



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

### 風疹抗体検査・予防接種 クーポン対象者の方へ

風疹抗体検査・予防接種のクーポンの期限が1年間延長されました。  
まず抗体検査を行い、結果が出た後日に抗体値が低い場合は予防接種を行います。  
下記のクーポンが届いている方はぜひ診療所へお問い合わせください。ご予約いたします。

2022年3月31日までの3年間に限り、風しん抗体検査・予防接種を公費で受けられます。  
▶ 風しんの予防接種は、現在、予防接種法に基づき公的に行われています。しかし、公的接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、抗体保有率が他の世代に比べて低く(約80%)なっています。  
▶ そのため、2022年3月31日までの期間に限り、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性を風しんの定期接種の対象者とし、クーポン券をお届けします。  
※予防接種法(昭和23年法律第68号)第5条第1項の規定に基づく定期の予防接種  
▶ 対象者の方には、お届けするクーポン券を利用して、まず抗体検査を受けていただき、抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方は、定期接種(予防接種)の対象となります。

### 大谷医師外来終了のお知らせ

みんなの診療所での外来診療にご尽力いただいた、大谷まどか医師の外来が3月末にて終了いたしました。  
外来診療は終了となりますが、今後は乳がん検診などで引き続き支援をいただく予定です。



### エリア担当者 変更のお知らせ

初めまして、4月より中区東エリアの担当になりました「小山 めぐみ」です。医療生協3年目のまだまだ未熟者ですが、皆さんに力を借りながら活動していきたいと思っています。  
コロナ禍でなかなか活動が行えていませんが、一緒に楽しいことをしましょう。笑顔いっぱい、元気いっぱい頑張ります。

### みんなの診療所 健康まつり 中止のお知らせ

例年診療所で開催しておりました健康まつりは新型コロナウイルス感染拡大の防止のため今年度も中止することにいたしました。ご了承をお願いします。

### お知らせ

金曜日の診療体制が変わります。(2診体制は変わりません)  
毎週: 黒瀬所長、門田医師  
上記の2診体制になります。

### 4月診療予定表

○午前診療 9時～12時 ○午後診療 13時半～16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 1日 8日 15日 22日	黒瀬 9日 23日
	門田				門田 1日 8日 15日 22日	
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

## ～春キャベツ～

暖かくなって、野菜売り場には、みずみずしい「春キャベツ」が並ぶようになりましたね。キャベツは、出荷時期によって春キャベツ（4～6月）、夏秋キャベツ（7～10月）、冬キャベツ（11～3月）に大きく分類できます。

含まれている栄養素に関しては、冬キャベツと春キャベツで大きな違いはありませんが、ビタミンCやビタミンK、カリウム、食物繊維、ビタミンUを豊富に含んでいます。代表的なのが、ビタミンCとビタミンU（別名キャベジン）です。抗酸化作用があり、美容のためにも積極的にとりたいビタミンCは、時期によって変動があり12～4月は年間平均よりも多く含んでいる傾向があります。ビタミンUは、別名キャベジンと呼ばれ、整腸作用があるといわれており、胃腸薬にも利用されています。

さらに、キャベツをはじめとするアブラナ科野菜に含まれる辛味成分「イソチオシアネート」は、がん予防の効果が期待できると言われています。

春の時期だけの味覚で栄養価も高いとなれば、出回る時期には積極的に味わいたいですね！



### 健康&フレイルチェック・なんでも相談会のご案内

コロナ禍で、“健康や加齢による心身の衰え（フレイル）が心配”とおっしゃる方も多いようです。下記の日程で、「健康&フレイルチェック・なんでも相談会」を開催いたします。（新型コロナウイルス感染状況により、内容の変更や中止となる場合があります。）

〇日時；5月7日（土）13：30～15：00

〇会場；長岡県営住宅集会所

〇お問い合わせ；コープみんなの診療所まで



診療所の玄関脇に設置していた自動販売機がこの度撤去されることになりました。ご迷惑をおかけしますが了承ください。

私の気を付けているのは、健康のための「だわり」。春の気配もようやくやってくる。整い、陽気について眠たくなる今日この頃ですね。今回は私が日常生活で健康のため気を付けていることを紹介します！

それは買い物に行った時、商品を買う前にパッケージ裏の「原材料名」を見て一番最初や2番目に食塩・砂糖（果糖など）が表記されているものや「/」（スラッシュ）の後



の表記がたくさんあるものをなるべく買わないことです。理由は「原材料名」は使用した原材料に占める割合の多い順に表記されていること、「/」（スラッシュ）より後ろの表記は添加物が占める割合順に表記されているためです。  
看護師 Y

### ゴールデンウィーク中の外来診療について

当診療所では、大型連休中は下記のように診療を行います。

	午前	午後	夜間
4月27日 水	通常診療		通常診療
4月28日 木	通常診療	コロナワクチン接種	
4月29日 金	休診（祝）		
4月30日 土	休診		
5月1日 日	休診		
5月2日 月	通常診療		
5月3日 火	休診（祝）		
5月4日 水	休診（祝）		
5月5日 木	休診（祝）		
5月6日 金	通常診療		
5月7日 土	休診		

### 肺炎球菌ワクチン 助成金制度についてご存じですか

対象者は今まで肺炎ワクチンを打ったことが無く、今年度で65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方です。  
対象の方は3610円にて受けられます。  
※通常では組合員：7920円  
一般：8800円の費用がかかります。  
実施期間は今年度中（来年3月まで）ですので対象の皆さまはご検討ください。

## みんなのサロンのお知らせ

4月以降の予定

4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！