



# あおやま



年末年始のお知らせ

12/30 午後から  
1/4まで外来診察は  
休診となります

「保険証が使えなくなる」というCMを目にして不安になつて来院される方がいらっしゃいます。マイナンバーカードへの移行を促すデジタル庁の広報CMです。

後期高齢者・国民健康保険の方は、今年の8月に届いた保険証は「資格確認証」となっています。

来年令和8年7月31日までは使用できます。また、後期高齢者の方は資格確認書が毎年届くのでマイナンバーをお持ちでない方は今まで通りそちらを提示してください。

協会けんぽへ加入の方は現在の水色の健康保険証は12月2日から使用できなくなります。

マイナ保険証か資格確認証での受診となります。また以前にもお伝えしましたが、マイナンバーカードを使用する際の操作が簡単になりましたので、お持ちの方はご利用ください。

●肺炎球菌ワクチンを受けて5年経過したがまた打たんといけんのん?

助成で受けるワクチンは「ニューモバックス」というワクチンです。2回目以降の方におススメな『キャップバックス』というワクチンも当院にて接種可能になりました。もちろん1回目からも接種できます。迷われている方は受付にて説明いたします。

お気軽にご相談ください。

\*ニューモバックス(7000円)

助成あり(該当年齢)

5年後再接種 カバー範囲 75%

今回費用を抑えたい場合

\*キャップバックス(15000円)

\*当院初診の方  
自費

生涯免疫 カバー範囲 80%

2回目以上の方は特におススメ

## 新しい職員の紹介



8月から調理部で勤務しています  
森 篤史です。

7月に前職を定年退職となり、「第二の人生?」として当院にて働いています。病院での調理は特殊な部分もあり不慣れなことも多いですがいろいろとご指導いただき勤務しています。患者さまが食事の時間が楽しみになるように頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

紅葉にイルミネーション☆♪



今年一年ありがとうございました。皆様、良い年をお迎えください。

スタッフ一同

薬剤師 先森

## 高血圧(高血圧症)とは?



《診察室》140/90mmHg以上、《家庭》135/85mmHg以上の状態を指します。

高血圧が持続することで以下の様な合併症を引き起こすことがあります。



これから季節は「ヒートショック」にも注意が必要です。これは、温かい場所から寒い場所へ移動した時に、急激な温度変化により血圧が急に変化することで、血管や心臓に大きな負担がかかり心臓疾患等のリスクとなります。浴槽でフラッとしたらお風呂の栓を抜くことで事故を防げます。また部屋間の温度差を小さくするように心掛けておきましょう。

6年ぶりに改定された日本高血圧学会より、年齢によらず降圧目標は、診察室血圧130/80mmHg未満、家庭血圧125/75mmHg未満とされています。

高血圧の治療には様々なお薬があり、症状に合わせて、医師が薬の種類と量を処方します。お薬を飲んでいる人は、医師の指示通りにきちんと飲むことがとても大切です。

症状が無いからといって自己判断で薬を止めたりすることはいけません。

適切な血圧を維持して、合併症が起らないように心掛けていましょう。