



川口
京美

みんなの医療

No.282 2024.9.27

発行所 ちば北部健康友の会

〒263-0016

千葉市稲毛区天台1-19-11

TEL 043-251-8131

(北部診療所)

マイナ保険証の現状について

北部診療所 事務長 木間 勇

政府が「12月2日で保険証発行終了」と宣伝しているのですが、保険証って結局どうなるのだろうと心配されている方が多いと思います。現状をまとめます。

1 今ある保険証は当分使えます

12月2日以降の「新規発行はしない」とのことなので、今お持ちの保険証の有効期限までは（最大1年間）使えます。

2 資格確認書が届きます

マイナ保険証を持っていない（マイナンバーカードを保険証に紐付けしていない方も含む）方に「資格確認書」が届きます。これは現在の保険証と同じ効力です。これを医療機関の窓口を持っていけば、今まで通り診察を受けられます。

3 マイナンバーカードとマイナ保険証は厳密には違います

マイナンバーカードを作ることが前提です。そのあと、「マイナ保険証として使えるようにする（紐付け）」と、「マイナ保険証を持っている」となります。

4 保険証をこれからも使えるように運動しています。

最後に北部診療所の考えを表明します。マイナンバーカードを作らせるために、保険証を人質にとる政策には反対です。保険証をなくして、資格確認書を大量に発行するのも、税金の無駄遣いです。「今までの保険証を残してほしい」との立場で署名活動や請願行動などに参加しています。目にとまりましたら、ご協力ください

10月～12月 会員拡大月間に取り組みます

健康で安心して住みつけられる街づくり、いのちとくらし、平和と憲法を守る運動を助け、無差別平等の医療、介護、福祉の実現に向け、今年も会員の拡大に取り組みたいと思います。会員の皆様のご協力をお願いいたします。

期間中は、自費インフルエンザワクチン接種の割引や、健康講座などの企画も予定しております。

是非、お知り合いや友人の方へ入会のお勧めをお願い致します。



お詫び 前号（281号）において、一部の会員様の封筒に記載された住所記載に誤字等がございました。お詫びいたします。

先日、近くの耳鼻科に薬を貰いに行くついでに、友人への贈り物を預けにクロネコ集配所に行った。▼帰り道、ふと違和感を覚えて顔に手をやった。なんと眼鏡がない！だが、クロネコの受付で、私は宅急便の宛先を書くとき眼鏡を外した確かな記憶がある。引き返して係りの男性に尋ねてみたが、ざっと探した後、「見当たりません」とのこと。▼?と思うまま耳鼻科に戻り、とりあえず受付に「眼鏡の忘れ物は届いていませんか?」と尋ねてみた。というのは待合室で帽子を脱いだ時に眼鏡も外した記憶があったからである。しかし、ここでも眼鏡の忘れ物は無いとのこと。▼万事休す。と立ち尽くしていたとき、私のすぐ後ろに座っていた中年の女性が、私と受付の人とのやりとりを聞いていたらしく、「あの、帽子を脱いで見ませんか?」という。いぶかしがりつつも帽子を脱ぐと、「あった!」。▼つまり、私は家で新聞を読む時など、眼鏡を頭に載せる癖があり、待合室で帽子を脱ぎ、眼鏡を頭に載せ、そのまま帽子をかぶってしまったらしい。くだんの女性は、私の柔らかい帽子がいびつにゆがんでいるのを見て察したようだ。▼私は周囲の患者の目に怯えながら、急いで待合室の扉を後ろ手に閉めた。

くるしお

Dr. 秋谷の エッセイ コーナー

⑨



梵鐘とともに生きる

秋谷弘樹

1) 誰でも生きていけば「苦しみ」や「悲しみ」「痛み」「別れ」「後悔」などから負の影響を受けるものである。そのような時、人は旅に出たり、音楽を聴いたり、少し環境を変えてみることで、また新たなポジティブな気を得て、自らを修正、修復し、生きる力を再生させていく。そのリセットの場となるのが高野山を訪れることでもある。高野山で規則正しく、あたり一面に響き渡り浸透していく鐘の音の余韻、広がり、誰もが安らぎを感じるに違いない。私にとっては、「心臓の鼓動」のように、生命の生きる証とも感じられるのである。その「梵鐘の力」は長い歴史の中で、今もずっと、強くな人の心の中に受け継がれてきている。

