

ほほえみ

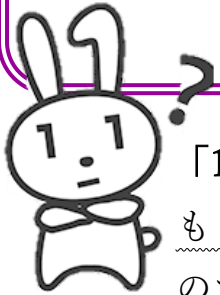


第152号

(医) 録三会	美濃加茂市	太田町 2825
太田病院	TEL	0574-26-1251
クリニック	TEL	0574-26-2220
中部台ヶアセンター	TEL	0574-23-1155
更紗	TEL	0574-23-1011
デイサービス 和	TEL	0574-24-0753
つるかめ訪問看護	TEL	0574-27-6535
居宅介護支援事業所	TEL	0574-23-0600
中部長寿支援センター	TEL	0574-49-8591

よくわからない?!

マイナ保険証ってなあに?



「12月からマイナンバーカード保険証が本格始動!」と聞いて、
もう今までの健康保険証が使えないのでは?と誤解されている方も多
いのではないのでしょうか。

いえいえ、ちゃんと使えますよ!! (新規で発行されなくなるだけです)

このマイナンバーカード保険証ってどう使えばいいのか、そもそも何なのか、これま
での保険証はどうなるのか・・・など、「よくわからない!」を簡単にお知らせします。

◆マイナンバーカードとは・・・

本人の申請により発行される、公的な本人確認証として利用でき、様々な行政
サービスを受けられる IC カードです。

そのなかでも 保険証利用のことを「マイナ保険証」と呼んでいます。

<おもて>



<うら>



◆どう使えばいいの?

当院では毎月一度保険証の確認をさせていただいておりますが、
その保険証の代わりにマイナンバーカードをカードリーダーへ
差し込み、表示に従って操作いただければ OK です。



◆保険証との紐づけて何？

マイナンバーカードで保険証利用できるように設定することです。

紐づけの設定は、当院のカードリーダーでできます。

⇒ カードリーダーへ差し込み、「保険証として登録する」を選択する

※マイナポータルアプリで設定もできます。

→ 「登録状況の確認」から「健康保険証として登録する」にチェックを入れる

◆持っていない人はどうすればいいの？

今まで同様、お持ちの保険証をご提示いただければ受診できます。

今お持ちの保険証に記載されている期限までは利用が可能です。

その期限までに、マイナンバーカードを申請いただくか、申請が間に合わなくても「資格確認書」が届きますので、その書類をお持ちいただければ受診できます。

◆今までの保険証はどうなるの？

- 社会保険・・・2025/12/1まで利用可能
- 国民健康保険・・・保険証に記載の期限まで利用可能
- 後期高齢者医療保険・2025/7/31まで利用可能

◆どんないいことがあるの？

The infographic consists of five yellow circular callouts arranged in a grid-like pattern, each containing text and illustrations. A white rabbit mascot is present in the middle callout. The callouts describe the following benefits:

- Top Left:** 就職・転職・引越をしても健康保険証としてずっと使える！ (Even with job changes or moving, you can continue to use your health insurance card as is!)
※医療保険者への加入の届出は引き続き必要です。 (Note: Continued registration with medical insurance providers is required.)
Illustration: A doctor and a patient talking, with a My Number Card and a computer screen.
- Top Middle:** あなたが同意をすれば、初めての医療機関等でも、今までに使った正確な薬の情報が医師等と共有できる！ (If you agree, you can share accurate medication information from previous visits with doctors at new medical facilities!)
Illustration: The white rabbit mascot holding a My Number Card.
- Top Right:** マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費情報が見られる！ (You can view your own specific health checkup information, medication information, and medical expenses on My Number Portal!)
Illustration: A computer monitor displaying a portal, a pill bottle, and a document.
- Bottom Left:** マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がカンタンに！ (With automatic input of medical expense information via My Number Portal, claiming medical expense deductions for tax returns is so easy!)
Illustration: A person sitting at a laptop with a My Number Card nearby.
- Bottom Right:** 限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額以上の支払が免除される！ (Even without a cap amount application certificate, payments exceeding the cap amount under the high-cost medical care system are waived!)
Illustration: A document with a large red 'X' over it, and a My Number Card.

