



おさふね通信

Vol.173

<2022年11月>

内科、リウマチ科、透析内科、
糖尿病内科、腎臓内科、消化器内科

医療法人社団 仁明会
おさふねクリニック

TEL.0869-26-8080

内科・リウマチ科	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	/	○	/	○	/

休診日：日曜・祝日(急患は、電話でご相談ください)

www.osafune-clinic.com



最新情報は
ウェブサイトへ!

11月

受診案内



中村院長以外は
全て予約制です

診療科	月		火		水		木		金		土	
	午前 9:00-12:30	午後 16:00-19:00	午前 9:00-12:30	午後 16:00-19:00	午前 9:00-12:30	午後 16:00-19:00	午前 9:00-12:30	午後 16:00-19:00	午前 9:00-12:30	午後 16:00-19:00	午前 9:00-12:30	午後 16:00-19:00
内科	中村 益田	中村 益田	中村	—	中村	中村	中村 不定期 益田	—	中村	中村	中村	—
脳外科 内科		南	南 1・15・29日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00	南 2・16日 16:00-18:30		—	南 10:00-13:00	南 16:00-18:30		—
循環器科			山地 8・22日	—				—				—
リウマチ科				—		若林 9日 15:00-18:00		—				—
整形 外科				—		難波 9・30日 17:00-19:00 西田 9日 15:00-16:00		—			片山 5・19日 9:00-12:00 横井 12・26日	—
フットケア (血管外科)				—						森田 4・18日 17:00-19:00		休診
皮膚科				—			浦上 9:00-12:00	—			休診	—
内視鏡 (胃カメラ)				—	石山 16日 9:00-11:00			—			原田 12日 藤村 26日	—

- 中村(理事長・院長):一般内科・糖尿病・腎臓病・リウマチ膠原病
- 南(副院長):脳神経疾患・頭痛・物忘れ・一般内科
- 益田:一般内科・腎臓内科・糖尿病

※診察時間は科によって異なりますのでご注意ください。



マイナンバーカードを お持ちですか？



現行の健康保険証が2024年秋に廃止され、マイナンバーカードと一体化した「マイナ保険証」に一本化されることになりました。

どんないいことがあるの？

より良い医療が可能に！

本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有できる！



自身の健康管理に役立つ！

マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費通知情報が閲覧できる！



オンラインで 医療費控除がより簡単に！

マイナポータルを通じた医療費通知情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がよりカンタンに！



手続きなしで限度額を超える 一時的な支払が不要に！

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を超える支払が免除される！



健康保険証として ずっと使える！

就職・転職・引越をして健康保険証としてずっと使える！医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です。



当院でも顔認証付きカードリーダーの運用に向け、現在準備を進めております。マイナンバーカードの利用の促進に向け、お持ちでない方は、ぜひこの機会に作成をご検討ください。

申込方法は
特設ページでも
確認できます！



https://myrna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

ストレッチ体操をやってみよう!

体を動かすのにちょうど良い季節になりましたね。
今回は、日常生活ではあまり動かさないため硬くなりがちな背骨や肩甲骨周りのストレッチをご紹介します。ストレッチした姿勢をキープすることで筋肉を鍛えることもできます。深呼吸をしながらゆっくり行いましょう。



1 脇腹を伸ばすストレッチ



- ①壁に背中をつけ、両足を肩幅に開いて立つ。
- ②右手は右脚に沿え、左腕を頭上に伸ばす。
- ③左足に重心を移しながら体を右へ傾ける。背中を壁に付けたまま真横に体を倒しましょう。顔は正面か天井に向けましょう。

10秒程度キープして反対側も同様に。

2 後屈ストレッチ



- ①壁から一步前に離れて立つ。
- ②両足は腰幅～肩幅程度に開いておく。
- ③片手で腰を支え、反対の手は頭上に伸ばす。
- ④挙げた方の手が壁に触れるように、体をゆっくり後ろに倒す。
深呼吸しながら10秒キープして反対側も同様に。
- 壁に触れた指先で壁を押すように力を入れるとさらに伸びます。
- 壁から離れる距離は無理のない範囲で調整しましょう。

3 肩甲骨のストレッチ



- ①両足は腰幅で立つか、椅子に座っても良い。
 - ②二の腕が床と水平になるように左腕を体の正面に上げ、肘を垂直に曲げる。
 - ③右腕を左肘の下から絡め、手の甲を合わせる。肘が重ならない人は、手の甲を合わせるだけでもOK。
 - ④両腕を絡めたまま、両肘を顔の辺りまで上げる。余裕があれば、指先を見上げ背中を反らせる。
- 10～15秒キープして、反対側も同様に。



お知らせ

1 年末年始のお知らせ

※透析は通常通りです。

12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)~
当番医 (9:00~17:00)	休診	休診	休診	通常診療	通常診療

2 整形外科外来のお知らせ

毎週土曜日の整形外科外来は **令和5年1月から隔週** となります。
 診察医は **片山 信昭先生のみ** となります。
 整形外科外来は **完全予約制** となりますのでご注意ください。

3 新型コロナウイルス PCR検査のお知らせ

自費でPCR検査をご希望の方はお申し出ください。

- 結果判定: 約90分
- 検査料: 診断書なし 9,800 円(税込)、診断書あり 12,000 円(税込)



4 発熱外来について **完全予約制**

完全予約制 のため、午前中にお電話でご予約ください。

診療時間が変更になる場合があります。当番日を除く祝祭日の診療はありません。
 発熱・風邪患者さんの診療は下記時間帯に第2診療棟で行います。

診療時間	月	火	水	木	金	土
13:30~15:30	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医

- 都合により休診の場合がありますので事前に電話にてご予約をお願いします。
- 午後の診察後 (19:00 以降) の発熱外来はありません。



5 10月よりインフルエンザ予防接種を開始します

※予約は不要です。ご不明な点、ご要望はスタッフまでお申し出ください。

13歳未満	13歳以上65歳未満	65歳以上
1回 2,700円 (税込) ※原則2回接種が必要です。	4,000円 (税込)	お住まいの市町村により自己負担額が異なります。 詳しくは各市町村役場へお問い合わせください。



6 透析室の増改築工事を開始いたします

令和4年11月7日より、透析室の増床に向け本館改修工事を実施いたします。
 診療業務につきましては、通常通り継続いたします。工事期間中は患者さまをはじめ来院される皆様には何かとご迷惑をお掛けすることになりますが、何卒ご理解ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

● **工事期間: 令和4年11月7日~令和5年2月下旬(予定)**

