



地域に根差して51年 since 1969

Hatta Medical News



マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります

ウィズコロナ時代、皆様、如何お過ごしでしょうか？新しい生活様式に少しずつ慣れてきて、go to travelで温泉に行ってきた、やめていた散歩を再開しました、などのお話を伺うことも増えてきました。元通りの日常に戻るには数年かかると言われています。怖がるばかりではなく、これまで以上に散歩や運動で体力や健康を維持しましょう。

さて、国民一人一人に配布されているマイナンバーですが、まだ送られてきた通知カード（紙）のままの方も多いのではないでしょうか。マイナンバーカードを作ると、ICチップで保険証の情報を確認できるようになります。八田内科医院でも積極的に活用して、皆様の受診受付に活かしたいと思っています。詳しくは一面をご覧下さい。

恒例のスタッフ紹介は看護師主任の大江治恵さんです。お子さんの成長とともにご家庭の役割に変化があり、頼もしいような、少し寂しいような。現在、老後？の趣味募集中のようです。

11/12/1月休診
12/27~1/3

3月から、オンラインで医療保険の資格確認ができるようになります。**当院でもシステムを導入予定**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、カードの顔写真とご本人の顔を照合し、カードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。「保険者証類（高齢受給者証を含む）」「限度額適用認定書」「特定疾病療養受療証」なども持ち歩く必要がなくなります。まだ、マイナンバーカードをお持ちでない方も、スマホとマイナンバー通知カード（以前送られてきた12桁の数字が記載された紙カード）があれば簡単に作ることができます。**就職や転職、引っ越ししても、保険証の変更を待つことなく継続して使用でき**、確定申告の際にも医療費控除が自動入力され便利です。マイナンバーカードをまだ作っておられない方は、この機会に申し込みを検討されてはいかがでしょうか。当院でも受付業務がスムーズになり大変助かります。なお、**マイナンバーカードがあってなくても、健康保険証はこれまで通りに使用できます。**

マイナンバーカードはご自身でカードリーダーにかざします。医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁の数字）を取り扱うことはありません。また、ICチップに受診歴や診療情報、薬剤情報などの個人情報は記録されません。ご安心ください。

詳しい情報は下記で得ることができます。

厚生労働省（被保険者向け）https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html

政府広報オンラインhttps://www.gov-online.go.jp/tokusyu/mynumber/insurance_card/

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

直接来院せずに、まずお電話ください！

発熱や風邪症状（鼻水、せき、くしゃみ、腹痛、下痢など）などの体調不良の方、味覚や嗅覚の異常のある方は、直接来院せず、まずはお電話下さい。別の入り口から感染症対策の診察室に入って頂くため来院時間をお伝えします。**直接来られてもすぐには診察できません。**家に戻って頂くか、遠方からお越しの方は、外で長時間待っていただくことになります。皆様が安心して診察を受けられるようご協力を宜しくお願ひします。



○インフルエンザ対策予防めし○

前回メディカルニュース yoshikoのレシピ予防めしの続きです。新型コロナウイルスが収束しないのに、インフルエンザの季節になりました。予防のためのワクチン接種とともに、免疫を味方にして冬を迎えましょう

お勧め：免疫機能の味方って

私達の免疫力には、休みがありません。その最前線で働き、体内に侵入した異物を見つけて食べて処理する掃除屋さんを元気してくれるファイトケミカル（メディカルニュースVol20に記載）が味方の一つです。今その中でも、きのこのβグルカンが注目されています。年中見かけるきのこですが、秋は特に目立って気になります。手軽に調理ができて、保存もできるレシピをご紹介します。

きのこのしぐれ煮

しめじ・えのきだけ・しいたけ・まいたけ…各1パック
千切り生姜…1かけたかのつめ…少々
調味液:しょうゆ・みりん大2(30cc)酒大1(15cc)ごま油大1/2(8cc)

- ①しめじとえのきだけはほぐし、しいたけはせん切りにする。
- ②鍋にごま油と生姜を熱し、①のきのこを炒める。
- ③調味液とたかのつめを加えて汁けなくなるまで煮る。



きのこは数時間の天日干しでビタミンDがアップします。また冷凍しても、うまみが増します。ひと手間かけておくと直ぐに食卓に出せます

きのこ豆腐
温奴にしぐれ煮をのせました。
1人分
エネルギー 110kcal
たんぱく質 9 g
食塩相当量 0.8 g
(だし醤油5 c c 含む)

きのこのオイル漬け
しめじ・えのきだけ・しいたけ・まいたけ・エリンギ…各1パック
にんにく…1かけ あればローレル・たかのつめ オリーブオイル

- ①きのこはしぐれ煮同様にほぐしたり切ったりしておく。
- ②フライパンにきのこ400g程度に粗塩小さじ1(5g)をまぶし、蓋をして弱火で水分が出るまで加熱する。
- ③しなりしたらオリーブオイル(150cc程度)やローレル・たかのつめを加えて、4-5分弱火で煮る。



今回は我が家のことです。前回ここにあげていただいたときは家族5人が分散していて一人暮らしで大役があったこと。先日、それぞれの役目を果たしました。今は5人暮らしに戻りました。子供たちも社会人になり親としてはありがたいことですが、運転席は主人、助手席は私、とうこともなくなり後部座

先に乗せてもらう。決めごとをするときでも何でも調べて無駄のないやり方を見出してくれる。親が主導なんてことがなくなって肩の荷が軽くなったのを感じるようになりました。親離れ、子離れの時期に突入してしまったみたいです。寂しいですが自分の時間を楽しめる趣味を作って残りの人生充実した生活を送りたいと思っています。何か楽しめることがあったら教えてほしいです。よろしくお願いします(^▽^)



海のチアリーダー：キンチャクガニ



車で9時間、高知県の最西南端の柏島でダイビングしてきました。きちんとガニに初めてお会いしました。両手についてるのは何だと思います?⇒正解は院長まで

きのこトースト
いつものトーストに今朝はきのこのオイル漬けをトッピング
1人分

エネルギー	229kcal
たんぱく質	6 g
食塩相当量	0.7 g