



イメージキャラクター みんな

1日どれだけ動けた? 歩けた?



今年度の健康づくりチャレンジは「歩数を記録して毎日の運動を見える化!」に取り組みました。30日間の取り組み・計測・記録を行い、全県で約450名の結果報告がありました。チャレンジをきっかけに大きく歩数を伸ばした方、日頃あまり動けていなかったけれど動くようになった方、とりあえず記録してみても次につなげる決意の方、様々な取り組み報告がありました。取り組み方は十人十色。今後も習慣・継続を応援します!



カラオケ班会のみなさん

世代を超えて歩んだ健康づくりチャレンジ

カラオケ班会とピンポンクラブの取り組み紹介

今年の夏、記録的な猛暑の中でスタートした「健康づくりチャレンジ」。当初、お誘いの声をかけると「この暑さでは無理」という切実な声が返ってきました。しかし、決して諦めませんでした。

★粘り強い声掛けが実を結び、全員参加へ

暑さが和らぎ始めた9月後半、改めて「班会のみなでエントリーしませんか?」と提案。その結果、10月末には「カラオケ班会」と「ピンポンクラブ」のメンバー全員が参加するという、嬉しい展開となりました。20代の学生から80代のベテランまで、総勢10名の多様なチームが誕生。中には、お母さんの誘いで参加した現役大学生の姿もあり、世代を超えた健康の輪が広がりました。

★記録から見えた「意外な事実」と工夫の数々

1ヶ月の記録を振り返り、グループの参加者が驚いたのは「年齢と歩数の関係」でした。

- このグループの 若い世代 1日約1,000歩(車移動が中心の生活スタイル)
- 高齢世代 1日約10,000歩(意識的なウォーキングや活動量)

「免許の有無や生活環境でこんなに差が出るなんて」と、お互いの生活習慣を見直す大きなきっかけとなりました。また、参加者からは「外が暑いなら、大型スーパーの涼しい店内で歩数を稼いだ」といった、生活の知恵を活かした継続のコツも共有されました。



ピンポンクラブのみなさん

★「いつまでも自分の足で」という共通の願い

今回のチャレンジを通じて、単に歩数を競うだけでなく、「いつまでも自分の足で歩き続けたい」という共通の願いを再確認することができました。一人では挫けてしまいそうな目標も、班会の仲間と励まし合うことで達成できる。そんな「つながりの力」を実感した健康づくりとなりました。

一緒に取り組むと健康づくりも頑張れるね!



2面に効率的なウォーキングをご紹介します!

他にもいろいろなグループから参加がありました
●支部や班会、サロンでつながるグループ
●職場 ●家族、友達 ●老人会

【理事コラム】 おいなおいな | 松阪地域理事 丸林 育世さん

私は、松阪地域を担当する理事の丸林と申します。松阪に点在するたくさんの方の組合員さんを線で繋ぐことをコツコツとやっています。そしていつか、医療福祉生協の組合員さんの健康寿命が、大きく伸びるようなそんなことをやりたいと企んでおります。で、まず自分の健康からということで、三重ウォーキングクラブに入って、月に4回のウォーキングにできるだけ参加しています。県内2回、県外2回です。県外は聞いたことはあるけど、

行ったことはないところばかりで、素晴らしい景色に出会えます。県内でも、例えば、私の地元松阪でも、歩いてみると気がついてない見どころが沢山あります。日頃は車で通りすぎてしまっているのですね。地名や寺院の名前などすぐに忘れてしまいますが(情けない!), 歩けた達成感や五感で感じる感動は、身体が覚えていて、この快感を続けていきたいと思っています。



お知らせ 出資金はみんなの願いを実現するための大切な資金です。寄付ではありません。一口200円、出資金増資にご協力をお願いいたします。



今日から
できる



3分間 インターバル歩行

この運動はどこでもでき、高齢者でも無理なく、さらにお金もかからず効率的に実践することができます。最大の特徴は、**ゆっくり歩きと早歩きを3分間交互に行うこと**です。体力をつけるために早歩

きでややきつい運動を行う必要があります。早歩きだけを長時間行うと息が切れたり、膝が痛くなったりしてしまうので長続きしません。そこで、**ゆっくり歩きの後に早歩き**を行います。

