

診療所からのお知らせ

特定健診、がん検診が始まります

今年も5月になると千葉市から受診券が送られてきます。毎日を健康に過ごすためにも定期的な全身チェックとして、年に一度の健康診断を行うことをお勧めします。特定健診とがん検診は別々の封筒で送られてくるためご注意ください。来年2月までが期限ですがコロナなどの感染症がいつ拡大するか予測できない状況であることと、毎年2月に駆け込みで受ける方で混み合うため、誕生月に健診を受けるなどマイルールを決めて、冬に慌てて受けることのない様に早めに受けるようにしましょう。

稲毛診療所に定期通院している方は、病状により

腹部エコー検査や心電図などもご案内しています。血管の詰まりを見る頸動脈エコーや骨の強さを測る骨密度検査も行っています。事前に予約が必要な検査もありますので、まずはお電話でご相談ください。社会保険加入の家族の方の集合B健診も実施しています。

また、稲毛診療所は2023年4月1日より胃バリウム検査の実施を終了しました。胃がん検診を受けていた方には大変ご迷惑をおかけいたします。その他の特定健診・がん検診は今まで通りおこないます。何卒、ご理解の程よろしくお願い致します。

稲毛診療所
健康友の会
ニュース

稲毛診療所
健康友の会

千葉市美浜区
稲毛海岸 4-11-3
連絡先
043-241-6961

【特定健康診査】 40歳以上の国民健康保険に加入の方

【健康診査】 75歳以上の後期高齢者医療制度に加入の方

<基本項目>

- ・血液検査
- ・尿検査
- ・血圧測定
- ・身体計測（身長、体重、BMI）
- ・診察

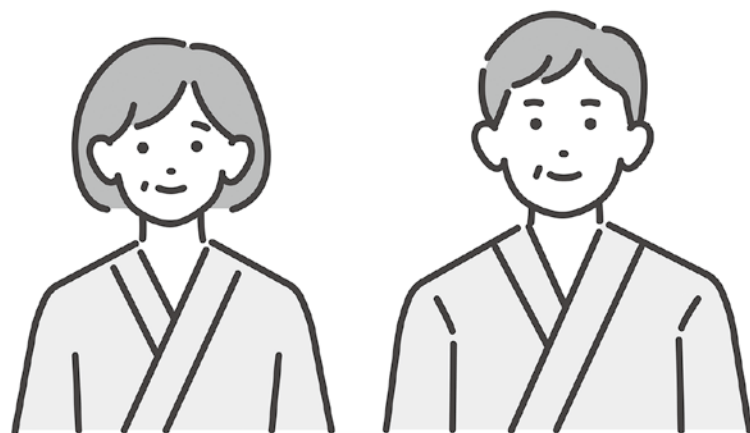
<詳細項目>（健診結果などから医師が必要と認めた方に実施）

- ・貧血検査
- ・心電図検査
- ・眼底検査（他医療機関に紹介）

がん検診

- ・肺がん検診 40歳以上
- ・大腸がん検診 40歳以上
- ・肝炎検査 40歳以上 対象者のみ
- ・前立腺がん検診 50歳以上 対象者の男性
- ・骨粗しょう症検診 40歳以上 対象者の女性
- ・胃がんリスク検診（ピロリ菌検査） 20～39歳

