



健康

ニュース

No.657
2026年

4月号

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

初めて班長研修会を開催！ ～班会がより魅力的な活動になるように～



2月24日(火)、南区健康福祉センターにて班長研修会を初めて開催し、各地域の班長計25名が参加しました。

当生協の「班会」は主に健康づくりを参加者同士で学び実践しながら人とひととがつながる場にもなっています。現在、少子高齢化が急激に進行し、独居の高齢世帯が増加する中、地域の居場所として「班会」がより魅力的な活動になるように企画しました。

始めに組織課の宮嶋課長より「白根保健生協の歴史と活動、健康づくりの活動紹介」の講演がありました。当生協は病院や介護事業等だけでなく、地域住民へ健康づくりや病気の予防活動を組合員と共に進めていること。班長の皆

様からご尽力いただいている班会活動も健康づくりの活動の中で重要な役割を果たしていること等の説明がありました。

その後、2グループに分かれてお茶(お菓子付)を飲みながら気楽な座談会形式で班長同士の情報交換を行いました。内容は各班の現状報告や課題、班会メニューについて活発な意見が交わされました。

今年度も開催する予定ですので、1人でも多くの班長からご参加いただくようお願い致します。



みんなでストレッチを
しながらリフレッシュ！

主な内容

- ・ 健康診断は自分自身への贈り物 2・3頁
- ・ 新任医師紹介と目のお話 3・4頁

健診のご予約はお早めに

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。お電話でも受け付けておりますので、ご予約はお早めにお願致します。

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ご用意し受診される方がご満足頂けるよう努めております。

今年度から女性ホルモン検査が増えました。

どうぞよろしくお願い致します。



身体の変化・不調を感じつつ、**自分だけはまだ大丈夫**と思っ
ていませんか？
1年に1日くらいは、健診を受けて体の声を聞いて上げてく
ださい。

令和8年度ドック・特定健診・がん検診の予約受付中です。

健康診断は自分自身への贈り物

ドック・健診センター

新たに「女性ホルモン検査」スタート！

税込 5,500円 令和8年度のみ組合員価格 4,400円

月経の不順とともに様々な不調を感じ更年期症候群が気になる女性のための検査です。女性ホルモン値を測定します。

日本の女性の平均的な閉経年齢は50歳、その前後5年間はホルモンが不安定となったり、低下することにより様々な体調の変化を感じることがあります。この時期に日常生活や社会生活に支障をきたし、大きく自信を失ってしまう方は少なくありません。更年期症候群は病気ではありませんが、体調をサポートしてこの時期を乗り切るための薬物治療やケアを受けることは大切です。ご自身の状況をチェックするための機会としてお役立てください。

血液検査でE2(卵胞ホルモン)とFSH(卵胞刺激ホルモン)の濃度を調べて、更年期の状態にあるかどうかを診断します。

問題や希望のある方は当院婦人科にて相談できます。

こんな方に…

顔のほてり、異常発汗、動悸、などの症状のある方



この度、新潟白根総合病院の眼科を担当することとなりました。遠山正孝と申します。私は福島県会津の出身で、これまで同地区にて眼科医療に従事してまいりました。

初めて当院を訪れた際のことですが、院内の明るさと清潔感、そしてドラマのセットのよくなききれいな外観に非常に感銘を受けたことを覚えています。

また、白根地区を散策して驚

いたのは、スーパーマーケットの充実ぶりです。特に品数豊富なお惣菜コーナーには思わず心が躍り、これからの生活がとても楽しみになりました。

地域の皆様が安心して健やかな毎日を過ごせるよう、これまでの経験をいかし、微力ながら地域医療に貢献してまいりたいと考えております。

どうぞ宜しくお願いします。

新任のごあいさつ
 眼科部長 遠山 正孝 まさたか

**組合員の皆様に
今年度限りの特典です**



ドック・健診センター長
人間ドック健診専門医
三沢 芳夫

医療生協らしく、可能な限り最新・最適な医療をお届けすることが我々の使命と存じております。

そこで、今年度は低線量胸部CTによる肺がん検診を組合員限定特別価格でお勧めすることにいたしました。

従来の胸部レントゲン検査による肺がん検診よりも進歩し、より早期の肺がんを発見でき、死角もほぼありませんので、肺がんの死亡率を下げる結果が出ています。

特に喫煙者（もう喫煙をやめた人も含めます）は肺がんの発生率が高いので、重要な検査です。せめて今年度の一回はやっておきましょう。通常のCTよりも放射線被ばく量は10分の1ですので、安全です。

低線量 CT 肺がん検診

検査料金 **12,100 円**のところ

→**組合員割引 5,000 円**

(2026年4月から
2027年3月まで)