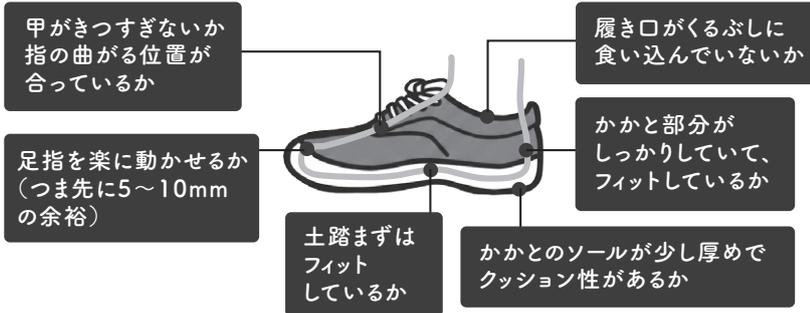
歩く姿勢のポイント

- POINT 01 視線は **約25m先を見て**、**背筋を伸ばした姿勢**を保ちます。
- POINT 02 足は出来るだけ **大腿を意識**して踏み出し、**踵から接地**します。
- POINT 03 肘は、**軽く曲げて後ろに引く**。
- POINT 04 速歩のスピードは **ややきつい**とを感じる程度。
- POINT 05 **3分間のゆっくり歩き**と**3分間の速歩**を1セットとして、**1日5セット週4日以上**を目標にします。



靴選び

サイズ選びはなるべく**タ方**にしましょう! (むくみを考慮して)



☑ 1日の早歩きが合計15分になればいいので、朝・昼・夜と分けて実施しても大丈夫です。1週間で早歩きを60分以上5ヶ月間続けることを目標とするため平日に時間が取れない場合は、**土曜日と日曜日に早歩きを30分ずつ60分間実施してもいい**とされています。

☑ 運動後30分以内に牛乳など乳製品を摂取すると筋肉がつくれやすくなります。

1月 理事会報告

日時 2026年1月31日(土)14:00~16:50

会場 地域支援センターえがおつどいホール

出席者 (出席理事)31名中25名 (出席監事)4名中3名

協議・報告事項

1. 2026年度活動方針案について討議を行いました。
2. 年度末に向けた「しめくり月間」の取り組みの交流を行いました。
3. 12月の経営状況について報告がありました。12月単月の事業収益は前年比では104.9%でしたが予算比では96.8%となりました。経常剰余は予算を215万円下回りました。12月までの累計では事業収益は予算比で97.1%で予算を下回っていますが、経常剰余は2,025万円上回っています。
4. 出資金返還時の手続きの整備について報告が行われました。

健康づくり チャレンジ 2025

参加者コメント

達成できた方、思ったより取り組みなかった方、これからも続ける決意の方、体の調子が良くなった方...様々な感想が寄せられています。

歩数を測ることが「歩く」ということを意識するきっかけになった

歩数を気にするようになって歩くモチベーションにつながった

スマホのウォーキングアプリを活用すると楽しめた

毎日記録をつけるのが楽しくなって、少しでも多く歩こうと高機能の歩数計を買った

血圧が下がった

期間が終わってもずっと続けようと思う

運動を気にする良い機会になった

毎日カウントすることが健康づくりに役立っているように思う

仕事の日(多)と休みの日(少)の差が大きく、定年後など仕事を辞めた後の健康習慣を考えた

友達と声を掛け合い続けることができた

仕事の日と休みの日で歩数に差があった

足がだんだん軽くなってきた

報告をいただいた方の平均値では...

若い世代(30代以下)・・・1日平均**3,831**歩
高齢世代(60~80代)・・・1日平均**4,928**歩でした。



看護師長が語る
「向き合う力」と
「支える流儀」

看護のまなざし

病院でも、診療所でも、地域の訪問の場でも患者さんやご家族にもっとも近いところで、日々悩み、寄り添い、決断を重ねているのが看護の現場です。

この企画では、そんな看護の現場を支えるキーパーソン、「看護師長」たちにリレー形式で登場していただきます。それぞれの師長が大切にしている「まなざし」とは？

看護とどう向き合い、どんな想いで仲間を支え、医療に向き合っているのか。

4番手は、高茶屋診療所で看護主任として活躍されている、坂下桂子さんです。

◆看護師を目指すきっかけ

看護師になるのは5歳からのあこがれ、夢でした。祖母が脳梗塞で寝たきりになり、自宅まで生協病院からの訪問診療を受けつつ入退院を繰り返している中、誰に対しても笑顔で優しい声掛けをしている看護師さんをたくさんみてきました。自分もその仲間になりたいとずっと考えていました。

