

■■ 中田診療所からのお知らせ ■■

○2024年12月2日以降の“保険証”について

2024年12月2日から、マイナンバーカードと健康保険証が一体化されました。後期高齢者医療制度または横浜市国民健康保険に加入中の方は、紙の保険証を有効期限まで利用できます。

- ◆健康保険証は有効期間内の最大1年間使えます
- ◆資格確認証は期限ぎりぎり到着の見込みです。

ご不明な点は、中田診療所窓口までお問い合わせください。

従来の健康保険証、新規発行停止 今後どうなる？

<p>① マイナ保険証を 持っている人</p>	<p>マイナ保険証の不 具合時には「資格 情報通知書」等を 活用する</p> <p>有効期限までは従 来の保険証が使え る。最長25年12月 1日</p>	<p>資格情報のお知らせ</p> <p>記号 12345678 番号 1234567 枝番 00 氏名 協会 太郎 生年月日 平成元年 10月1日 資格取得年月日 令和2年1月1日 保険者番号 12345678 保険者名称 全国健康保険協会 ○○支部</p>
<p>② 持っていない人</p>	<p>有効期限までは従 来の保険証が使え る。最長25年12月 1日</p>	<p>健康保険 本人(被保険者) 資格確認書 令和6年12月2日交付</p> <p>記号 00000000 番号00 (枝番)00 氏名 協会 太郎 生年月日 平成元年 5月10日 性別 男 資格取得年月日 令和6年12月2日 有効期限 令和11年11月30日 保険者番号 999999999 保険者名称 全国健康保険協会 ○○支部 保険者所在地 ○○市○○町9-9-99</p> <p>QR コード</p> <p>公印</p>
<p>③ 新たに75歳に なる人</p>	<p>期限までに「資格 確認書」が送られ る。有効期限は最 長5年以内</p>	



医療生協かながわ生活協同組合 中田診療所だより

2025年1月1日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所

2025年

〒245-0013 横浜市泉区中田東3丁目3番27号

1月号

電話 045-802-2840 FAX 045-803-0716

2025年新年のご挨拶

森 啓

明けましておめでとうございます。お正月を思い思いの気持ちでお過ごしたでしょう。皆さんは年賀状を書いたでしょうか。年賀状の発行枚数は2003年44億5936万枚をピークに減少が続き2023年度は14億4千万枚で全盛期の3分の1です。年賀状じまいという方もいました。止めてしまうとこれまでの繋がりが消えるようで今年も一言添えて書きました。年賀状一枚一枚をみて初めて新年を迎えた気持ちになりました。

診療所の業務は今年も一般診療、発熱外来、健康診断、在宅医療、ワクチン接種です。1月は新型コロナウイルス、季節風インフルエンザ感染症が流行します。発熱外来では前もって電話をして頂くと他の患者さんと接触を防ぐことができ、待ち時間も少なくて済みますので心掛けて下さい。

去年6月保険(診療報酬)の制度が変わり、生活習慣病の中で患者が多い高血圧、脂質異常症、糖尿病について療養計画書を作成しています。実際にお役に立っているでしょうか。この生活習慣病に対して積極的に取り組んでいる尼崎市があります。



この先駆者は現在大阪大学大学院の特任教授の野口緑先生です。2000年尼崎市の総務部職員の時、循環器疾患になる人がいることから、一人一人の生活習慣を検討し、ある人

は2階から6階に業務が変わりエレベーターを使用することになったことや、寿司10貫を食べればごはん3杯分に相当することなど、きめ細かな食事、運動療法を指導しました。尼崎市のホームページをみると、市全体の健康診断に対する意識が向上し、生活習慣病の改善や他の疾患の罹病率が下がり、しいては医療費の削減になっていったということです。このようにうまく機能している所は少ないでしょう。

この頃私のよく使用する言葉に自己責任、自己管理があります。東京都医師会長の尾崎治夫氏は講演で運動、食事、禁煙などに関して自分の健康は自分で守ることが必要であると述べています。個人個人で気を付けることは一番大変ですがこれがないと薬だけでは生活習慣病の改善にはならないでしょう。

日本は世界有数の長寿国です。2023年度厚生労働省の平均寿命の報告では男性81.09歳、女性87.14歳です。日本は今後要介護の人が増え、厚生労働省推計では2025年には在宅医療の人が100万になるといわれています、当診療所ではデイケアを併設しており、在宅医療にも力を入れています。家族の負担も減らしますのでいつでもご相談下さい。

厚生労働省研究班の推計調査から2025年には認知症471,6万人、軽度認知障害564.3万人のになると推定されています。2024年1月に認知症基本法は正式名称が「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」となり、認知症の人の尊厳を守りながら、希望を持って生きられるような社会の推進です。認知症というと上から目線で向かいがちですが一人の人格のある人間であること理解し接していくことが必要です。

NHKで神戸大学の軽度認知症の人を集め4つの取り組みをした研究がありました。運動、食生活の改善、脳トレーニング、生活習慣病の改善の4つで、1年以上続け認知機能の改善がみられたということでした。でもこのようなことやれるのは一握りの人達です。本当は地域全体の取り組みが

必要ですが現実には家族任せです。診療所でもできる限り相談にのってまいります。

ラジオ深夜便ビギナーズコーナーで2024年ちょっといいことを話すのを聞きました。町内会の福引で4等新米5kgを当たったこと、80歳の人がピアノに弾けるようになったこと、76歳の人がウォーキングして体重3kg減ったこと、介護施設でごはんのやわらかさから4種の食事を作り喜ばれたこと、59歳で柔道3段を取ったこと、母の面倒みている妹夫婦を招待し温泉で昔の話に花を咲かせたこと…。今年1年ちょっといいことがあることを期待しましょう。今年も気候変動が続くでしょう。体調管理して健康に過ごされることを祈っております。

診療体制表 2025年1月						
	月	火	水	木	金	土
9:00 5 12:00	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	石橋 一般内科/呼吸器	第1・3・5週 河合 一般内科/呼吸器
			石橋 予約/呼吸器	富田 一般内科/循環器	近藤 予約/糖尿外来	第2・4・5週 森 一般内科/血液
13:30 5 16:30	森 一般内科/血液	富田 一般内科/循環器	休診	森 一般内科/血液	河合 一般内科/呼吸器	休診
			第1・3週 往診	整形外科 山崎 第2・4週 往診		