**人間ドック 41,800 円+
オプション 35,000 円以上
ご利用の方は 1 万円の優待券を
2 枚使用可能に!!**

この度、人間ドックと合わせてオプション金額が計 35,000 円以上ご利用の方には、優待券が最大 2 枚 2 万円まで割引できるようになりました。今年も健生ニュースと組合員の皆様に優待券をお渡ししました。

優待券の割引額・枚数は、組合員の出資金額に応じて次のようになっておりますので、ご確認いただきお得に人間ドックを受けましょう！

出資金額	～5万円未満	5～10万円未満	10～15万円未満
割引額 枚数	2,000円割引 1枚	5,000円割引 1枚	10,000円割引 1枚
出資金額	15～20万円未満	20万円以上～	
割引額 枚数	10,000円割引1枚 5,000円割引1枚	10,000円割引 2枚	

- ★健診に関するお問い合わせはドック・健診センターへ
- ★優待券に関するお問い合わせは生協事務局組織課へお気軽にご連絡ください。

TEL025-372-2191 ※新潟白根総合病院内

目の話

新潟白根総合病院

眼科部長

遠山

正孝

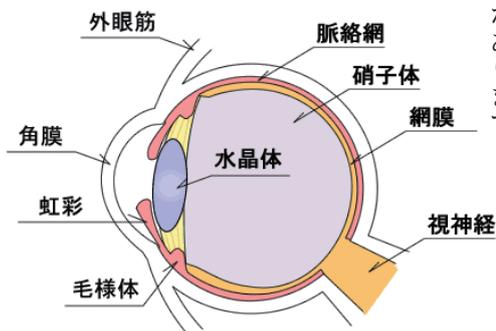


目とは、光を受容し、その刺激を電気信号に変えて脳へ伝達する視覚器のことをいいます。

目の構造ですが、眼球は直径約24mmの球形で、眼窩^{がんか}といういくつかの骨が組み合わされることよってできた空間の中に存在しています。ちなみに直径24mmという大きさは10円玉と同じくらいです。

カメラのレンズ機能を担う角膜と水晶体

目はよくカメラに例えられます。目の中で最初に光が通過する透明な角膜（いわゆる黒目）、カメラのレンズの働きをする透明な水晶体があります。



角膜の表面は涙で覆われています。涙の量が少ないと、角膜が乾いてしまいドライアイになります。ドライアイの患者数は全国で約2400万人とも言われて、もはや国民病です。原因は加齢による涙液減少、エアコンなどによる乾燥した環境下、コンタクトレンズ使用、またパソコンやスマホを見続けることによる瞬きの減少も大きな要因となります。ドライアイ用の点眼が治療となりますが、エアコンの風が直接当たらないようにする、パソコンやスマホの使用中は意識的に瞬きをするなど普段の心がけも大切です。

水晶体は直径約9mmで凸レンズの形をしており、この水晶体が

濁ってしまった病気が白内障です。白内障が進行すれば手術が必要となります。

角膜も水晶体も血管がない、人体の中では珍しい組織です。

眼球の形状を保つ強膜

角膜の周りは強膜^{きょうまく}（いわゆる白目）という硬い膜で覆われて保護され眼球の形状が保たれています。

強膜の表面からまぶたの裏側を覆う薄い透明な膜が結膜です。結膜炎とは、結膜が何らかの原因で炎症を起こしてしまった病気のこととで、原因はウイルス、細菌などの感染症、花粉やハウスダストなどによるアレルギーと多岐にわたります。治療薬なども異なってきます。

絞りの役割の虹彩

角膜を通り抜けた光は、虹彩（いわゆる茶目）の中心を通って水晶体に到達します。虹彩とは、瞳孔を取り巻く環状の組織で、暗い所では瞳孔を大きくし、明るい所では瞳孔を小さくするなど、周囲の光の量に合わせて散大、収縮しカメラの絞りのような役割をします。虹彩にはメラニン色素が含まれて

いるため茶色をしています。メラニン色素の量は人種で異なり、少ない人種では時に青い目と表現されることもあります。

また色素が少ないと同じ環境でも、眩しく感じるようです。

フィルムに相当する網膜

水晶体を通過した光は最後に網膜（眼底）に到達します。網膜はカメラのフィルムに相当します。

網膜には視細胞という光を感じる細胞と血管が分布しています。特に網膜の中心部には感度の高い視細胞が詰まっているので、眼底出血が網膜中心部に生じた場合は視力への影響が大きくなります。受容した光を網膜は電気信号に変えて、視神経を介して脳に伝わり、脳で画像として形成されます。