1996年卒後から病棟、訪問看護、外来と経験し入職当時、上司になった前看護部長に「あなたは経験を積んで外来で頑張ってほしい、それが私の夢」と言われたことが20年たち現実となり、2016年リニューアル直後の高茶屋診療に異動となり今に至ります。

◆地域の中での診療所の役割

リニューアル当時から診療所

として在宅医療に力を入れ取り組んできました。「生活を踏まえて、病気をみる」ことができる。

患者様が主人公になれる自宅という環境で、私たちが患者様へ家族様の生活に沿ってサポート出来ること。

「人間模様をみる事ができる」自宅に訪問することで、患者様の背景を知ることができ、患者様らしさを感じられること。「病院とは違う姿をみる事ができる」

自分のペースで療養できることで、制限なく安心して生活ができること。

このような魅力を感じながら、私たちスタッフは訪問診療に



高茶屋診療所 看護主任 坂下桂子さん

携わっています。

家族や自分が最期を迎える場所として、在宅で……という選択が当たり前に、また安心してできるように協力・お手伝いしたいと思います。

地域における診療所の役割を考え、患者様へ家族様の願いをかなえられる「診療所を指していきたくです。これからは、頼ってもらえる、そして甘えてもらえる存在でありたいなあと思います。

脳トレ! みんなのクイズ

解けなくても考えることで脳が活性化します。少し難しいかもしれませんが、チャレンジしてみてください。

○と□に入る文字

○は全て同じ文字、□にも全て同じ文字が入ります。入る文字を答えてください。

オ○ガ□
ク○カ□
マ○カ□
ユ○ブ□

答え
○
□

- 2号の答え
- ①植キバチ(植木鉢) ②ヒ加ゲン(火加減) ③金メダイ(金目鯛)
 - ④ト徳ギワ(土俵際) ⑤ゲ水ドウ(下水道)

応募方法① ハガキに、①答え ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤「みんなのえがお」へのご意見・ご感想をお書き添えのうえ応募ください。抽選で5名の方に500円のQUOカードを差し上げます。

応募方法② QRコードの応募フォームに必要事項を入力していただき応募ください。応募QRコード(携帯電話で読み取ってください)

送り先 〒514-0803 津市柳山津興1548
みえ医療福祉生活協同組合 組合員活動部

締切日 ハガキ・QRともに2026年3月20日(当日消印有効)
※当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。



お願い

●転居および氏名に変更があった場合は、組合活動部(059-213-8668)までご連絡ください。なお、定款に基づき、毎年定期的に全組合員に対して「みんなのえがお」を郵送し、住所の確認を行っています。住所の確認ができず、3年間連続して郵便物が返送されてきた場合は、みなし脱退の対象となります。

●機関紙は組合員のボランティアが手配りしてお届けしています。郵送で届いている方で、ご近所への配布にご協力いただける方は、最寄りの組合員活動部へご連絡ください。

えがお編集委員からの 最終回 挑戦状!! BINGO

今月号を読んでビンゴを狙おう!

1面の写真のみなさんはどんなグループか分かった	インターバル歩行に挑戦しようと思った	班会に参加した
みんなクイズに挑戦した	「みんなのえがお」を読んだ	「おいなおいな」の筆者の名前が分かった
靴のサイズ選びは何時くらいにしたらいいか分かった	出資金増資をした	ウォーキングがもたらす健康効果について分かった

組合員活動部 古野からの挑戦状です!