2) 梵鐘とは、梵語(古代インドのサンスクリット語)SRAJANAの音訳とされ、その意味は神聖、清浄とされる。古くは中国の楽器に由来し、これが形や意味を変えながら朝鮮半島を経て日本に伝わったと考えられている。その造形は、日本で受け入れられる「和鐘」へと変化し、この世の「儂さ」をも含む音色となっていたのである。

3) 物事に行き詰まった時、これらの意味を考えれば、無常と言える人の生き死にではあるけれども、梵鐘には強く生きていくための手段が、全て包摂しているようにも思える。弘法大師は人生を、「始めあり終わりあるは是れ世の常の理なり 生あるものは必ず滅するは人の定まれる則なり」と書かれている。しかしながら、無常ではあるけれども、人は助け合い、利他の心を持って、煩惱を捨て去り仏とも進むべきであり、そこに幸福はあるのだ、と伝えていることを忘れてはならない。

弘法大師もまた、毎日聞いていたであろうこの鐘の音の意味を、様々な言葉で表現されている。その一つに、「金剛鈴は鈴を般若の義とす 無明の窟を驚覚して随眠の有情を起す 大精進の心を発して無生の理を証悟し 衆生をして五欲を離れしめ 衆聖をしてみな歡喜せしむ」という言葉がある。

これは、その梵鐘の音を仏の知恵、気づきと捉え、潜在的な良心、進むべき道を導き出し、五欲、煩惱から離れ、成功を得ていくのだ、ということ、わかりやすく私たちに伝えている。

また、弘法大師はこうも話されている。「生に如來の梵響を吐き 世世に衆生の苦声を脱せん」すなわち、永続的に鐘を鳴らし、人々の苦しみから救済をしたいのだと述べられている。能動的に全ての人を救いたい気持ち、意思が、梵鐘を通じてはつきりと示されているのである。

梵鐘は、本来の音、余韻、振動の美しさとともに、時の確認、継続性という、時や時代を刻むこと、すなわち未来永劫に続く時の流れとともにあるのだという確信や安心を得ることが出来る。さらに、音に気づくということ、音そのものが「如来への号令」であり、「真理」であり、「道」であり、「悟り」であることに気づくことに繋がっていく。そのことから、物事のセット、思慮深くなること、さらには嫌な記憶を消し去り、新たな幸福へと導いていく力となるのであり、自然と、様々な場面において私たちが生きていく上での大きな支えとなっている。

秋谷先生の診療日の土曜日にと考えて、7月20日に今年第1回目のバザーを行いました。

皆さんからご協力いただいた提供品や若葉区の秋元さんが丹精こめたじゃがいも等の野菜類が並びました。ほとんどの物が1000円と破格の値段に9時半の開店を待たず売れ行き好調で、2時間で約2万円の売り上げになりました。

た。その中から1万円を能登半島地震救援の為に募金することができました。ご協力ありがとうございました。売れ残りやご迷惑がありましたら、ご迷惑をおかけしたことをお詫言います。また、ご迷惑をおかけしたことをお詫言います。

リンゴバザー中止のお知らせ

毎年、12月にリンゴバザーを開催してきましたが、現在事務局員が不在となり、販売対応が困難となりました。大変申し訳ありませんが、やむなく中止とさせていただきます。

友の会バザーのお知らせ

当日の売り子さん・店員ボランティアも募集中です!!

7/26 (土) バザー開催



秋谷先生の診療日の土曜日にと考えて、7月20日に今年第1回目のバザーを行いました。

皆さんからご協力いただいた提供品や若葉区の秋元さんが丹精こめたじゃがいも等の野菜類が並びました。ほとんどの物が1000円と破格の値段に9時半の開店を待たず売れ行き好調で、2時間で約2万円の売り上げになりました。

リンゴバザー 中止のお知らせ

毎年、12月にリンゴバザーを開催してきましたが、現在事務局員が不在となり、販売対応が困難となりました。大変申し訳ありませんが、やむなく中止とさせていただきます。

デイケア紹介

友の会会員の皆様、いつも大変お世話になっております。北部診療所デイケア管理者の西ヶ谷です。酷暑と毎年いわれていますが、朝夕は少し秋の風も感じられるようになってきた今日この頃です。

