

あらたな想いを力タチに…

ともにあゆむ



- ◎職員とともに 最良の医療・最良の介護を念頭に患者様、ご利用者様の利益につながるよう検討し最良のチームを目指し歩みます。
- ◎関係者とともに 関係機関への情報提供やセカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう努力して歩みます。
- ◎地域とともに 地域とともに保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を展開し地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。
- ◎患者様とともに 倉田会の理念「ともにあゆむ」
- ◎患者様とともに 患者様とともにトータルケアを目標として歩みます。



医療法人財団 倉田会

マイナンバーカード 健康保険証ご利用ください

- 令和6年12月2日より現行健康保険証は、発行が廃止されます。
移行予期間として、現行保険証は以後1年間ご利用になります。



- ② 健康保険証登録したマイナーカードを用意する



- ③ 医療機関・薬局受付にて
マイナーカードを保険証として登録する
顔認証付きカードリーダーで、受付自動化



- 顔認証で、本人確認と保険資格の同時確認ができる。
 - 暗証番号の数字4桁でも認証可能
 - マスク・眼鏡・帽子・マスク着用車椅子に乗ったままでも認証可能
- マイナーカードを置く
医療機関・薬局により機器は異なる場合があります

- ④ 同意取得することで

特定健診情報・薬剤情報に

同意する・同意しない

同意することで、自身のからだについてのデータを一元管理されて、最適な診察・処方をしてもらえる。

更に高額療養費制度の限度額情報を利用する方のみ

提供する・提供しない

提供することで、高額な医療費が発生した場合でも、限度額を超えて、一時的に自己負担することがなくなります。
役所で限度額適用認定に申請手続きが、必要になります。

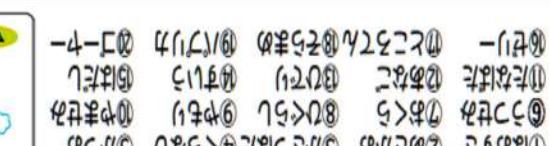
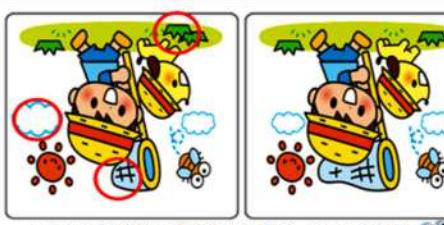
- 12月2日以降、新規に発行はされなくなります。
但し、移行期間として現行健康保険証は、1年間ご利用になります。

- マイナーカード健康保険証利用のメリット
○就職・転職・引っ越しをしても、保険証の更新せず、そのまま利用することができます。
- 医療機関窓口での高額療養費限度額を越えて、支払いが免除される。（限度額適用認定証省略）
- マイナーポータルで、過去の診療、処方歴、特定

令和6年の医療保険診療報酬改定は6月1日より施行されました。これに伴いマイナンバーカード健康保険証（以下、マイナーカードとする）への本格的導入利用することになりました。現行の健康保険証は、本年12月2日以降、新規に発行はされなくなります。但し、移行期間として現行健康保険証は、1年間ご利用になります。

令和6年の医療保険診療報酬改定は6月1日より施行されました。これに伴いマイナンバーカード健康保険証（以下、マイナーカードとする）への本格的導入利用することになりました。現行の健康保険証は、本年12月2日以降、新規に発行はされなくなります。但し、移行期間として現行健康保険証は、1年間ご利用になります。

- 過去の診療、処方歴、特定
- 診療報酬が抑制され、自己負担が節約できる。
- 医療費控除の確定申告を行う場合に、医療費の領収書を保管せず、医療費総額計算の手間を省くことができる。
- 厚生労働省のマイナンバーカード健康保険証について、お薬手帳の提示が不要となる。



【制作・発行元】

2024年（令和6年）7月1日発行（No.44//夏号）

医療法人財団倉田会 理念推進室

～プロジェクトチーム ともにあゆむ～

〒254-0018

神奈川県平塚市東真土4-5-26

TEL0463-53-1955 FAX0463-53-1957

<http://www.kuratakai.or.jp>

【編集後記】よちよち歩きのペンギン…とても愛嬌があり癒されます。でも極寒の自然に生きるペンギンは、餌を求めて寒海に飛込みます。そこには、天敵のシャチやアザラシが潜んでいます。

