

マイナンバーカードの健康保険証利用がはじまりました！

マイナンバーカードの健康保険証利用は、2021年度から病院などの医療機関や薬局の窓口で使えるようになりました。当院でも2022年7月から対応できます。

(マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申し込みが必要です。)



1. マイナンバーカードの便利ポイントは？

- ①本人確認の際の身分証明書として利用できます。
- ②各種行政手続きがオンラインで申請等できます。
- ③コンビニなどで各種証明書が取得できます。
- ④マイナポイントがもらえます。



2. 病院や薬局で健康保険証利用すると何が便利？

- ①窓口への証書類の持参が不要になります。
- ②マイナポータルで特定検診情報や薬剤情報・医療費が見られます。
- ③確定申告の医療費控除が簡単にできます。



当院でも
2022年7月から
対応できます！

3. どうやって使うの？

医療機関や薬局でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすだけで使えます。



4. 利用の申し込み方法は？

- ①セブン銀行ATMからマイナンバーカードを健康保険証として利用するための申し込みができます。

[マイナンバーカードでの手続き | セブン銀行 \(sevenbank.co.jp\)](https://www.sevenbank.co.jp/personal/atm/mynumbercard.html)
<https://www.sevenbank.co.jp/personal/atm/mynumbercard.html>

- ②マイナポータルでの申込方法は以下を確認してください。

[マイナンバーカードの健康保険証利用 | マイナポータル \(myrna.go.jp\)](https://myrna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)
https://myrna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



医療法人社団永生会 みなみ野病院
〒192-0916 東京都八王子市みなみ野5-30-3
TEL 042-632-8118(代)
TEL 042-632-8154(入院相談)



みなみ野病院

検索



■企画編集・発行／医療法人社団永生会 みなみ野病院 広報委員会

ご自由にお持ちください



医療法人社団永生会
みなみ野病院広報誌
2022年6月発行

Vol.14
Take Free

はーとふる みなみ野



〈表紙について〉

4月1日にみなみ野病院に入職した新卒の職員（看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）8名です。入職直後から永生会に採用された多職種の新人58名との合同研修で、医療人としてのビジネスマナーや命・尊厳について学び、病院研修では専門職としての様々なスキルや知識を深めました。病棟に配属後は先輩たちの指導のもと、一人ひとりの患者様に対する関わりが始まります。背景は医療療養病棟のディスプレイ（折り紙で作成した紫陽花）です。

院内ギャラリー

春から梅雨（4月から6月）の季節のディスプレイです。

通所リハ



医療療養病棟



回復期リハ病棟



緩和ケア病棟



通所リハ



医療療養病棟



回復期リハ病棟



緩和ケア病棟



コンテンツ

- 4月から6月の院内ギャラリー
- 特別企画「骨粗しょう症を知ってロコモを防ごう！」
- マイナンバーカードの健康保険証利用がはじまりました

心身の元気を取り戻すための特別企画

骨粗しょう症は特に女性に多い病気で、患者の**80%以上が女性**といわれています。加齢によって骨密度が低下するのはある程度やむを得ないことかもしれませんが、しかし骨粗しょう症を知ることによって骨密度の減少を最小限に抑えることは可能です。今回は、みなみ野病院の診療放射線技師が「骨粗しょう症」についてお伝えします。

骨粗しょう症を知って ロコモを防ごう！

1. 骨粗しょう症とロコモ

ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）とは、身体能力の低下した状態のことをいい、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。その原因のトップは、転倒による骨折や関節の病気など運動器の故障で、主な疾患として骨粗しょう症・変形性膝関節症・脊椎狭窄症が挙げられます。

ロコモ、骨粗しょう症、骨折は相互に原因と結果になっているといえます。この3つは同時に予防し対策を考えていくことが大切です。

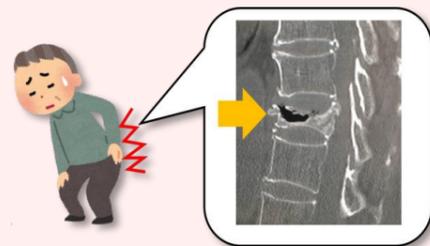


2. 骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨の量が減り骨の強度が低下して**骨折を起しやすい状態**になることです。

骨粗しょう症になっても痛みは通常ないことがほとんどで、くしゃみや尻餅などちょっとしたはずみで背骨が骨折したり、転んでついた手首や、太ももの付け根などの骨折が生じやすくなります。

また、自分では気付かないけど病院で検査をすると、骨折していたということもあります。（通称：いつのまにか骨折）



3. 骨粗しょう症の原因

①年齢とともに低下する骨密度

骨密度は、20歳ごろまでにピークに達し、40代半ばまではほぼその値が保たれ、その後減少していきます。

②閉経後の女性ホルモン低下

女性の場合、閉経に伴い女性ホルモンの分泌量が減少し、閉経後の数年間で急速に骨密度が低下していきます。



③生活習慣や病気・薬が原因となる骨粗しょう症

喫煙、過度の飲酒は骨粗しょう症のリスクを高めます。また関節リウマチや副甲状腺機能亢進症のほか、糖尿病をはじめとする生活習慣病も同じくリスクを高める病気とされています。薬の副作用によるものでは、ステロイド剤の長期服用があります。

4. 骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症は予防が非常に大切です、その基本は「栄養」と「運動」です。

①骨のもととなる栄養

カルシウムと、カルシウムの吸収を助ける*ビタミンD・*ビタミンKを摂取する。（*摂取の方法等は医師にご相談願います）



②適度な運動

骨に必要な負荷をかけてあげる。（ウォーキングなら1日20分～30分位）



③日光浴

カルシウムの吸収を助けるビタミンDを体内で合成することができる。



（1日15分～30分位）

5. 骨粗しょう症セルフチェック

1	牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
2	小魚、豆腐をあまりとらない	2点
3	たばこをよく吸う	2点
4	お酒はよく飲む方だ	1点
5	天気のいい日でも、あまり外に出ない	2点
6	体を動かすことが少ない	4点
7	最近、背が縮んだような気がする	6点
8	最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
9	ちょっとしたことで骨折した	10点
10	体格はどちらかといえば細身だ	2点
11	家族に「骨粗しょう症」と診断された人がいる	2点
12	糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
13	(女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である	4点

あてはまるものの点数を合計してください。



6. あなたの骨の健康度集計結果

2点以下	今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。
3点以上	骨が弱くなる可能性があります。気を付けましょう。
6点以上	骨が弱くなっている可能性があります。注意しましょう。
10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。

林泰史先生考案「骨の健康度チェック」公益財団法人骨粗鬆症財団

7. 骨粗しょう症の検査「骨密度検査」

骨粗しょう症の検査は、骨密度検査や脊椎エックス線検査、血液・尿による検体検査があります。

骨密度検査は、DXA法、超音波法、CT法など色々ありますが、どれも比較的短時間で安全に検査できます。永生会では南多摩病院・永生クリニックの整形外科で診察を受け付けています。※DXA法による骨密度測定装置の測定時間は、1部位10～30秒くらいです。



8. まとめ

ロコモの予防対策はそのまま骨粗しょう症の予防対策にもなります。運動と栄養補給でロコモと骨粗しょう症を同時に予防し、健康寿命を延ばしましょう。



はーとふるみなみ野 vol.10~12「コロナに負けない！心身の元気を取り戻すための特別企画」※みなみ野病院ホームページ「広報誌」からダウンロードできます。