さて、当デイケアでは去る8月21日・22日に毎年恒例の夏祭りを開催させていただきました。盆踊りや的当て・ヨーヨー釣りに加えて、コロナ禍ではなかなか難しかった夏祭りグルメの提供も再開し、利用者さまたちにも大変好評を頂きました。

北部診療所デイケアではリハビリや入浴サービスの提供に加えて、夏祭りなどの季節行事も利用者さまの楽しみの一つとして今後も企画していきたいと思っております。

新規利用のご案内も行っております。診療所受診の際などぜひお気軽に見学や問い合わせなどしていただければと思います。

最後になりますが、夏祭りの様子を少しだけ写真でお伝えできればと思います。利用者さまの笑顔がまぶしいですね。今後とも宜しくお願いいたします。



お困りごと

ありませんか



あぐい 初美
安喰

みなさんはご近所にある公園をどんな時に利用しますか。散歩をしたり、お孫さんと一緒に遊具で遊んだり、ベンチに座って緑に囲まれてほっと一息ついたり公園は私たちの生活を和ませる場所となっています。

稲毛区には218か所の身近な公園があります。その中にはかなり古くからある公園も多く、老朽化している設備が増えていきます。そこで、あぐい事務所では公園ウォッチングを行って、トイレやベンチ、

という声も多く聞かれます。現在は委託業者が週一、二回掃除を行っていますが、衛生状態を良好に保つには清掃の回数を増やすことが必要です。また、まだ和式便器が残されておられ、早急に洋式化を行うことも必要です。議会質問でも公園のトイレをきれいで使わすべく求めているところですが、引き続き改善を求めています。公園を利用して困っていることがありましたら、あぐい事務所までご連絡ください。



薬局 だより



10月1日から始まる「長期収載品の選定療養」について

令和6年度診療報酬改定の一つとして、2024年10月1日より長期収載品の選定療養の仕組みが導入されるのをご存知ですか？

長期収載品とはジェネリック医薬品（後発品）がある先発医薬品（先発品）のことを指し、同じ成分で価格の安い後発品ではなく、患者様の希望で先発品

を選んだ場合に後発品との差額の4分の1を選定療養（保険外）として自己負担するものです。つまり、先発品で調剤を受けていた方が10月以降に同じ薬（先発品）を希望した場合、自己負担額が今までより高くなる場合があります。

但し、長期収載品の全てが対象となるわけではなく、医療上の必要性があると医師が認める場合や後発品を提供することが困難な場合（例・薬局に後発医薬品の在庫が無い場合）には選定療養とはならず、引き続き保険給付の対象となります。

具体的な計算例ですが、1錠200円の先発品と100円の後発品の

場合、差額は100円です。その1/4の25円が選定療養となり、保険外のため更に消費税10%が加算され27.5円に。1割負担であれば、（薬価200円 - 選定療養25円）× 0.1 + 保険外27.5円 = 45円となり、それまでの薬価200円× 0.1 = 20円と比べ25円高くなります。これは1錠の差額なので、処方日数によってさらに金額は変わります。

薬局で、いま服用している薬が該当するのを確認してみてくださいいかがでしょうか。お気軽にご相談下さい。

てんだい薬局 矢嶋裕子

～ 月刊誌「いつでも元気」に掲載された体操を紹介しています。～

足の柔軟性を上げるトレーニング

歩行速度は寿命とも関連があると言われており、歩行速度が低下しないようにすることは高齢者にとって重要な課題です。今回から5回にわたって、歩行速度を低下させないためのトレーニングをご紹介します。

レッツ体操

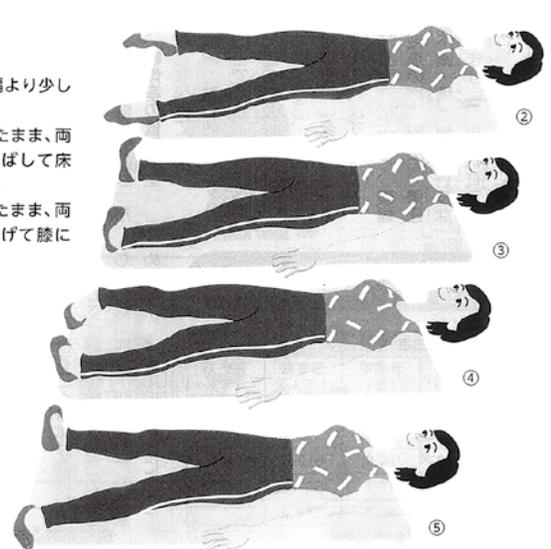
ステップ ③

- ①仰向けになり、両膝を立てる。
- ②左足を身体の左側に置き、左膝を内側と外側に2回ずつ交互に倒す。
- ③左膝を内側に倒して10秒間維持する。
- ※反対側も同じように行う
- ◎1セット2回



