



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

従来の保険証つかえます

「健康保険証を残して」の取り組みにご協力下さい

ポスターなどで「保険証の廃止。これからはマイナ保険証」と見かけることが多くあります。そんな中で「12月からは、マイナ保険証がないと、医療機関を受診できなくなるの？」など不安の声が聞かれます。12月以降、保険証はどうなるのでしょうか。

*従来の保険証は使えます。

今までの保険証の有効期限までは、引き続き保険証は使えます。(最大1年間) コープみんなの診療所では、今までの保険証でもマイナ保険証でもご利用いただけます。

*マイナ保険証を持っていない方には、「資格確認書」が届きます。

マイナカードを持っていない人、持っても保険証機能を結びつける手続きをしていない人には「資格確認書」が届きます。有効期限は「各保険者が5年を超えない期間を定める」とされています。マイナ保険証を手続きした人には「資格確認書」は届きませんのでご注意ください。

「システム等に不安」という声への対応として、マイナ保険証の利用解除もできるようになっています。

詳しくは、11月号の「健康と生活」6面もご参照下さい。



12月2日から“**現行の保険証は発行されない**”というけれど

マイナ保険証がなくても!

期限までは今の保険証が使えます
有効期限までは、今の保険証で受診できます。

資格確認書でも受診できます
12月2日以降に資格確認書がお手元に届きます。

年末年始 休診のお知らせ

年末年始は、勝手ながら下記の通り休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。



	12月 27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)	1月 1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	6日 (月)
午前	診療 通常通り	休 診				休 診				診療 通常通り	
午後											
夜間											
		休日当番医 9:00~17:00									

12月診療予定表

内科	月	火	水	木	金	土
午前 診療 9時~12時	中桐 門田	中桐	今井	浪尾博	中桐 門田	中桐 7日 21日
午後診 13時半~15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時~19時	*	*	中桐	*	*	*

2024年度岡山市自治体健診・がん検診は12月までとなります。また、岡山市の高齢者インフルエンザワクチン及びコロナワクチンの予防接種の期間は、12月までとなっています。ご希望の方はお早めにご連絡をお願いいたします。

健診・
ワクチン
接種
お早めに

12月土曜診療のお知らせ

12月の土曜診療は下記の日程となります。

第1土曜日 12月7日(土)

第3土曜日 12月21日(土)

○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2・4土曜日

コープみんなの診療所

<http://www.okayama-health.coop/minna/index.html>



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

冬の入浴中の事故に注意！

厚生労働省の「人口動態調査」によると、高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数は高い水準で推移しており、近年では「交通事故」による死亡者数よりも多くなっています。発生場所としては、家や居住施設の浴槽における事故が多く、11月～4月の冬季を中心に多く発生しています。

事故を防ぐためには、高齢者本人だけでなく、家族の方など周りの方も一緒になって入浴習慣を見直すことが大切です。冬は、家の中でも冷え込みや温度差が生じやすく、事故が起こりやすい季節です。この機会に、安全に入浴するための以下の点について確認しておきましょう。

- (1)入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- (2)湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- (3)浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- (4)食後すぐの入浴や、飲酒後、精神安定剤・睡眠薬等の服用後の入浴は避けましょう。
- (5)入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。

《消費者庁ホームページより抜粋》



今年は、看護師として働き始めて46年目になります。夫の故郷、岡山で暮らして31年。岡山弁も自然に話すことができるようになりました。

西大寺診療所から岡山協立病院の病棟や透析室と、様々な現場を経て定年退職後は、みんなの診療所で6年間勤務しました。みんなの診療所開設前の地域活動で、一緒に歩いた古くからの組合員さんにもお目にかかる事もできました。再び地域医療の中で充実した毎日をお過ごしことができ、ありがとうございます。

さて、仕事から解放され、今後の余暇の過ごし方が、これからの私の課題です。来年は、夫の七回忌に当たるので、お遍路に巡拝できるよう計画中です。

看護師 石邨由美子

お世話になりました

幡多支部

にじいろフェスタに出店しました

今年も幡多支部のたまり場でさつま芋栽培を行いました。昨年の経験を活かし、肥料と水やりの回数を増やし、草抜きをこまめにする事で、酷暑や少雨にも負けず、200個を超える大収穫となりました。11月3日(日)の健康フェスタに出店し、無事完売しました。

来年も支部のみんなと
相談しながら、栽培でき
たらいいと思います。



みんなの診療所なんでも相談コーナー

毎月第2月曜日に医療ソーシャルワーカーによる『なんでも相談』を行っています。暮らしの中で「困ったこと」「どこに相談したらよいか 分からない」とってありませんか？ そんなときにぜひご利用ください。

12月9日(9:00~12:00)

組合員さんのパワーを実感しました
上道支部健康まつりに参加

11月23日(土)、岡山医療生協・上道支部健康まつりが平島コミュニティハウスで開催されました。今年は『訪問診療』についてのご要望があり、藤井看護主任が参加しました。「往診」は、突発的な病状の変化など状態が悪い時の臨時の手段、一方「訪問診療」はあらかじめ契約をおこない計画的(月2回程度)におこなう医療サービスであることなど違いの説明を行いました。

また、対象者となる方や診療所から訪問診療で伺っている地域の報告、一般的に疑問に思われる内容をQ&A形式で報告しました。



会場いっぱいになるほど大勢の参加があり、組合員さんのパワーを実感した健康まつりでした。