連絡ください。

今年度より講師としてご協力いただける組合員の西野さん、現講師で看護師2名も紹介致します。

最近、オンラインカジノ賭博で摘発される人が急増し、芸能人や著名人が謹慎処分を受けたとのニュースがテレビやSNS等で話題になりました。

現在スマホやパソコンからインターネット(以下ネット)でアクセスするだけで、色々な情報を得るだけでなく、動画の閲覧やネット通販、オンライン決済等、いつでもどこでも簡単手軽に便利なサービスを利用することができるようになりました。一方で、トラブルや犯罪に巻き込まれるケースが増えてきています。今回、ネットトラブルについての事例と被害にあわないためのポイントを紹介致します。

消費者トラブルを 防ぎましょう

シリーズ
9

「インターネットトラブルに ご注意ください」

消費生活サポーター 生協事務局 組織課 宮嶋 会

インターネット通販は慎重に

事例： Oさん26歳男性は、欲しかったスニーカーをネットで注文し、代金1万円を個人名義の銀行口座に振り込んだところ、粗雑なスニーカーが中国から届きました。偽物だと思って販売店にメールで解約を申し出ましたが、一向に返信が来ませんでした。



注意ポイント！

- ◆ 事業者の所在地や連絡先、他の利用者の評価等、自分でその事業者の情報をしっかり確認しましょう。
- ◆ 一般に流通している価格よりも大幅に安く販売されている場合は模倣品ではないか慎重に購入の検討をしましょう。
- ◆ クレジットカードが利用できず支払い方法が銀行振込のみで個人名義口座の場合は注意が必要です。
- ◆ キャンセル・返品条件、利用規約は事前に必ず確認しましょう。

フィッシング詐欺(※1)にご注意を

事例： Cさん60歳女性は利用している銀行からスマホにメールが届きました。利用制限を告げる内容やリンク先のURLをフィッシングメールとは気づかずにクリックし、本物の画面と思って契約者番号、パスワードを入力しました。その後、同じ銀行のATMから出金しようとしたら残金が0円になっていました。



注意ポイント！

- ◆ 日頃から利用している事業所や公的機関等のメールやショートメッセージサービスが突然来た時は、フィッシング詐欺を疑いましょう。その際、記載されたURL(※2)にはアクセスせず、事前に登録した正規のサイトのURLや正規のアプリからアクセスしましょう。
- ◆ 日頃からセキュリティソフトや携帯電話会社の対策サービスを利用することも対策の一つです。
- ◆ クレジットカードやスマホ決済、ネットバンキングの利用明細はこまめに確認しましょう。あわせて利用限度額も確認し、必要最小限に設定し、被害を最小に防ぎましょう。



※1：メールやショートメッセージサービスなどを使って、実在する企業になりすました偽物のWEBサイトへ誘導して、個人情報やクレジットカード情報などを盗み出す犯罪の手口です。

※2：インターネット上に存在する情報資源(文書や画像など)の場所を指し示す技術方式のこと。

消費生活センター(TEL 188)にお近くの
トラブルが起きた場合は、速やかに
窓口につながります。相談しましょう。

ネットを安全に使うためのセルフチェック

- | | | |
|-----------------------|--------------------------|---|
| ① 詐欺には絶対にあわない自信がある | <input type="checkbox"/> | ①②③のうち1つでも☑が付いた方は
詐欺被害は他人事で自分だけは大丈夫だと思っ
ているタイプです。
→「疑う」心構えを持ちましょう！ |
| ② 署名人や肩書のある人の話は信用できる | <input type="checkbox"/> | ④⑤⑥のうち1つでも☑が付いた方は
詐欺師につけ込まれやすいタイプです。
→うまい話の裏を「調べる」ようにしましょう！ |
| ③ ネットの情報はすべて正しいと思う | <input type="checkbox"/> | |
| ④ 安いと思うとすぐを買う | <input type="checkbox"/> | ⑦⑧⑨のうち1つでも☑が付いた方は
人に相談することが苦手なタイプです。
→「相談する」先を見つけておきましょう！ |
| ⑤ 焦ってまわりが見えなくなったことがある | <input type="checkbox"/> | |
| ⑥ メッセージが届いたらすぐに返信する | <input type="checkbox"/> | |
| ⑦ トラブルが起きた時、自分で解決する方だ | <input type="checkbox"/> | |
| ⑧ 家族にも話したくないことがある | <input type="checkbox"/> | |
| ⑨ プライドが高い方だ | <input type="checkbox"/> | |

参考文献 新潟県：2025年版くらしの豆知識 公益財団法人消費者教育支援センター：スマホに届いたメッセージの謎を解き明かせ

座ってできるヨガ 体操 紹介!