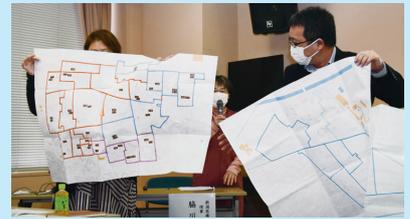
お気軽にご相談を

以上、目についてお話しさせていただきました。皆様がご自身の目の健康について、少しでも関心を持つきっかけとなれば幸いです。もし気になる症状や不安なことがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。

新潟医療生協の支部活動を学ぶ



つながりマップを紹介！



院を核として健康づくりや地域包括ケア活動も行っています。

心に地域住民と医療・介護従事者が協同で病院・介護・福祉施設を運営する住民の自主的な組織です。木戸病

冬の寒さが残る3月3日（火）、理事・支部役員会議を白根学習館で開催しました。17支部から計47名が参加し、次年度の支部活動等について検討しました。

学習講演では、新潟医療生活協同組合（以下新潟医療生協）の脇川理事、地域活動部の成瀬部長、手塚課長をお招きし、「木戸総支部の活動報告」「さそわれた一歩が人生を開いた」の2演題を発表していただきました。新潟医療生協は新潟市東区、江南区、北区を中



報告は、①新規拡大・訪問活動②健康まつりでの健康チェックと野菜販売③毎月2回の保健委員会の

健康づくりの活動④組合員のつながりマップづくり等について活発で多彩な活動が紹介されました。その中で「弛まぬ継続は、地域への敬意であり、未来への責任。そして顔の見える関係は、何度も足を運ぶことで育つ。だからこそ、私たちは今日も地域を歩き続けま

す」と訪問活動の心得を教えてくださいました。2つめの演題は組合員〇（独居の高齢男性）さんが機関誌を見て「お花見ウォーキング」に参加したことが外に出るきっかけとなり、組合員活動に生き生きと参加していくお話です。

〇さんは木戸総支部の組合員活動を通じて「健康づくり」人とのつながり「役割を持つことが生きがいになる」等を感じてもらえたのではないのでしょうかと結ばれました。

講演後、「経済情勢が厳しい中訪問活動で出資金を集める工夫や方法」「つながりマップの目的と活用」等について質問があり、活発な意見交換が交わされました。参加者は熱心に耳を傾け、次年度の活動を計画する上で参考になる有意義な学びの時間となりました。

班会メニュー紹介

握力測定で自身の筋力を確認

新飯田支部「天狗の会」では「握力を鍛えよう」をテーマに班会を実施しました。握力測定は全身の筋力や健康状態を示すバロメーターになります。参加者より「ピンの蓋が開けられない」「牛乳パックが開けにくい」など日常生活での困りごとが話題となり大いに盛り上がりました。その後は自宅でも無理なく続けられる握力トレーニングを紹介し、参加者全員で楽しく実践しました。明るく活気ある雰囲気の中、健康づくりへの意識が高まるひと時となりました。



肩こり解消 ストレッチ体操紹介

新年度を迎えて新しい環境で何かと緊張やストレスが続き、自律神経の乱れや筋肉の緊張で肩がガチガチに凝っている方はいませんか。今回、肩こり解消ストレッチ体操を紹介します。仕事や家事の合間に行ってリフレッシュしましょう！

ひじ回しストレッチ

目安：左右1セット
を5回程度

1 両肩先に指先をつける。



2 指先を肩につけたまま左ひじを前から後ろに大きく回します。



3 ①の状態に戻し、右ひじを前から後ろに大きく回します。

ポイント 伸びをしっかりと感じるためにも、可能な限り大きくひじを回します。そのとき、肩甲骨も動かすよう意識しましょう。

交互に上下ストレッチ

目安：5回程度

1 左肩を耳に近づけるように持ち上げます。



2 左肩を脱力すると同時に右肩を耳に近づけるように上げます。

3 ②をリズムカルに交互に10回程度行います。

ガッツポーズストレッチ

目安：左右1セット
を5回程度

1 両ひじを背後で肩甲骨を近づけるように寄せます。



2 右腕を左斜め上に伸ばし(体の体側・背中を伸ばします)、そのポーズのまま深呼吸をします。



3 ①の状態に戻し、左腕を右斜め上に伸ばし、そのポーズのまま深呼吸をします。

ポイント ゆっくり息を吸い、ゆっくりと息を吐きます。そのときに、寄せた肩甲骨が動くこと、体の横・背中が伸びるように意識しましょう。

訃報

新潟白根総合病院
皮膚科部長 松原 三希子 先生

2026年2月26日に逝去いたしました。

ここにあらためて生前のご厚誼に深く感謝いたしますとともに、謹んでお知らせ申し上げます。

新潟白根総合病院 病院長



2026年度も医療器械組合債 募集延長決定!

