



コープ

みんなの診療所 だより

発行
コープみんなの診療所運営委員会
〒703-8228
岡山市中区乙多見101-4
☎ 086-278-8522

大人の予防接種ご案内

予防接種は子どもだけでなく、大人の接種も多数あります。成人してから免疫が切れて感染しやすく、重症化しやすい事もあるため、積極的な接種が推奨されています。また、接種することで感染症を予防でき、周りにうつす可能性を減らすことにも繋がります。コロナワクチンやインフルエンザワクチン以外にも、診療所で接種できる予防接種があります。

◎帯状疱疹ワクチン◎

テレビのコマーシャルでも紹介されている予防接種で、50歳以上の方にお勧めです。再発する可能性があり、痛みを伴います。

種類	回数	組合員(税込み)	一般(税込み)
水痘ワクチン	1回	¥ 7,920円	¥ 8,800円
シングリックス	2回	¥ 40,000円	¥ 44,000円

◎麻しん・風しんワクチン◎

抗体がない、または切れた方が対象です。

種類	組合員(税込み)	一般(税込み)
MRワクチン	¥ 9,900円	¥ 9,900円

抗体検査も約4,257～6,523円程でできます。

周囲に妊婦さんや妊娠希望の方は推奨されています。



他にも、肝炎ウイルス、肺炎球菌ワクチン、おたふく風邪ワクチンなど沢山ありますので、お気軽にお問い合わせください。

7月診療予定表

○午前診療 9時～12時 受付時間 8時半～11時半
○午後診療 13時半～15時 受付時間 13時半～14時半
○夜間診療 17時～19時 受付時間 16時半～18時半
○休診: 日曜日・祝日、第1・3・5土曜日

※土曜日は第2・第4のみです ※月・金曜は2診体制です

内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時～12時	多賀 門田	多賀	今井	浪尾博	多賀 門田	多賀 8日 22日
午後診療 13時半～15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診療 17時～19時	*	*	多賀	*	*	*

～日曜健診予約受付中～

健診のご予約は済まされましたか？健診を行う日曜日健診がおすすめです。保険診療がないため、待ち時間が短いです。ぜひ検討ください。

◎9月3日(日)

◎11月5日(日)

お問い合わせ・お申し込みは診療所受付まで

医療生協組合員加入
増資のご協力をお願いします

医療生協は、“いざという時に安心してかけられる病院・診療所がほしい”という思いが集まった生協です。健康づくりに役立つ様々な取り組みを地域でおこなっています。健康診断や予防接種(一部など)組合員価格で受けていただくことができたり、提携店での割引もあります。ぜひ、医療生協へのご加入や増資のご協力をお願いします。



★★ サークル活動のご案内 ★★



新型コロナウイルス感染予防のため
現在お休み中です。

	定例曜日	時間
手芸	第2・4水	10時～12時
卓球	火曜	15時～17時
	第1・3木	14時半～16時半
フラダンス	第2・4水	10時～11時半
新舞踊	第2水	13時半～15時半

コープみんなの診療所



県道250号線を姫路方面に向かい、左手に洋服の青山とネッツ岡山、右手にブックオフがある乙多見交差点を左折。突き当たりを左に折れてダイレックスの奥、左手に看板が見えます。

虹いろ薬局 コーナー

～食中毒注意報！～

岡山県は先月12日、食中毒が発生しやすい高温多湿の気候が続いているとして、県内全域に食中毒注意報を発令しました。注意報は、最高気温と平均湿度が県の定める基準（気温25度以上で湿度75%以上など）を3日間連続で満たした場合に発令されるそうです。食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。県は食中毒予防の三原則として、菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」を掲げています。

一食中毒予防の三原則一

1『清潔』（菌を付けない）

- 調理前、食事前、トイレ後には、手をよく洗いましょう。
- 台所は、整理整頓し、常に清潔にしましょう。
- まな板、ふきん等の調理器具は、十分に洗浄・消毒を行いましょう。
- 焼き肉をする時は、生の肉をつかむ箸と食べる箸を使い分けましょう。

2『迅速・冷却』（菌を増やさない）

- 生鮮食品や調理後の食品は、できるだけ早く食べましょう。
- 生鮮食品や調理後の食品を保存する時は、10℃以下で保存しましょう。（生食用鮮魚介類は、4℃以下で保存するよう努めましょう。）

3『加熱』（菌をやっつける）

- 加熱して食べる食品は、中心部まで十分に火を通しましょう。
- 特に、食肉は中心の色が完全に変わるまで十分に火を通し、生食は避けましょう。（岡山県報道発表資料より）

食中毒を疑う症状が出たら、医療機関を受診するようにしましょう。



財田支部 屋島・四国水族館へ行ってきました

地域の組合員さんの取り組みを紹介します。

第一回目は財田支部です。

財田支部では、5月23日に約4年ぶりとなる支部の親睦会を行いました。38名の参加で、久しぶりに会うことができ、皆さん笑顔がたえない一日でした。

屋島では、絶景を眺めながら瓦投げに挑戦。お昼はホテルで豪華御膳をいただき、午後からは四国水族館へ行き、イルカショーなどお魚たちに癒やされました。

これからも楽しく健康に役立つ企画を計画する予定です。ぜひ皆さんご参加ください。



農家デビューしました



昨年秋に父が亡くなり、急遽実家の農業を継ぐこととなりました。主に米作りと桃作りです。どちらも幼少期から手伝いはしていたものの、具体的なことは分からないことばかり。田んぼに関しては、代掻きをしたことのない主人にしてもらって失敗し、二人で落ち込んでいたところ、救世主（近所の農家の方）が現れピンチを救っていただき、無事田植えができました。桃に関しては、剪定は経験がなかったので、プロの方に指導してもらいました。何事も失敗はつきものです。今回のことで、分からないことは一人で悩むより誰かを頼って、一つ一つクリアしていけば何とかなるものなんだと実感しました。米作りも桃作りもまだ始まったばかり。どちらも、収穫できる日を楽しみにこれから頑張ってみようと思います。

事務員N

みんなのサロンのお知らせ

7月以降の予定

7月は感染症予防のため
サロンはお休みいたします

お問い合わせは
みんなの診療所
278-8522まで



お困りことはありませんか？

岡山医療生活協同組合

地域なんでも
相談窓口へ

暮らしの中で“困ったこと”
“どこに相談したらよいかわからないこと”
ってありませんか？
そんなときにご利用ください。

TEL：086-271-7880

