

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

迎春

新年のご挨拶

稲毛診療所友の会

会長 阿部 喜志子



新年、おめでとうございます。
昨年も色々な行事に参加していただき、ありがとうございます。
今年も宜しくお願い致します。

昨年は「戦後80年」でした。会としても平和の活動にも参加してまいりましたが、驚くことに幕張メッセを会場にして「武器見本市」が開かれておりました。殺傷能力の強い戦争に使われる武器を、商品として展示・交渉する、そんな場所の提供を千葉として行っているこの現実には大きなショックを受けました。

「平和があるからできる医療ケア」と、民医連新聞にありました。本当にそうだな!!と実感しております。私達の一人ひとりの声も、集まれば大きな力になります。平和の事、医療や介護の充実等、今年も多方面に会員の皆様のご協力を頂きながら、友の会の活動を進めて行きたいと考えております。宜しくお願い致します。

新しい年に思う

稲毛診療所

所長 細山 公子



新年を迎え、「年年歳歳、〇〇同じからず」という言葉と、「持続可能性」という言葉と、両方の言葉の意味をかみしめています。

毎年確実に年を取り、それとともにわが身の体の衰えを自覚しています。でも一方で、食べ物をおいしく食べられることと自分の足で歩いて季節の変化を感じる事ができることに、喜びを感じています。

持続可能性という点では、気候変動、地球温暖化という現実を前に、再生可能エネルギーに注目しています。ソーラーシェアリング（営農型太陽光発電）で間隔を空けてパネルを設置し農業と発電を両立させる取り組みがされているのはいいなあ。

それに引き換え、今の政権は「台湾有事」を想定し自衛隊の海外派兵の可能性を示唆する発言をしたり、軍事費をトランプ政権に追随するような増額をしたり、「殺傷能力のある武器の輸出を可能にする」方向と?!

殺傷能力のある武器とはまさに戦争するための道具であり、戦争ほど持続可能性の思想と対立するものはないでしょう。私たち一人一人は力が小さいですが、戦争反対、平和外交で持続可能な社会をという願いはしっかり署名や投票で態度表明をしていきたいものです。



「稲毛の浜より望む」

(友の会会員 H・Mさん)



日本最古の蒸気機関車 熊本・SL人吉

(友の会会員 H・Mさん)

マイナ保険証について、
個人的な〜つぶやき〜です

先日、母が救急搬送されて救急病院の待合室にいました。
受付の仕方を見ていたのですが…その時の光景です。

受付「保険証などはお持ちですか」
患者家族「マイナ保険証ならあります」
受付「機械に通してください」
患者家族「顔認証なので、できません」
受付「暗証番号はわかりますか？」
患者家族「本人に聞かないとわかりません」
受付「あとで本人さんに顔認証をしてもらいます」…

こんなやり取りの後、元気になり会計して帰宅できた方だったので顔認証ができました。

救急医療という究極の現場で、どのようにマイナ保険証の本人確認をしているのでしょうか？元気な方はできますが、そのまま入院などになった方は無理だと思います。マイナ保険証と資格確認証など一緒にお持ちください。家族の方の暗証番号を知っててください。いざという時に受付できず困ります。ちなみに母は資格確認証しか使わせません。

今後マイナ保険証がどのようになっていくのか不透明ですが、診療所では紙の資格確認証などで十分対応できます。安心して受診していただきたいです。

健康保険証廃止 /
それ、必要ありますか？

政府は2024年秋、現行の健康保険証を廃止し、マイナ保険証への一本化を目指しています。しかし現状では、患者さんに下記の不都合や手間が生じる可能性があります。



マイナ保険証を取得している場合

- マイナ保険証を認証する「カードリーダー」を導入した医療機関の4割でシステムトラブルが発生しています。(全国保険医団体連合会 調査より)
- 転職等で保険証の内容が変わる場合、システムのタイムラグで資格が確認できず、支払いで一時的に10割負担をしなければいけない可能性があります。
- 日常的に持ち歩くことは、マイナンバーカードの紛失や盗難によるリスクを伴います。

マイナ保険証を取得していない場合

- 健康保険証廃止後、医療機関を受診するには「資格確認書」が必要になります。取得には申請が必須で、有効期限は最長でも1年間です。
- 現行の健康保険証は更新の手続きが特に必要ありませんでしたが、「資格確認書」は取得と更新の際に手続きが必要です。

「国民の医療と介護を守る緊急請願署名」同時実施中
全世代の**22%**が経済的な理由で受診を控えています
(全国保健医団連合会アンケートより)
負担増ストップに向け署名にご協力ください

現行の健康保険証を存続させるため
署名にご協力ください

バザーの報告 (2025年11月10日)

バザーを11月10日に行いました。
寄せられた献品、花梨は会員さん宅の庭から、柿は親戚の農家の庭で完熟した状態でもらってきました。
大好評で売り切れてしまった物もありました。来年秋は野菜類をもっと用意したいと思います。

収益は19,936円でした。友の会活動に使わせていただきます。
次回は3月9日(月)午前中に「震災支援バザー」を行います。献品などありましたらお寄せください。東北・能登の物産、花、野菜など予定しています。
ご協力よろしくお願いたします。