2024年度12月より医療器械の購入・更新を目的とした「医療器械組合債」を募集し、2026年度2月末現在で2億9200万円をお預かりすることができました。

2026年度4月から半年間延長して「医療器械組合債」を募集することとしました。当院の医療サービスの向上と組合員には利息の還元のために、引き続きご検討の程宜しくお願い致します。お問い合わせ・申し込みはお気軽に生協事務局組織課(TEL025-372-2191)までご連絡ください。

職員募集

●新潟白根総合病院●

◎看護師(正職員)

◎医師

※詳細は面接時に説明致します。
(内科、整形外科)

●介護老人保健施設 みずき苑●

◎看護師(正職員)

※詳細は下記にお問い合わせください。

●新潟白根総合病院訪問看護ステーション●

◎訪問看護師(正職員)

※詳細は下記にお問い合わせください。

お問い合わせ・お申込み ●●●●●●

新潟白根総合病院 総務課
TEL (025) 3 7 2 - 2 1 9 1

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健生ニュース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、現在登録していただいている組合員氏名宛でお送りしていますが、組合員ご本人様のご逝去、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。

理事会だより

2026年度第7回定例理事会は2月26日(木)に割烹月映で開催しました。

【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】

監査・経営委員会の報告を承認した。

組織教育委員会の報告を承認した。

社会保障委員会の報告を承認した。

定年退職者再雇用規程改定について説明があり、承認した。

俳句

卒業や各自の進路希望満つ 長谷川かおり

春浅し勢ひ付くや寺の鐘 南川 太郎

手話ニュース八十八夜の良き言葉 石井 玲子

桜草頼まんまると双子かな 星野よし子

芽吹きたる物にいととき春の雪 武田 栄子

春月や昨日は過去を思ふ日々 笹崎 竹三

新旧の歴史の重み雛祭 勝本 孝

杖軽し桜吹雪を一歩ずつ 小川 定栄

春風エールを送るものの芽に 林 良子

短歌

初孫の誕生祝ひ植えし桐 田村喜代子

うす紫の花よ咲け

散歩する野辺や畑は花盛り 児玉與一郎

そっと薫りにわれ誘われし

編集後記

今冬は山間部は大雪で大変でした。しょうが、私達の平野部は思ったよりも少雪にて本当に助かりました。ふきのとうの春の味覚をさっそく賞味させて頂きました。新入学の時節になりますと何となく心がわくわくして参りますね。体も心もスイッチを切り替えて交通事故に注意して頑張ってください。

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 午前	大学医師	廣野(修)	廣野(修)	廣野(修)	大学医師	廣野(修)	
		② 午前	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	相場	石塚	相場	石塚	交代制	・午後の診察は予約のみです。
		午後	石塚 塚場	交代制	石塚	相場	石塚		
	呼吸器内科	午前	廣瀬		金子(隔週) 宮加谷(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		島	甲田				
	脳神経内科	午前	本間	須貝	本間	本間	金澤		・午後の診察は予約のみです。
		午後	本間		本間	本間			
	総合内科	午前		高橋		大矢 高橋	大矢 高橋	※馬場	※新患対応
糖尿病・甲状腺	午前	北澤				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)	高橋	大矢	松尾	高橋	交代制		
外科	午前	若井	飯合	筒井	若井	飯合 筒井	交代制		
呼吸器外科	午後	小池(第3)						・月曜午後の受付時間は13時30分~16時00です	
皮膚科	午前				伊藤		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 TEL025-372-2191(代) ・火曜午後の受付時間は13:30~16:00です。	
	午後		大学医師						
泌尿器科	午前	小林	小林		小林	※小林		※第2・4土曜日の前の金曜日の診察です。	
整形外科	午前				竹前	大学医師		・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					大学医師			
婦人科	午前		三沢		三沢	三沢	三沢	・午後の受付時間は14:30~16:00です。	
	午後		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	大学医師	・午後の受付時間は13:00~16:00です。 ※火曜・木曜午後は乳児検診・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	遠山	遠山	遠山	遠山		遠山	・水曜午前の受付時間は8:30~11:30です。 ・午後の受付時間は13:00~16:00です。	
	午後	遠山	遠山	遠山(検査)	遠山				
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	大学医師			
	午後	筒井	交代制 下部・中村	相場	石塚				

※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。

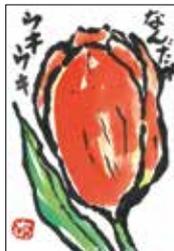
※医師名の枠内の()は、診察担当の週です。

※電話での受診予約は、原則として新患・再来とみ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



道見 美紀



杉澤 麻子

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

※○数字の日が休診日です。

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



新潟白根総合病院
ホームページ