冬に気を付けたい 3つの危険！！

命の
危険も？！

ここ数年、「暖冬」が続いていましたが、今年はそうではない様子。気温が下がり乾燥する冬は、皆さんの健康にさまざまな影響を与えます。中には、気が付かないうちに命を脅かす危険も……
冬場に気を付けたいポイントをおさえて病気や事故を防ぎましょう！！

① ヒートショック

ヒートショックとは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れることです。

突然死の原因となることもあります。

冬は暖房を使用することで部屋と部屋の間で温度差が大きくなるため血圧が上がったり下がったりして、ヒートショックが起きやすくなります。



予防法

- ・部屋間の温度差をなくす
- ・入浴前と後に水分補給
- ・食後1時間以上あけてから入浴する
- ・入浴時いきなり浴槽に入らず湯温は低めにする

② 冬の脱水

脱水とは、体に必要な水分やミネラルが不足した状態です。命に関わる危険な状態になることもあります。気温が高く、汗をかき夏に起こりやすい印象がありますが、冬も注意が必要です。なぜなら、空気が乾燥していることに加えて、気温が低くて喉が乾きづらいために水分摂取量が少なくなりやすいため。加えて高齢者は喉の渇きを自覚しにくいため、水を飲む機会が更に減ってしまいがちです。

予防法

- ・湿度を50～60%に保つ
- ・こまめな水分補給
- ・保湿クリームで肌を保湿する
- ・起床時、入浴後、就寝前に水分をとる

③感染症

冬になると猛威を振るう感染症があります。

38℃以上の発熱や頭痛、だるさ、関節痛、筋肉痛

などの症状が現れるインフルエンザ。鼻水や

ゼーゼーとひどい咳がでるRSウイルス。咳やくしゃ

みと一緒に広がっていきます。また、罹患すると

嘔吐や下痢などの激しい胃腸症状を引き起こすノロウイルス。加熱が不十分な二枚貝や、ノロウイルスに感染した人の嘔吐物・便から感染することが多いです。



予防法

- ・手洗い、消毒
- ・定期的な換気
- ・咳エチケット
- ・吐物や便の適切な処理



ピンクリボン募金へのご協力ありがとうございます！

太田病院・太田メディカルクリニック1階に設置しておりました

「J.POSHピンクリボン募金箱」ですが、皆様のおかげで、**合計 35,486 円**

集めることができました。寄付金はJ.POSHへ入金させていただきました。

太田メディカルクリニックからのお知らせ

★休診

※変更する場合がありますので、受付窓口近くの掲示板にてご確認ください。

呉 東 進	医師	2 / 12 (水) ~ 2 / 13 (木)
武 藤 真 隆	医師	2 / 15 (土)
佐 々 木 裕 茂	医師	2 / 22 (土)、3 / 8 (土)

★休日急患診療所当番日

受付時間 9:00~16:30

2月16日(日) ・ 3月16日(日)

あとかき

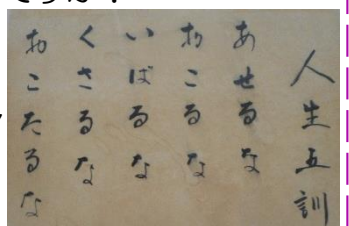
新たな年が始まりました！！突然ですが、皆様にとっての「座右の銘」は何ですか？

「人生五訓：あせるな おこるな いばるな くさるな おこたるな」

これは、当院のとある診察室に掲示してあるものです。(二尊院のことば)

診察を受けながら何度も読み返すうちに、心が穏やかになっていくのを感じます。どこの診察室にあるのか、受診の際には是非、探してみてくださいね。

皆様の一年が素敵な毎日でありますように・・・



次回は令和7年3月3日(月)に発行予定です <経営企画部>