誰もそんなところへ最初にリスクを冒して、飛込むのは嫌ですよね。しかし生きていくには、誰かかやらねば群れは息絶えてしまいます。勇気ある1羽目の「ファーストペンギン」、安全を確かめ飛込む群れのペンギンたち…誰かがやらなければ始まらない人間社会の縮図のようですね。「誰のために何のためになぜ自分が」と、思い悩むより自らのために行動すれば、きっと何かが変ると信じたいものです。但し、周囲への迷惑顧みず、配慮に欠けた身勝手な言動は慎み、自らを貫く前に「You First」と譲ることを心掛けたいのですね。



マイナンバーカード 健康保険証ご利用ください

健診の情報を閲覧できる。
領収書を保管せず、医療費控除の確定申告を行う場合に、医療費の総額計算の手間を省くことができる。

夏に関する難読漢字

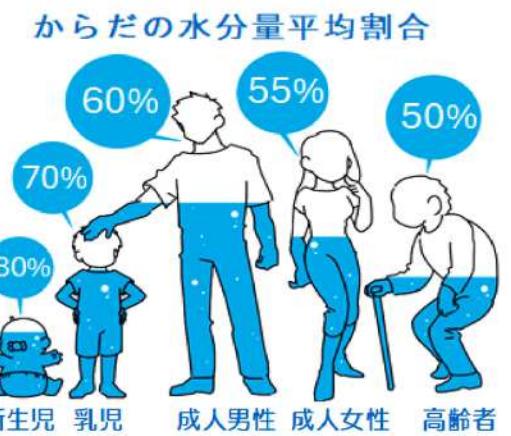
Let's try 脳トレクイズ

酸漿 舜 杜若 桀子 松魚
空蝉 陸蓮根 蝦 壁虎 山魚狗
棚機 海鰻 旱 翠雨 跤
車厘 瓊脂 蚕豆 黃青椒 蔓荔枝

間違いさがし 左右のイラストで違うところを3ヶ所探してください

出典元: [「知の種」\(https://ninchilife/\)](https://ninchilife/)

「こたえは、うら面下段を御覧ください」



私たちが、生きていくうえで、水は酸素とともになくてはならないものです。人のからだを構成している水の成分は、平均的体型の成人男性で、体重の約60パーセントを占めています。（左記上）体内水分量平均割合を参照）
例えば、成人男性の体重が70kgの場合、約42リットルの水を体内に蓄えていることになります。新生児で80パーセント、乳児で70パーセントと人のからだでは、水でできていると云つても過言ではありません。では、体内での水は、どのような働きをしているのでしょうか。

- 体内での水の蓄え方
水は、飲料水や食べ物から摂取されるほか、体内で栄養素がエネルギーになる時に生成され、「代謝水」がつくられます。即ち、食事の中に含まれる栄養素は、吸収されやすい形に分解され、代謝された水に溶けた状態となります。これらの水は、血液をはじめ皮膚、骨、筋肉や脳、心臓、肝臓などのあらゆる組織や臓器の隙間に存在して、体液として循環し、一定に保たれています。
- ①栄養物質などの運搬
からだを構成する組織や臓器が、私たちの生命維持に關り、どのような役割を果たしているのでしょうか。
体液となつた水は、血液は、からだに必要なエネルギー源となる栄養素や血球、酸素、ホルモンなどを運搬しています。
- ②老廃物の運搬
血液中の不要になつた細胞、老廃物を腎臓に運び、濾過され、体外に尿として排泄させる大切な働きをしています。
- ③体温調節
人のからだの平熱は36°Cから37°Cに体温を一定に保たれるよう体液が調節しています。
- ④体調を崩し体温が上昇したり、夏の暑い季節など、からだの表面に汗をかきます。これは、汗に含まれる水分が気化熱として、蒸発することで、からだから熱を奪い、体温が上がり過ぎないよう調節する役割を果たしています。



「厚生労働省水と体の健康情報など参考文献より本文作成」

喉の渴きは、既に脱水が始まっている証拠です。運動や夏の暑い時には、大量の汗をかきます。またビールなどのアルコールやカフェイン飲料には利尿作用があり、通常より水分を排出してしまいます。めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐、虚脱感などの症状がでたら、既に脱水症状、熱中症の始まりです。