ステップ ①

- ①仰向けになり、両足を肩幅より少し広めに開く。
- ②両足のかかとを床につけたまま、両足のつま先をゆっくり伸ばして床に近づける。
- ③両足のかかとを床につけたまま、両足のつま先をゆっくり上げて膝に近づける。
- ④足全体を内向きに倒し、5秒間維持する。
- ⑤足全体を外向きに倒し、5秒間維持する。
- ◎1セット2回



ステップ ②

- ①仰向けになり、両足を広めに開く。
- ②両足のかかとを床につけたまま、両足首を外回りに回す。
- ③両足のかかとを床につけたまま、両足首を内回りに回す。
- ◎1セット2回



だんだんに回す範囲を広げていき、下半身全体を使って足首を回す

野菜たっぷり手作りふりかけ

(材料 作り置き用)

- ・小松菜 …… 4株 (120g)
- ・人参 …… 1/3本 (50g)
- ・大根 …… 1/6本 (約150g)
- ・しらす干し …… 50g
- ・白ごま …… ひとつまみ
- ・しょう油 …… 大さじ2
- A ・酒 …… 大さじ1
- ・みりん …… 大さじ1
- ・サラダ油 …… 大さじ1/2

《ワンポイント》

小松菜の代わりに、ほうれん草や大根の葉などでもOK!
おにぎりやチャーハン、卵焼きの具、納豆に混ぜるなど、アレンジ豊富です。



保健部
コーナー

あったか
レシピ

23

(作り方)

- ① 小松菜、人参、大根はみじん切りにする。小松菜は茎と葉を分けておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、初めに小松菜の茎、人参と大根を炒める。軽く火が通ったら小松菜の葉を加える。
- ③ 葉がしんなりしたら、しらす干しを加えさらに炒める。Aの調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。
- ④ 最後に白ごまを加えて、軽く混ぜる。

2024年度 会費納入のお願い

友の会は皆様の会費で運営・活動しています。
2024年度の会費納入のご協力をよろしくお願いいたします。

会費は 本人会員 **1,000** 円、家族会員 **500** 円となっています。
例：ご夫婦（お二人）で入会されていると **1,500** 円の会費です

※会費納入は北部診療所の窓口でお預かりしています。

※振込用紙が同封されている方は、お振込みも可能です。

(手数料はかかりません)

※このご案内前後に、すでに2024年度の会費を納入されている場合や退会等のご連絡をいただいている場合につきましては、容赦いただきますようお願い致します。



友の会の会員と
民医連をつなぐ
雑誌です。

毎月発行で
1部 380円です。

いつでも元気を購読しませんか？

今回、ご紹介したレシピ、レッツ体操や医療・介護・福祉の制度や保健・健康に関することがわかりやすく掲載されています。

ご購入申し込みは北部診療所窓口まで。

北部診療所よりお知らせ

・午後外来を開始しました。午前外来より比較的空いておりますのでご利用ください。

・今年度のインフルエンザワクチン、コロナウイルスワクチンの接種について

○毎週月曜日 受付時間 午後2時～4時

詳細が決まりましたらご案内いたします。

○木曜日(第3週休診) 受付時間 午後2時30分～4時

診療体制

2024年8月～

都合により担当医師が変わることがあります

	月	火	水	木	金	土
午前	秋谷	秋谷 糖尿病外来(予約)	秋谷	秋谷 (第3木交替医師)	秋谷 糖尿病外来(予約)	1・3・5 秋谷 2・4 小澤
午後	秋谷	休診	休診	※乳児健診 第1・第2木曜(予約のみ) 外来 秋谷(第3週休診)	休診	休診
夜間	秋谷	休診	秋谷	休診	1 秋谷 2 休診 3 三川 4 休診 5 三川	休診

受付時間 ●午前:8:30～12:00

●午後:月曜 14:00～16:00

木曜日(第3週休診) 14:30～16:00

●夜間:18:00～20:00