



2024
6月号
2024年6月5日発行
第67号



《裏面記事》

- ・ちょっと一息
- ・特定健診・がん検診
- ・「一般処方」を開始しました
- ・マイナンバーカードについて
- ・R6年度外来担当表 など

暑熱順化ができていないと、熱中症になりやすい！？

暑熱順化を
ご存じですか？

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血液量が増えにくく熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なくナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血液量が増えにくく熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多くナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりにくい状態

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

<p>ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)</p> <p>ウォーキング 30分 ジョギング 15分</p> <p>頻度目安 週5回</p>	<p>サイクリング</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週3回</p>	<p>適度な運動 (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週5回～毎日</p>	<p>入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p>
---	---	---	---

※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト
副看護師長 大滝美香



ちょっと一息 余谷 正人 (放射線技師)

今年も早いもので、もう初夏ですね。
 皆様にとって `夏、` といえば・・・とそれぞれ色々と思いつくと思います。
 私にとって `夏、` といえば『川遊び=鮎の友釣り』となります。地元の宮川は日本屈指の清流で行くだけでとても心が癒されます。ただ・・・まだ修行が足りないのか、いっぱい釣りたい欲求を抑えることができずムキになってしまい、仕事より疲れてしまう日もあります (笑)
 皆様も少し上流まで足を運んで、宮川の流れや景色をみて癒されてみてはいかがでしょうか？



特定健診・がん検診

6月から

処方箋が「一般名処方」に変わります！

を受けましょう

- ・ 特定健診 40歳～74歳 } 2025年
- ・ 後期高齢者健診 75歳～ } 1月31日迄
- ・ 国保ミニドック 40歳～74歳 } 2025年
- ・ 総合がん健診 40歳～74歳 } 2月28日迄
- ・ 各種がん検診

6月24日 (月) 8:30 より 予約が可能です。

役場から届いた健診等の受診券をお手元にご用意して頂き、
 ご予約下さい。(6/24は電話受付のみ 76-1133)
 ご自身の健康を維持するためにぜひご利用ください。



看護師 吉村・久保

特定健診と後期高齢者
 健診は、**無料**で
 受けることができます！

供給不足のお薬があっても、有効成分が同じほかの複数の薬から、患者様自身が薬剤師と相談して選択でき、患者様に必要な薬が提供しやすくなります。

注意

△ ご注意ください!
 本年12月2日から
 現行の健康保険証は
 発行されなくなります
※12月2日時点で有効な保険証は最大1年間有効です

マイナンバーカード
 をご利用ください
 今回お持ちでない方は次回ご持参ください

マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方
 利用登録は窓口 (カードリーダー) でできます

令和6年度外来担当表

報徳診療所 0598-76-1133 受付時間		月	火	水	木	金
午前	内科 8:30~11:30	増井	松島	増井	松島	増井
	眼科 9:30~11:30	-	大 三 学 重	-	-	-
午後	内科 13:30~16:30	松島	松島	松島	増井	増井
	整形 14:30~16:00	-	-	-	-	大 三 学 重
時間外	内科 (救急のみ) 17:00~18:00	松島	-	松島	-	増井

大杉谷診療所 0598-78-3021		月	火	水	木	金
午前	診療時間 9:00~10:00	-	-	-	-	松島
	往診 10:00~11:00	-	-	-	-	
午後	診療時間 13:30~14:15	増井	-	-	-	-
	往診 14:15~15:00		-	-	-	-

○往診のない日は、引き続き診察します。
 往診時間に受診をご希望の方は、事前にお電話にてご連絡ください。

※火曜日の午後は16時までの診察となります。