



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

特定健診・岡山市がん検診のご案内

今年も6月から岡山市の健診が始まりました。みんなの診療所では新型コロナウイルスの感染予防に取り組み、下記の日程で健診を実施します。ぜひみんなの診療所で健診をお受け下さいませようご案内申し上げます。

	健診時間	月	火	水	木	金	土
特定健診	8:30~12:00	◎	○	○	○	◎	△
胃がん検診	8:30~12:00	◎	×	×	×	◎	×
肺がん検診	8:30~12:00	◎	○	○	○	◎	△
大腸がん検診	8:30~12:00	◎	○	○	○	◎	△
B型・C型肝炎検査	8:30~12:00	◎	○	○	○	◎	△

※◎毎週月・金曜日は腹部・頸部超音波検査(エコー)可能

*新型コロナウイルス対策のためマスクの着用とボールペンのご持参をお願いします。

*乳がん検診は当院ではオプション検査(視触診+乳腺エコーのセット)のみとなっております。

日程は9/14(月)・11/16(月)の午後14時からです。

*土曜日は原則、第2・第4土曜日のみとなっております。

*日曜健診は7/5・9/6・10/18・11/1・12/20です。

*胃がん検診は年度年齢が偶数年齢の方のみとなっております。

*特定健診の対象者は岡山市国保・瀬戸内市国保加入者の方です。

その他の保険に加入している方は各保険者にお問い合わせ下さい。

健診内容等でお問い合わせがありましたら診療所へご連絡下さい。

アンケートのご協力をお願いします。

7月中旬より、新型コロナウイルスが生活に与えた影響についてのアンケートを予定しています。ご協力宜しくお願い致します。



新型コロナウイルスと熱中症対策

新型コロナウイルス感染症予防のためマスクの着用が必要とされています。これから夏になり「暑さ」と「感染症予防」が気になる方も多いと思います。マスクを着けていると心拍数と呼吸数が増え、1割増え、それに加えて気温の上昇や運動により熱中症になる方が増えると言われています。屋外で人と2メートル以上の距離を保てる場合はマスクを外し、着用時は負担のかかる作業や運動を避けましょう。マスクを

着けていると喉の渇きを感じにくいので注意が必要です。

熱中症は、体温の上昇に伴って体内の水分・塩分のバランスが崩れることで生じるめまいや嘔吐、体のだるさ・足の筋肉がつるといった体調不良のことです。炎天下の屋外だけでなく、風通しが悪く熱がこもるなど気密性が高い建物の中においても発症します。

①外出時には、帽子や日傘を使い、室内ではカーテンやすだれで日差しを遮る。

②温度計で室温を確認し、状況に応じてエアコンや

<相談はこちらまで> 岡山市新型コロナウイルス 受診相談センター

☎086-803-1360

(平日9時~21時、土日祝9時~17時)

<相談・受診の目安>

以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
 - 重症化しやすい人(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- (※)妊婦、高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)などの基礎疾患がある人や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人

▲ 要注意

上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が(特に4日以上)続く場合もご相談ください。

※解熱剤などを飲み続けなければならない人も同様です。

※市民のひろば7月号より引用

扇風機を活用する。

③喉の渇きが無くても意識してこまめに水分・塩分の補給をする。この3つに気をつけて暑い夏を乗り越えましょう。

看護師 F

特別定額給付金申請に必要な書類のコピーを無料で行っています。お気軽にお声掛け下さい。期限が8月17日までとなっていますのでご注意ください。

7月診療予定表

○午前診療 9時~12時 ○午後診療 13時半~15時

○夜間診療 17時~19時

○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

	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時~12時	黒瀬 もんてん 門田	黒瀬	今井	浪尾博	黒瀬 大谷	黒瀬 11日 25日
午後診療 13時半~15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診療 17時~19時	*	*	黒瀬	*	*	*

★★ サークル活動のご案内 ★★



7月中はサークル活動はお休みいたします。

	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
ストレッチ	月曜	14時~15時

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

栄養機能食品

7月1日より乙多見店店長を務めさせて頂く事になりました井上宏美です。まだまだ未熟者でありますので、至らない点も多々あるとは思いますが、地域に根差したかかりつけ薬局を目指して努力して参ります。これからもどうぞ宜しくお願い致します。

今回は最近の売れ筋商品を紹介したいと思います。「BALANCE POWER (バランスパワー)」です。8種類のビタミン、カルシウム、鉄をバランスよく配合したおいしく栄養を補給できる食品(栄養機能食品)です。アーモンドカカオ、果実たっぷり、キャラメルブラウニー、ココア、全粒粉、ブルーベリー、北海道バター、抹茶あずきの8種類の味を取り揃えています。

ただ、栄養機能食品の目的はあくまでも「不足を補う」ものです。ご飯やおかずを1日3食きちんと食べるのが食事の基本ですので、忙しくてどうしても朝食が食べれないときなどに上手に取り入れて、健康的な食生活を送ってください。



不要マスクの寄贈のご協力をよろしくお願いします。
家にある不要なマスク(未開封品)や手作りマスクなどの未使用品を集めてマスクがなくて困っている方にお届けします。

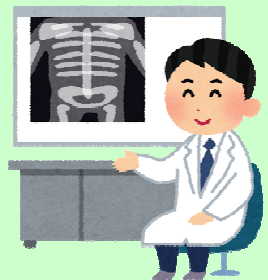


みんなの診療所の待合の後方にマスク回収箱を設置しています。ご協力をお願いします。

日曜健診 ご利用下さい

みんなの診療所では月に1度、日曜日の午前中に健康診断を行っています。

健診のみですので待ち時間が短いと好評です。胃がん検診やエコー検査も可能です。日曜健診を上手にご利用下さい。



日程：9月6日、10月18日
11月1日、12月20日です。

みんなの診療所 コロナ対策

現在、受付には新型コロナウイルス感染対策のため飛沫防止のついたてを設置しています。また、受付時には検温をしております。待合でも椅子に張り紙をして間隔を開けて座っていただいています。ご不便をお掛けいたしますがご協力をお願いします。

新型コロナウイルスの影響で
お困りの方へ

収入減で保険料が払えない

ご案内		
支援の名称	支援の内容	連絡先
国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の減免	国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度に加入している人のうち、新型コロナウイルス感染症の影響により死亡又は重篤な傷病を負った人や、事業収入等の減少が見込まれ一定の要件を満たす人について保険料を減免できる場合があります。	岡山市保険料減免等コールセンター 086-897-1126 (平日9時0分～17時15分) ※令和2年6月22日から令和2年12月28日まで
各種料金の納付相談(岡山市)	国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料、認可保育園保育料、認定こども園利用料、下水道事業負担金などの納付に関する相談	財政局 税務部 料金課 086-803-1641～1644

※岡山市HPより引用

対象の方は上記にお問い合わせ下さい。

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
サロンは中止いたします

お問い合わせは
みんなの診療所
278-8522まで



みんなの診療所では
サロンや健診、
その他いろいろな行事で
ボランティアをしてくださる方を
募集しています!