今回、座ってできるヨガ体操を紹介します。正しい姿勢で、考え事や悩み事を忘れて、ゆったりとした腹式呼吸を意識しながら行いましょう。

背中丸まりポーズ

効果：硬くなりがちな背中と胸まわりを柔らかくほぐし、深い呼吸ができるようになります。猫背や腰痛改善・予防にもなります。



1 手のひらをももの上に置きます。頭はまっすぐに肩の力を抜き背筋を伸ばします。

2 鼻から軽く息を吸い、吐きながら背骨全体を丸めます。おへそを覗き込むように腰から首までしっかりと丸めましょう。



3 息を吸いながら背骨を伸ばします。頭が上に伸びるようなイメージで、背骨全体を伸ばすのがコツです。



4 ゆっくりとしたペースで「息を吐いて丸める」「吸って伸ばす」を5回繰り返しましょう。

脇腹伸ばしポーズ

効果：脇から脇の下まで体の側面を伸ばすと体の左右差を解消し、上半身の緊張を取り除きます。腰痛や関節痛改善・予防にもなります。



1 頭はまっすぐに肩の力を抜き背筋を伸ばします。左右の足をできるだけ開きます。手のひらを上に向けてももの上に置きます。

2 手のひらを内側に向けて右手をまっすぐに上げます。ひじは曲げずに腕が耳の真横にくるようにつまみます。



3 上体をゆっくり左に倒し、脇腹から脇の下までを気持ちよく伸ばします。



4 気持ちよく伸びたところで止め、顔を右上に向けまます。この状態でゆっくりと「吸う吐く」を5回繰り返します。



5 反対側も同様に行います。

組合員名義確認の お願い

今年度も人間ドックの優待券を厚生ニュース4月号と一緒に組合員の皆様に配布させていただきました。その際、現在登録の組合員氏名宛でお送りしていますが、組合員ご本人様の逝去、または転居した場合は、お手数ですが生協事務局組織課(TEL025-372-2191)までご連絡くださるようお願い致します。名義変更などのお手続きをさせていただきます。

職員募集

●新潟白根総合病院●

- 看護師(正職員)
- 看護補助者(正職員)
- 作業療法士(正職員)

※詳細は下記にお問い合わせください。

●介護老人保健施設 みずき苑●

- 看護師(正職員)
- 介護福祉士(正職員)

※詳細は下記にお問い合わせください。

○医師

※委細は面接時に説明致します。
(内科、整形外科)

お問い合わせ・お申し込み
新潟白根総合病院 総務課
TEL (025) 3 7 2 - 2 1 9 1

「お別れの会」のご案内

新潟白根総合病院 元名誉院長 黒崎功 先生が令和7年1月11日に永眠致しました

つきましては「お別れの会」を下記のとおり執り行うことといたしましたのでご案内致します

記

日時 令和7年4月26日(土)
午後1時30分～午後4時まで

会場 セレモニーホール花助会館 新潟市南区杉菜 2-15

ご来臨の際ご都合の良いお時間に平服にてお越しくださいますようお願い申し上げます

誠に勝手ながらご供花お供物ご香典は固くご辞退申し上げます

白根保健生活協同組合 理事長 小林 孝
新潟白根総合病院 病院長 大矢 実



白根保健生活協同組合

LINEで
健康づくりに
役立つ情報を
配信します



友だち登録方法

LINEの「友だち追加」から下記のID検索するか左のQRコードをスキャンしてください。

ID: @231oriwz

健康づくりに関する情報、
体操の動画、新潟白根総合
病院のお知らせ等を配信し
ています。



友だち募集中

お問合せ 生協事務局 TEL025-372-2191

理事会だより

- ・ 2024年度第7回定例理事会は2月27日(木)サルナート吉運堂5階万葉の間で開催しました。
- 〔報告事項〕
- ・ 12、1月度組織活動及び今後の活動予定報告
- ・ 12、1月度医療、介護事業活動報告
- ・ 12、1月度事業収支報告
- ・ 常任理事会及び人事報告
- 〔協議事項〕
- ・ 組織教育委員会の報告があり、内容を承認した。
- ・ 社会保障委員会の報告があり、内容を承認した。
- ・ 監査・経営委員会からそれぞれ報告があり、内容を承認した。
- ・ 2024中期計画について4分野の検討会からそれぞれ報告があり、内容を承認した。
- ・ WAMの連帯保証解除について説明があり、承認した。

俳句

春秋路傍のスミレ眺むわれ

兒玉興一郎

草取りの我追ふ猫やガラス越し

林 良子

置き去りの場所も忘れし春日傘

小川 定栄

雪吊り解く枝の自在や伸びやかに

長谷川かおり

戦塵の地も我が故郷鳥帰る

南川 太郎

学帽の走る春光越後線

石井 玲子

飼猫の何を夢みる春炬燵

星野よし子

嬉しげに母の春服見上げる娘

武田 栄子

いぬふくりその日暮らしを楽しめり

笹崎 竹三

メールにて花の便りや旅心地

勝本 孝

短歌

用水の堰開けられて

真 代

走り出づ水の一步春の勢ひ

真 代

編集後記

三月半ば過ぎなのに雪や寒さが続き体調はいかがですか。

今は四月、新年度が始まりました。黄色い帽子に新品のランドセル姿の登校はとてかわいく微笑ましく感じます。

入学・進学・就職等で新しい環境での生活が始まりました。誰もが自分の思いを大切に何事にも興味と勇気をもって進んでいきますか。

(S)