過去に受けたことのない方



※受診券を紛失された方は、千葉市で再発行の申し込みができます。

【電話】043-238-9926（健康支援課 健康診査指導班）

夜間外来診療を終了しました

諸般の事情により、2023年3月31日をもって毎週火曜日の夜間外来診療を終了いたしました。

日中の午前外来診療、第1・3木曜日の乳児健診、第4木曜日の特診外来は今まで通りおこないます。各種予防接種も外来診療の前後で行なっております。

会員の皆さまには大変ご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

今まで通り保険証で受診できます

4月1日よりマイナンバーカードでの保険証利用が稲毛診療所でもできるようになりました。

しかし、マイナンバーカードがなくても今まで通り保険証で医療は受けることができますので、安心して受診してください。

またマイナンバーカードの持ち歩きは、紛失等の恐れもありますので、十分ご注意ください。

被災69年、2023年3.1ビキニデーに参加して

今回4年ぶりに現地静岡での開催となりました。私はオンラインでしたが、参加者は会場800名オンライン661名の総勢1500名以上となりました。

印象に残ったのは、第一に第五福竜丸を擬人化した落語での訴えで、船体の心が見えた思いがしました。第二に元乗組員の義妹さんの訴えでした。国から見舞金を受け取ったことで非難され被曝したことを公表しないと誓ったが、被爆者として自分の体験を継承しなければと200回以上もの講演を行った事。今後は、義妹さんがその意志を受け継ぐと決意されたことは感慨深いものでした。第三にマーシャル諸島共和国元上院議員の訴えで、島民は放射線降下物により自給自足が出来なくなり、命と生活が脅かされている事など、島

民の壮絶な人生を考えると胸が締め付けられる思いでした。

今回参加して、もう二度と戦争を起こしてはならないと痛感しました。昨今ロシアによるウクライナ侵攻が世界全土を巻き込んでいく状況は一刻も早く国連憲章に基づいての収束を願うばかりです。日本政府には核兵器禁止条約調印・批准を早急に実現してもらうことが重要だと考えます。私自身も今回の学びから、社会情勢に目を向けつつ日々の医療活動に邁進していきたいと思います。



友の会バザー 2023年3月13日

前回よりも品物を増やして開催しました。

たくさんの献品のご提供や購入にご協力ありがとうございました。



薬局からのお知らせ

使いかけの外用薬 いつまで使えるの？

いなげ共同薬局 草村美和

病院でもらった目薬や軟膏などの外用薬。使い切る前に症状が落ち着いて余ってしまうことは時々あるかと思えます。特に今は花粉の季節、『目薬や点鼻薬はまだ余ってるけど、もう症状は治まったのでもう使わなくても平気！』なんて事…ありますよね。

外用薬には、瓶やチューブに使用期限が書いてあることが多いですが、はたして…使いかけの薬は書かれている期限まで使っても大丈夫なのでしょうか？

答えは×です。

薬の効き目の問題（これは食べ物と同じですね！）の他に細菌などの増殖による影響があります。直接鼻に先端を入れる点鼻薬はもとより、目薬もほこりや目ヤニを吸い込んでしまうことがあり、細菌が増殖してしまう可能性があります。

病院からもらう点眼・点鼻薬は、特に記載がない場合は使用開始後1ヶ月が目安です。「明らかな変色や浮遊物が見られるもの」「開封後1ヶ月を過ぎたもの」は処分して新しいものを使用しましょう。

塗り薬（チューブのもの）には明確な目安はありませんが、塗る時にチューブの先端を直接患部に絞り出したりすると、細菌がチューブの先端に残り汚染されて使用できなくなることがあります。しっかりと手を洗って清潔にした後指でとる、又は、綿棒などでとってから使用するとより衛生的で長期間使用が可能です。





稲毛診療所健康友の会 第48回 総会

※今年は 新春のつどい を中止して、
総会のみを行います

【日 時】2023年5月27日 (土)
午後2時～3時

【場 所】稲浜公民館
～2階 研修室～
千葉市美浜区稲毛海岸3丁目4-1

【参加費】無料

※詳細は申込書をご覧ください
☆申し込み締め切り：5月20日(土)
同封の申込書にてお申込みください

稲毛診療所 春バザー 友の会主催

日時：6月5日(月)

時間：午前9時～お昼頃

場所：診療所前

出品：献品、野菜、花など



献品（未使用の品物）がございましたら
診療所までお寄せください。

【献品の際は下記、ご注意ください】

1. 食料品……砂糖・お茶・コーヒー・サラダ油・
海苔等
尚、賞味期限がバザー当日以降（1か月以上）
あるものをお願いします
2. 雑 貨……鍋・食器・洗剤・バッグ・スリッパ
・文房具・おもちゃ・時計等
3. 寝具類……タオル・シーツ・毛布・布団カバー等
（新品をお願いいたします）