【年末・年始の食生活】

年末年始はクリスマス、忘年会、お正月とイベントが重なります。「おせち料理」を囲んで日本の食文化を最も大切にしたい節目でもあります。しかも食品売場にも様々なお料理が並びますので正月明けには食べ過ぎや飲み過ぎで体重が増えることもあるでしょう。そこで年末年始の過ごし方を見直して見ましょう。

●3食規則正しく食べましょう。

家庭で過ごすお正月は、朝寝坊や夜更かしなど生活リズムが乱れ易くなります。だから食べたり飲んだりしないように、3食食べる時間を決めましょう。

●3食、主食、主菜、副菜をバランスよく取りましょう。

主食（ご飯、パン、麺類、餅）主菜（肉、魚、卵、大豆製品の料理）副菜（野菜、きのこ、海藻類）と乳製品をそろえましょう。餅はご飯に比べてカロリーが高いです、食べ過ぎに注意しましょう。

●餅による窒息事故に注意しましょう。

加齢に伴いかむ力や飲み込み力が衰えてきます。年間の四割りの事故が一月に発生しています。小さく切って、少量ずつ食べましょう。餅を食べる前にはお茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう。

●お酒はほどほどに楽しみましょう。

普段よりのんびり過ごせることや人が集まることとお酒をだらだら飲むと身体への負担が大きくなります。厚生労働省が作成した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では、生活習慣病のリスクを高める量は一日あたりの純アルコール摂取量が

男性四十グラム以上、女性二十グラム以上とされています。ビール五百ミリリットルや日本酒百六十ミリリットルでそれぞれのアルコール量は二十グラムとなります。週一〜二回の休肝日と合わせて見直しましょう。

●おせち料理は塩や砂糖を使うことが多いです。

その上、甘いお菓子やせんべいを食べて、ジュースや炭酸飲料を飲むことで糖分や食塩の取り過ぎが心配です。特に血圧や血糖値の気になる方は量をひかえましょう。

●身体を動かしましょう。

外気温も低く室内にこもりがちになります。日中の暖かい時間を使って身体を動かしましょう。厚生労働省が作成した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023アクティブガイドでは「座りっぱなしをやめてプラス10（テン）で元気に！健康に！」と呼びかけています。外で歩くことが難しい方はテレビのコマーシャルの間に立ち上がってみてはいかがでしょうか、（テンとはあと十分歩くという意味です、千歩程度になります。）一年の計は元旦にあり、運動開始のきっかけにしましょう。

※参考資料

厚生労働省ホームページ
消費者庁ホームページ

管理栄養士 久米淑子



薬局からのお知らせ

補聴器について

いなげ共同薬局

いなげ共同薬局では、補聴器の取り扱いを行っております。

「最近、聞こえづらい」「テレビの音が大きいと言われる」など、聞こえに関するお悩みはありませんか？

聴力に不安を感じている方や、補聴器の導入を検討されている方には、ご希望の日時に合わせて、専門業者の訪問を手配いたします。専門のスタッフが直接ご自宅等にお伺いし、聴力測定や機種のご提案、調整等を行います。

補聴器で再び聞こえ出した音に脳が慣れるまでには時間がかかるそうです。そのため最初の何か月間は補聴器を調整しながら徐々に慣れていく期間が必要になります。その調整時にもご自宅での対応が可能です。



聞こえの改善は、生活の質を大きく向上させます。音の情報が脳への刺激となり、認知症の予防につながる可能性があります。車や電車の接近音や家の電音のアラームなどがよく聞こえるようになることで、危険を回避することもできると思います。まずはお気軽にご相談ください。

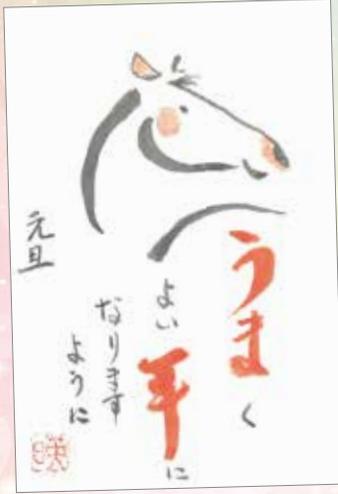


サークル便り

絵筆紙サークル

活動中

毎月、第2・4の土曜日、午後2時より稲浜公民館で活動しています。



大正琴サークル

活動中

毎月第2、第4月曜日午後1時から4時まで、稲浜公民館で大正琴の稽古をしたり、うたを歌ったりして楽しんでいます。



友の会ニュースの原稿募集中

皆さまからの投稿をお待ちしています。平和についての思い、日頃感じていること、等を募集しています。診療所に原稿をお持ちいただく場合は、同封の別紙をご利用ください。また、メールでも受け付けております。友の会ニュースに載せさせていただきます。よろしく願いいたします。

image-tomo@min-iren-c.or.jp (稲毛診療所友の会メールアドレス)

「令和7年度 千葉市特定健康診査・健康診査 がん検診等」は令和8年2月までとなっております。

予約はお早めにお取り頂きますよう、お願い致します。稲毛診療所までお問い合わせください。

診療体制表

	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1回)		



稲毛診療所ホームページにて
休診情報・医師変更をご覧いただけます。