新潟白根総合病院
TEL.(025)372-2191

4月の診療案内

受付時間：
午前 8:30～11:30
午後 各科の備考欄をご確認ください。

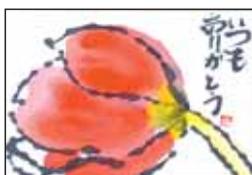
診療科		時間帯	月	火	水	木	金	土 (第2・4)	備考	
内科	循環器内科	①	大学医師	廣野(修)	廣野(修)	廣野(修)	大学医師	廣野(修)		
		②	廣野(崇)	廣野(崇)	廣野(暁)	廣野(崇)				
	腎臓内科	午前			大 矢	松 尾	松 尾	大 矢		
	消化器内科	午前	石 塚	塚 場	井 上	井 上	井 上	石 塚	交代制	・午後の診療は予約のみです。
		午後	石 塚	塚 場	交代制	石 塚	井 上	石 塚		
	呼吸器内科	午前	花 澤		奈良本(隔週) 柳 田(隔週)				柳 村 (第4)	・月・水・土曜(第4)の午前は予約制です。 ・火曜午後は新患・紹介外来です。 ・水曜午後は専門外来(紹介状必要)です。 ・土曜の診療は第4のみで禁煙外来です。 ・火・水曜午後の受付時間は13:30～15:30です。
		午後		霍 間	甲 田					
	脳神経内科	午前	本 間	須 貝	本 間	本 間	金 澤			・午後の診療は予約のみです。
		午後	本 間		本 間	本 間				
	総合内科	午前				大 矢	大 矢	※馬 場	※新患対応	
糖尿病・甲状腺	午前	大 澤				浅 島	平山(第2)			
心療内科	午後				諸 橋			・院内各科からの紹介状が必要です。		
初診担当	午前	廣野(崇)	廣野(崇)	大 矢	松 尾	石 塚	交代制			
外科	午前	若 井	飯 合	筒 井	若 井	飯 合	筒 井	交代制		
皮膚科	午前	松 原		松 原	伊 藤	松 原	大学医師		・皮膚科のみ完全予約制です。 ・新患の方は、電話予約をお願いします。 ・予約時間14:00～16:00 TEL.025-372-2191代 ・月・水・金曜午前の受付時間は10:00～11:30です。 ・火曜午後の受付時間は13:30～16:00です。 ・木曜午後の受付時間は13:30～14:30です。	
	午後		大学医師		松 原					
泌尿器科	午前	小 林	小 林		小 林	※小 林		※第2・4土曜日への前の金曜日の診療です。		
整形外科	午前	竹 前			竹 前	大学医師		・月曜午後の受付時間は13:30～15:30です。 ・木曜日の新患受付時間は11:00までです。 ・金曜午後の受付時間は13:30～15:00です。		
	午後	竹 前				大学医師				
婦人科	午前		三 沢		三 沢	三 沢	三 沢			
小児科	午前	中牟礼	中牟礼	中牟礼	中牟礼	中牟礼	大学医師	・午後の受付時間は13:00～16:00です。 ※火曜・木曜午後は乳児健診・予防接種(要予約)です。 ※火曜・木曜午後の一般診察は14:30～16:00です。		
	午後	中牟礼	※中牟礼	大学医師	※中牟礼	中牟礼				
眼科	午前	齊 藤	齊 藤	齊 藤	齊 藤 (第2・第4)	園 田		・水曜午前の受付時間は9:30～12:00です。 ・午後の受付時間は13:00～15:30です。		
	午後		齊 藤							
歯科	午前	滝 沢	滝 沢		滝 沢	滝 沢		・予約制です(急患の場合はご連絡ください)。 ・午後の受付時間は13:00～16:00です。 ・水曜日は入院診療のため外来休診です。		
	午後	滝 沢	滝 沢		滝 沢	滝 沢				
ドック・健診	午前	三 沢	塚 田	塚 田	塚 田	塚 田	本 間 (脳ドック)			
内視鏡検査 (午前:上部 午後:下部・治療)	午前	大学医師	筒 井	相 場	石 塚	交代制				
	午後	筒 井	交代制	相 場	石 塚	交代制				

※都合により休診や代診及び時間変更となる場合がありますので詳しくはお問い合わせください。

※医師名の枠内の()は、診療担当の週です。

※電話での受診予約は、原則として新患・再来ともに行っておりません(歯科は、電話での予約可能です)。

絵手紙



丸山 寿子

大辻 富子

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
4月	6	7	8	9	10	11	12
2025	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
5月	4	5	6	7	8	9	10
2025	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

※○数字の日が休診日です。



新潟白根総合病院
ホームページ