どうしてもビンゴができない! そんなあなたに。お困りの方は私が相談に乗ります。

組合員活動部 古野まで
059-330-0808

ビンゴが何個できるか、挑戦してみてください! みんなのえがおを読んでくれた方なら簡単でしょうか? 「みんなクイズ」の応募はがきに、ビンゴのご意見・ご感想もお待ちしています。

1日1万歩でリスクが激減! /

ウォーキング がもたらす 驚きの健康効果

「健康格差」という言葉をご存知でしょうか。

暮らす地域や生活環境によって、健康状態に差が生まれる現実があります。その格差を埋め、健康寿命を延ばすための最も身近で強力な処方箋、それが「ウォーキング」です。横浜市での大規模なデータ分析(よこはまウォーキングポイント事業)により、継続して歩くことが病気の予防やメンタルケアに劇的な効果があることが明らかになりました。



効果1 糖尿病のリスクが「60%以上」低下

1日平均10,000歩以上歩く人は、よこはまウォーキングポイント事業に参加していない人に比べて驚くべき結果が出ています。

新規発症率 62%低下 ↓ 重症化率 67%低下 ↓

「歩くこと」は、血糖値のコントロールにおいて非常に強力なブレーキとなります。

効果2 血圧を下げ、脳を守り、家計も助ける

60代の男女が3年間ウォーキングを継続した場合、未登録の人に比べて高血圧の発症が12.3%抑制されました。高血圧は脳梗塞の大きな原因です。これに伴い、高血圧や脳梗塞の治療に関わる医療費を年間約9,000万円抑制できるという試算(参加者全体からの横浜市の推計)も出ており、心身だけでなく経済的なメリットも大きいことがわかります。

効果3 「心の健康」と「身体機能」を維持する

ウォーキングの効果は、数値で見える病気だけではなくありません。65歳以上の高齢者を対象とした調査では、事業への参加者は非参加者に比べて以下の傾向が確認されました。

うつ傾向の抑制	運動機能の維持	歩行時間の増加
歩くことで心が安定し、気持ちが沈むのを防ぐ。	足腰の機能が低下しにくく、要介護リスクを下げる。	平均で1日約3.6分(約360歩)歩行時間が長くなり、活動的な生活が習慣化する。

なぜ「環境」が大切なのか?

研究によると、認知症や要介護のリスクには、個人の努力だけでなく住んでいる地域の環境(建造環境)が大きく関わっています。

- 歩きたくなるまち**
公共交通機関が充実し、人口密度が高い地域では自然と歩く時間が増えます。
- つながりのあるまち**
公園が近くにあり、スポーツの会や趣味の集まりが盛んな地域では、参加者だけでなく、そこに関わる人全体の「うつ」が少ないというデータがあります。

今日から一歩、踏み出そう

健康は個人の選択だけでなく、社会や環境とともに作られるものです。しかし、まずは「今より少し多く歩くこと」からすべてが始まります。ウォーキングは、認知症、糖尿病、高血圧、そして「心の病」を遠ざけるための、最も手軽で効果的な「一生モノの習慣」です。

参考文献 ・横浜市健康福祉局:よこはまウォーキングポイント事業「歩く」ことによる健康・経済効果等に関する分析結果(大規模データ分析)
・近藤克則(編著):「健康格差社会への処方箋:WHOの提唱する社会決定要因への対策」、「健康格差を克服する」などの関連著書



看護師(病棟勤務)を募集しています

問い合わせ先
津生協病院・総務課
☎059-225-7170



津生協病院看護部HP

●材料(3人分)

白菜	200g
にら	100g
おろし生姜	20g
合挽又は豚ひき肉	300g
シュウマイ皮	15枚
片栗粉	30g
醤油	40cc
砂糖	15g
ごま油	小さじ1
コショウ	2~3ふり
サラダ油(焼き用)	大さじ1
酒	大さじ1

- 作り方
- 白菜とにらをみじん切りにする。刻んだ白菜をボウルに入れ、片栗粉をまぶす。
 - 肉を別のボウルに入れ、調味料を加えてよくこねる。肉に粘りが出てきたら、①の白菜とにらを加えて、さらに混ぜ合わせる。
 - 一口大の団子状に丸めて、シュウマイ皮をかぶせる。
 - フライパンにサラダ油を引き、シュウマイのをせ、弱めの中火にかける。焼き色がついてきたら酒を加え、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。焼けたら蓋を開け、水分を少し飛ばして完成!



お好みで、からしや酢醤油などを付けて召し上がってください!

津生協病院 加藤唯(調理師)

とっておきレシピ

1人分
441kcal
塩分2.1g



白菜とにらの
焼きシュウマイ