



西大寺診療所だより

発行：コープ西大寺診療所
〒704-8116
岡山市東区西大寺中2丁目20-33
☎086・944・0088



6月 診療予定表



健康診断

今年もはじまりました

特定健診 岡山市がん検診 ご案内

6月から岡山市の健診が始まります。
健康管理のため年に1回は健診を受けま
しょう！

○特定健診（診察・尿・血液検査）

○後期高齢者健診（診察・尿・血液検査）

○がん検診

胃がん検診

（レントゲン検査：火・水・日曜健診日
のみ）

（カメラ検査：水曜日のみ、経鼻のみ、
鎮静は対応不可）

肺がん検診、大腸がん検診

○B型・C型肝炎検査

【医療生協オプション項目】

腹部超音波検査

（火・水・日曜健診のみ）

頸部・甲状腺超音波検査

（火・水・日曜健診のみ）

◎日曜日健診のお知らせ

6/25・7/23・9/10・10/22・11/12・
12/10

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～	西野 吉崎	西野 吉崎	吉崎 内視鏡 (西野)	西野 浪尾	吉崎	西野 (10・24日) 光野 (3・17日)
午後 13時半～			ワクチン 外来(14 時～) 7・ 14・21日	浪尾		
夜間 17時～	西野		西野			



【受付時間】

午前：8時半～12時 午後：13時～15時

夜間：16時半～18時30分

診察開始時間【午前】9時 【午後】13時半（木）

【夜間診】17時（月・水）

※禁煙外来：月～金の診療時間内で行っています（予約制）

所長の小部屋

みなさんこんにちは、所長の西野です。6月になりましたが、新型コロナは比較的落ち着いているようで少しほっとしております。さて、本年度も今月より健康診断が開始となりました。なぜ毎年の健康診断が推奨されるのでしょうか。

健康診断の数値、画像には日々の健康管理の積み重ねがしっかり反映されています。食事・運動・お酒など、みなさんいろいろ気にされたり取り組まれていることがあると思います。

毎年の健康診断の結果の推移を確認することで、ご自身の状態を客観的に評価することができます。蓄積されていくデータは、ご自分の健康管理を行っていく上での非常に重要な指標であります。

また、病気の早期発見・早期治療にもつながります。初期には自覚症状がなく、自覚し始めたころにはすでに進行してしまっている病気は少なくありません。毎年健康診断を受けていれば、症状が出にくい病気も早期発見・早期治療を行うことができる可能性があります。結果的に入院や大きな手術をしなくて済み、貴重な時間やお金を費やすことが減るかもしれません。

健康診断を受診するだけで「完結」とはなりません。「再検査」「精密検査」などのその後の対応を行うことも非常に大切です。

コロナ禍により、近年は健康診断を受けておられなかった方も多いかもしれません。コロナが少し落ち着いた現在こそ、積極的に健康診断を受けられることをおすすめします。

コロナワクチン『春開始接種』について

過去に3回以上接種された方が対象です（他条件あり）。
5回目を接種された方は順次接種券が郵送されます。
それ以外の方はお手持ちの接種券で受けることができます。
電話予約は14時～16時の間をお願いいたします。

診療所からのお知らせ

～乳がん検診について～

コープ西大寺診療所での乳がん検診は、7/31（月）のみとなります。詳細については『健康と生活』に掲載しますので参照ください。

御予約は6/12～受付開始です
（定員に達し次第締切ります）



メディカルフィットネス スマイル 公益社団法人福岡医療団千鳥橋病院
(福岡市博多区) に併設。ふくおか健康友の会員や職員などに多彩な運動
プログラムを提供するほか、定期的に体操教室やレッスン企画を開催。

動画でレッツ体操

メディカルフィットネス スマイルのみ
なさんが「レッツ体操」を使った動画
を作成しています。「一目瞭然」「分か
りやすい」と好評です。
QRコードを読み取っ
て、みんなでレッツ体操!



●「レッツ体操」と「レッツ脳トレ」は
交互に掲載します。体操は奇数月、脳トレ
は偶数月に掲載します

③ トライセプスエクステンション

- ① 仰向けになり、水を入れたペットボトル(500ml)をそれぞれの手に持って、腕をまっすぐ上げる。
 - ② 両脇を締めたまま肘を曲げて、ペットボトルを肩の上に下ろす(肘の位置は変えない)。
 - ③ 肘を伸ばして、①の状態に戻る。
- ◎10回×3セット



●ポイント ③の際に「太鼓をたたくイメージ」で、しっかり肘を伸ばす

④ ながらエクササイズ ～床磨き～

- ① 四つ這いになり、それぞれの手の下に雑巾を敷く。
 - ② 雑巾を滑らせて、両手を横に開く。
 - ③ 両手で床を押すようにして、①の状態に戻る。
 - ④ 雑巾を滑らせて、両手を前に出す。
 - ⑤ 両手で床を押すようにして、①の状態に戻る。
- ◎3回×3セット



●ポイント なるべく肘を曲げないように

にじいろだより

「マイナ受付」とは、医療機関や薬局で、保険証の代わりにマイナンバーカードを使う方法です。

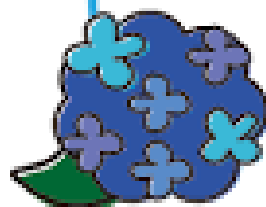
マイナンバーカードを作っていますか?

もし持っていたら、薬局にも顔認証付きカードリーダーを設置しているので、マイナンバーカードを機械に乗せて、暗証番号か顔認証(マスクをしていてもOK)を選択してください。承認されたら受付完了です。

マイナンバーカードを保険証の代わりにするメリットは?

- ① 就職・転職・引越などで保険が変わっても健康保険証としてずっと使えます!
- ② 確定申告の医療費控除がカンタンになります!
- ③ 限度額認定証などの書類の持参が不要になります!
- ④ 特定健診情報や薬剤情報・医療費が見られるようになり、患者様が同意をすれば、今までに使った正確な薬の情報を、医師と薬剤師とで共有できるようになります!

患者様で操作していただくので、使い方が分からない時は職員にお声掛けください。



～編集部より～

6月から健診が始まりました。保険検査のない方に限りますが、平日よりスムーズに検査を受けられる『日曜日健診』がオススメです!

柴田



マイナ受付 対応しています

医療機関や薬局で、保険証の代わりに
マイナンバーカードを使う新たな方法。
それが「マイナ受付」です。



! 熱中症対策は梅雨からスタートを!

私達の身体は、汗をかくことで熱を逃し体温を調節しています。本格的に暑くなる前に、汗をかきやすい身体にしておくことが熱中症対策の肝です! ウォーキングや入浴で、今から積極的に汗をかく練習をしておきましょう!