



コープ

みんなの診療所 だより



発行
コープみんなの診療所運営委員会
〒703-8228
岡山市中区乙多見101-4
☎ 086-278-8522

新型コロナウイルスワクチン4回目接種について



岡山市においても、5月26日から新型コロナウイルスワクチン4回目接種の接種券送付が開始されました。4回目の接種は、「新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化予防を目的として」、特例臨時接種として位置づけられています。

対象者は、3回目接種から5ヶ月が経過した、①60歳以上の方、②18歳以上で基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方、と規定されています。岡山市からは、3回目接種から5ヶ月が経過する18歳以上の方全員に接種券が送付されます。

特定健診・岡山市がん検診のご案内

今年も6月から岡山市の健診が始まります。みんなの診療所では新型コロナウイルスの感染予防に取り組み、下記の日程で健診を実施します。ぜひみんなの診療所で健診をお受け下さいませようご案内申し上げます。

	健診時間	月	火	水	木	金	土
特定健診	8:30~12:00	◎	○	○	○	◎	△
胃がん検診	9:00~12:00	◎	×	×	×	◎	×
肺がん検診	9:00~12:00	◎	○	○	○	◎	△
大腸がん検診	8:30~12:00	◎	○	○	○	◎	△
B型・C型肝炎検査	8:30~12:00	◎	○	○	○	◎	△

※◎毎週月・金曜日は腹部・頸部超音波検査(エコー)可能

*新型コロナウイルス対策のためマスクの着用とボールペンのご持参をお願いします。

*乳がん検診は当院ではオプション検査(視触診+乳腺エコーのセット)のみとなっております。

日程は7/12(火)・10/25(火)の午後14時からです。

*土曜日は原則、第2・第4土曜日のみとなっております。

*日曜健診は7/3・9/4・10/2・12/4です。

*胃がん検診は年度年齢が偶数年齢の方のみとなっております。

*特定健診の対象者は岡山市国保・瀬戸内市国保加入者の方です。その他の保険に加入している方は各保険者にお問い合わせ下さい。健診内容等でお問い合わせがありましたら診療所へご連絡下さい。

ご自分が4回目接種の対象になるかの確認が必要です。ワクチンの予約の際にも問われますので確認をお願いします。岡山市から全戸配布される「新型コロナワクチン4回目接種のお知らせ」も活用ください。

【注1】基礎疾患を有する方とは下記に当てはまる方のことです。

- 以下の病気や状態の方で、通院/入院している方
 - 慢性の呼吸器の病気
 - 慢性の心臓病(高血圧を含む。)
 - 慢性の腎臓病
 - 慢性の肝臓病(肝硬変等)
 - インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病又は他の病気を併発している糖尿病
 - 血液の病気(ただし、鉄欠乏性貧血を除く。)
 - 免疫の機能が低下する病気(治療や緩和ケアを受けている悪性腫瘍を含む。)
 - ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
 - 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
 - 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害等)
 - 染色体異常
 - 重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態)
 - 睡眠時無呼吸症候群
 - 重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している(※)、又は自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を所持している(※)場合)
 - (※)重い精神障害を有する者として精神障害者保健福祉手帳を所持している方、及び知的障害を有する者として療育手帳を所持している方については、通院又は入院をしていない場合も、基礎疾患を有する方に該当します。

- 基準(BMI 30以上)を満たす肥満の方
 - *BMI30の目安:身長170cmで体重約87kg、身長160cmで体重約77kg。

対象ではない方も接種券を捨てないでください!

対象ではない方も、今後国が示す対象者の範囲が拡大した場合などに対象となることがあります。市から届く接種券等の書類は捨てずに大切に保管ください。

※岡山市HPより引用

6月診療予定表

○午前診療 9時~12時 ○午後診療 13時半~15時

○夜間診療 17時~19時

○休診:日曜日・祝日、第1・3・5土曜日

※土曜日は第2・第4のみです ※月・金曜は2診体制です

内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時~12時	黒瀬	黒瀬	今井	浪尾博	黒瀬	黒瀬 11日 25日
	門田				門田	
午後診 13時半~15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時~19時	*	*	黒瀬	*	*	*