熱中症や脱水症状、頭痛、吐き気、嘔吐、虚脱感などの症状がでたら、既に脱水症状、熱中症の始まりです。

先ずは「目覚めの一杯・入浴前後に一杯・寝る前に一杯」の水分補給を習慣づけましょう。尚、疾病により水分制限が必要な場合がありますので、主治医にご相談ください。

法人本部 理念推進室

からだは水で満たされている（豆知識）

私たちが、生きていくうえで、水は酸素とともになくてはならないものです。人のからだを構成している水の成分は、平均的体型の成人男性で、体重の約60パーセントを占めています。（左記上）体内水分量平均割合を参照）

例えば、成人男性の体重が70kgの場合、約42リットルの水を体内に蓄えていることになります。新生児で80パーセント、乳児で70パーセントと人のからだでは、水でできていると云つても過言ではありません。では、体内での水は、どのような働きをしているのでしょうか。

● 体内での水の蓄え方
水は、飲料水や食べ物から摂取されるほか、体内で栄養素がエネルギーになる時に生成され、「代謝水」がつくられます。即ち、食事の中に含まれる栄養素は、吸収されやすい形に分解され、代謝された水に溶けた状態となります。これらの水は、血液をはじめ皮膚、骨、筋肉や脳、心臓、肝臓などのあらゆる組織や臓器の隙間に存在して、体液として循環し、一定に保たれています。

● ①栄養物質などの運搬
からだを構成する組織や臓器が、私たちの生命維持に關り、どのような役割を果たしているのでしょうか。
体液となつた水は、血液は、からだに必要なエネルギー源となる栄養素や血球、酸素、ホルモンなどを運搬しています。

● ②老廃物の運搬
血液中の不要になつた細胞、老廃物を腎臓に運び、濾過され、体外に尿として排泄させる大切な働きをしています。

● ③体温調節
人のからだの平熱は36°Cから37°Cに体温を一定に保たれるよう体液が調節しています。

● ④体調を崩し体温が上昇したり、夏の暑い季節など、からだの表面に汗をかきます。これは、汗に含まれる水分が気化熱として、蒸発することで、からだから熱を奪い、体温が上がり過ぎないよう調節する役割を果たしています。

● 体内の水分は一定に保たれている。
人のからだは、成人男性で体重70kgの場合、一日に約5リットルの水分が排出されています。一日の水分排出は、尿や便で約1リットル、呼吸による不感蒸泄で約9リットルが、自然に蒸発しているために一定の水分補給をしなければなりません。従って、からだの水分量を一定に保つために排出された水分は、飲料水2リットル・食事1リットル・代謝水0.5リットルの採取が必要とされています。もちろん年齢や体重、運動量により一日に必要な水分量は増減しますが、成人体重1kgに対しても、35～40ミリリットルを自安に水分補給が必要となります。

● ①2～3パーセント不足すると喉の渴き、汗がない、めまいの症状が現れます。

● ②5パーセント不足すると全身倦怠感、脱水症状や頭痛・吐き気を伴つ熱中症などの症状が現れます。

● ③10パーセント不足すると筋肉の痙攣、循環不全などがおこります。

● ④20パーセント不足すると死亡のおそれがあります。死に至らずとも脳梗塞、心筋梗塞なども水分不足がリスクの原因の一つとなります。

● 人のからだは、成人男性で体重70kgの場合、一日に約5リットルの水分が排出されています。一日の水分排出は、尿や便で約1リットル、呼吸による不感蒸泄で約9リットルが、自然に蒸発しているために一定の水分補給をしなければなりません。従って、からだの水分量を一定に保つために排出された水分は、飲料水2リットル・食事1リットル・代謝水0.5リットルの採取が必要とされています。もちろん年齢や体重、運動量により一日に必要な水分量は増減しますが、成人体重1kgに対しても、35～40ミリリットルを自安に水分補給が必要となります。

● 人のからだは、成人男性で体重70kgの場合、一日に約5リットルの水分が排出されています。一日の水分排出は、尿や便で約1リットル、呼吸による不感蒸泄で約9リットルが、自然に蒸発しているために一定の水分補給をしなければなりません。従って、からだの水分量を一定に保つために排出された水分は、飲料水2リットル・食事1リットル・代謝水0.5リットルの採取が必要とされています。もちろん年齢や体重、運動量により一日に必要な水分量は増減しますが、成人体重1kgに対しても、35～40ミリリットルを自安に水分補給が必要となります。