



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



もしものときに備えて
お薬の準備も忘れずに



9月1日は「防災の日」です。

地震や台風などの災害は、いつ起こるか分かりません。いざという時、普段飲んでいるお薬が手元になかったり、何のお薬を飲んでいるか分からなくなったりすると困ってしまいます。災害への備えとして、日頃から次のことを確認しておきましょう。

- お薬手帳をすぐ持ち出せる場所に置いておく
- 現在飲んでいるお薬の名前を確認しておく
- 非常用持ち出し袋にお薬手帳などを入れておく

特に、毎日欠かさず飲むお薬がある方は、災害時にも必要なお薬を確保できるよう、普段から準備しておくことが大切です。

「備えあれば憂いなし」。

防災の日をきっかけに、お家の防災だけでなく、お薬の備えも一度見直してみませんか？

9月診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	高橋/ 門田	高橋	今井	浪尾	高橋 11日担当医 門田	高橋 (第1・3)
午後						
夜間			高橋			

○午前診療 9時～12時 受付時間 8時半～11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・5土曜日



コープみんなの診療所

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



診療所を会場に“わくわくフェスタ”を開催します。コンサート・マルシェ・抽選会など計画中です。ぜひご参加ください。お待ちしております。

日曜健診のご案内



健診のご予約は済まされましたか？

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。

◎11月1日(日) お問い合わせ・お申し込みは
診療所受付まで



みんなの診療所 クーリングスポットのお知らせ



地域の皆さまの熱中症予防のため、みんなの診療所1階待合室をクーリングスポットとして開放しております。暑い日の休憩や水分補給に、どうぞご利用ください。

【利用時間】

13:30～17:00

【利用可能日】

月曜日～金曜日※水曜日は除く



みんなの診療所公式LINE
友だち登録はこちら



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



野菜1日350gで健康増進



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、私たちの健康の保持・増進に欠かせない食品です。しかし、2023年の国民健康・栄養調査によると、日本人の野菜摂取量の平均は256gと、健康日本21（第三次）が掲げる目標の350gに届いていません。

野菜をしっかり摂ることは、さまざまな病気の予防に役立つことが科学的に示されています。

国内外の研究によると、野菜を多く摂取することで、心血管疾患や脳卒中などの循環器疾患の発症や死亡リスクが低下することが明らかにされています。また、糖尿病予防の観点からも、緑黄色野菜や根菜類の摂取が2型糖尿病の発症リスクを抑えることも報告されています。さらに、日本人の野菜摂取量を1日あたり70g増やすことで、循環器疾患の疾病負荷が軽減されることがわかっています。野菜の摂取量が多い人は総死亡リスクが低下することも明らかになっており、世界的に見ても、野菜の摂取不足は、死亡リスクを高める重要な食事関連のリスク因子の一つとされています。

毎日の食事で1日350gを目標に、野菜を積極的に取り入れ、健康の保持・増進につなげ、健康寿命を延ばしましょう。

【厚生労働省ホームページより抜粋】

山陽支部 ピーススタンディング

今年は広島原爆81年目。私たち山陽支部は、赤磐市の新下市交差点に集合し、手作りの「核兵器のない世界へ」「戦争をしない国をつくろう」などのプラカードや横断幕を掲げスタンディングを行いました。8月6日の原爆投下時刻8時15分に合わせ、広島に向かい全員黙とうを捧げました。

毎年継承されるこの取り組みに地域の方や・医療生協の上道支部10名・山陽支部9名が参加しました。



お世話になりました

このたび、10月1日付で岡山協立病院の患者サービス課に異動することになりました。これまで診療所でたくさんの患者様と出会い、日々の仕事を通して多くのことを学ばせていただきました。診療所で過ごした時間は、私にとってかけがえのない経験です。何気ない会話のひとつひとつが、日々の励みになっていました。

10月からは新しい場所での仕事となりますが、診療所で学んだことや、皆さまからいただいた温かい気持ちを忘れずに、これからも頑張っていきたいと思えます。これまで本当にありがとうございました。

またどこかでお会いできることを楽しみにしています。

事務員 片山裕子

岡山医療生協の健康教室を
みんなの診療所で開催中！

『アートで脳活』

第2・第4火曜日 13時～15時

『ゆるっと筋トレ』

第1・3・5水曜日 14時～15時

第2・4 金曜日 14時～15時



参加費：初回限定無料

どなたでも参加できますので、お気軽にお申し込みください。

ご予約・お問い合わせは
健康まちづくりセンターまで
☎086-271-7880

LINEから
ご予約でき
ます！



みんなのサロンのお知らせ

9月28日(月)10:00～11:30頃

参加費：200円

内容：健康マージャンなど

お問い合わせはみんなの診療所まで



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」「どこに相談したらよいか分からない」ことなどありませんか？そんなときにぜひご利用ください。

9月14日(月)9:30～11:30