感染予防のため、来院の際はマスク着用にご協力ください。

サークル活動のご案内



新型コロナウイルス感染予防のため
現在お休み中です。

	定例曜日	時間
手芸	第2・4水	10時~12時
卓球	火曜	15時~17時
	第1・3木	14時半~16時半
フラダンス	第2・4水	10時~11時半
新舞踊	第2水	13時半~15時半

コープみんなの診療所



県道250号線を姫路方面に向かい、左手に洋服の青山とネッツ岡山、右手にブックオフがある乙多見交差点を左折。突き当たりを左に折れてダイレックスの奥、左手に看板が見えます。

虹いろ薬局 コーナー

～ 6月病って?? ～

「5月病」は聞いたことがある方も多いと思います。ゴールデンウィーク明けごろに、主に新入社員や新入学の大学生等に見られることが多い心身の不調です。もう少し後の6月ごろに現れる心身の不調が「6月病」です。4月入社の新入社員だけでなく、転職や異動・昇進などをした人や、環境が大きく変化した子供や主婦にも現れることが分かっています。5月病も6月病も医学的に正式な病名ではありません。「適応障害」の一つと考えられています。5月病が急性に起こっているものとするれば、6月病は慢性的に続くものといえます。(適応障害とは、日常のストレスに対する処理が上手にできない、社会環境に適応することができないなどが原因で、さまざまな心身の不調が現れてしまう精神疾患のこと)

○朝起きるのが辛くなった、○寝つきが悪く、寝た気がしない、○疲れが取れない。体がだるい、重い、○食欲がない、○肩こりや頭痛がひどい、○吐き気やめまいがする、○便秘、下痢、腹痛がある、○気持ちが沈む、○不安や焦りを感じる、○イライラする、○何事も面倒で億劫になった、○楽しかったことに興味がなくなった、○集中力がなくなり、物忘れが多くなった、○注意力や判断力が低下している、○涙もろくなった、などの症状がなかなか改善しないときは6月病かもしれません。長引くとうつ病に移行してしまう可能性もあるので、早めに病院で相談しましょう。



医療生協組合員・診療所看護師・ケースワーカーがスタッフとして参加し、健康チエック・骨折発生リスク評価・フレイルチエック・健康相談・なんでも相談を行いました。チラシ配布や組合員からの呼びかけもあり23名の方が来場されました。「いろいろ話を聞いてもらい、不安が少し減った」「みんなに会えて、気楽でよかった」との声が聞かれました。参加した職員は、「誰かと話すこと、誰かに話しを聞いてもらうことで、こんなにも相手や自分の気持ちが軽くなったたり、明るくなったりののだと実感しました。大変貴重な時間でした」と話して

久しぶりの健康チエック開催

長岡県営住宅集会所をお借りして、「健康・フレイルチエック・なんでも相談会」が5月7日(土)に行われました。この取り組みは、新型コロナウイルス感染症流行により外出の機会が少なくなり、健康や生活で不安や悩みなどをお持ちの方がいらつしやるのではないかと、みんなの診療所運営委員会で計画しました。コロナ禍で地域活動が減少して2年以上が経過し、しばらくぶりの行事の開催です。



今後も、組合員と職員が一緒に地域での健康づくりの活動に取り組んでいきたいと考えています。

乳がん検診 予約受付中!

※感染対策を行い実施します。

日時: 7月12日(火) 14時00分～

内容: 視触診+乳腺エコー

定員: 40名

完全予約制

費用(税込): 組合員 3,850円

一般 5,610円

検査は全て女性職員が対応いたします。

早期発見は治療の近道です。

今年も健診を受けましょう。

今年度は2回の実施です。

次回は10月25日(火)です。



6月の紫外線対策について

夏本番に向けて気温・湿度が上がっていますが、6月は紫外線にも気を付けなければなりません。紫外線は曇りでも地表に届いており、薄曇りの日で晴天の90%、曇りの日で30%から80%、雨の日でも30%が届くと言われています。「梅雨だから大丈夫」と油断せず、日焼け止めやUVカットのついた晴れ雨兼用の傘を使いましょう。

事務員 N

みんなのサロンのお知らせ

6月以降の予定

6月は感染症予防のためサロンはお休みいたします

お問い合わせは
みんなの診療所
278-8522まで



みんなの診療所では
サロンや健診、
その他いろいろな行事で
ボランティアをしてくださる方を
募集しています!