日帰りバス旅行 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の状況に鑑み、2023年度の
日帰りバス旅行は中止とさせていただきます。楽しみに
していた会員さんには大変申し訳ありません。



稲毛海岸にある 2つの水路



黒砂水路 水路奥は地下に埋められています

稲毛海岸地区には2つの水路が流れています。この地
区は埋め立て地なので、そもそも河川があったわけでは
なく、排水路として整備されたものです。しかし、上流
にある稲毛区の河川とつなげる
ように整備されていました。ち
ょうど、稲毛区の辺りは下総台
地の南端にあたり、これらの河
川によって台地が削られ、谷地
を形成して谷津田と呼ばれる田
んぼが広がっていました。



草野水路 国道をくぐり
東京湾へと注ぎます

稲毛海岸一丁目には幸町を
境とする「黒砂水路」がありま
す。国道14号で水路は外から
見えなくなりますが、これより
上流はその昔ひらめ川と呼ば

れ、京葉工業高校裏にあった溜池から谷の合間をぬって
当時の海岸まで流れていました。その後開発が進み、川
は昭和47年に排水路として地下に埋められ、この黒砂水
路につながっています。

稲毛海岸5丁目にある「草野水路」は高洲、高浜と真砂、
磯辺の住宅街を流れてヨットハーバーの脇で東京湾に注
がれています。その水路を遡ると国道の下をくぐり、昔
ながらのお屋敷のある稲毛町を抜けていきます。JR線路
を越えた辺りで宮野木水路が合流し、本線は市立千葉高
校の脇を流れ京葉道路を越えていきます。あやめ台団地
を過ぎた辺りでやはり地下に埋められていました。

この二つの水路は遊歩道が整備されており、そこには
たくさんの樹木が植えられ休憩のためのベンチも備え付
けられています。これからの季節に散歩してみるのも良
いかもしれません。

新型コロナウイルス感染症にて活動をお休みしている
サークルもありますので、ご注意ください。

隔月、第三金曜午後に稲毛診療所待合にて活動。
おしゃべり会はどなたでも参加できます。お茶
など飲みながら気軽にしゃべりをしましょう。

	月	火	水	木	金	土
午前(予約制) (受付) 8:30 ~ 11:30	細山 (第3は休) 井上	井上	細山	細山	細山 (第1・3・4) 尾崎(第2) 井上 (第2・5)	細山 (第1・2・4) 井上 (第3・5)
午後				乳児健診 (予約/月2回)		
夜間 (受付) 17:30 ~ 20:00		前村 (第1・2・4) 井上(第3・5)				



稲毛診療所ホームページにて
休診情報・医師変更をご覧ください。

あなたと民医をつつぐ月刊紙

いつでも元気

MIN IREN

2023 4月号 380円 好評発売中

特集 訪問看護師

戦争とは何か①

まちのチカラ 桜鉄道と美食のまち

医者の言い分・患者の声音

いま、語らねば

食と健康 学童期の食事と健康

発行 (株)保健福祉研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

購読のお願い

小売価格 380円(税別) 定価 400円(税別)

いつでも元気

★ 読者の声
戦争とは何か①
著者 山田隆二(編集)



The cover of the magazine 'いつでも元気' (Always Healthy) features a black and white photograph of a group of people, including children and adults, standing in front of a steam locomotive. The title 'いつでも元気' is prominently displayed at the top in a large, stylized font. Below the title, there is a small section titled '読者の声' (Voice of the Reader) which mentions '戦争とは何か①' (What is War? ①) by Yamaoka Ryuuji. The cover also includes the publisher's name '保健福祉研究所' (Hoken Fukushi Kenkyukai) and the issue number '4月号' (April Issue).

会費納入のお願い

健康友の会は皆様の会費
で運営・活動をしています。
会費の納入をよろしくお
願いします。