



since1954

のむらだより



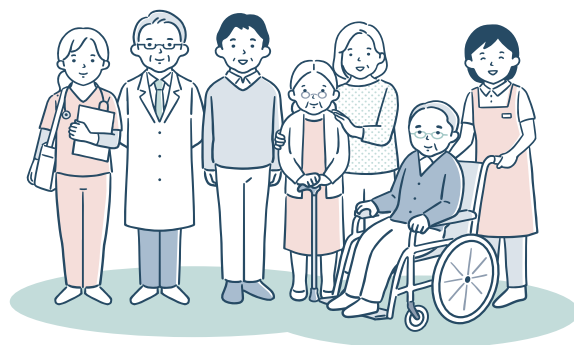
発行所・医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 <http://www.shuwakai-nomura.or.jp/> 発行人・笠井 裕美

暫定措置として期限の切れた 保険証も使えます



昨年12月2日に現行の被保険者証の新規発行が終了し、被保険者証の利用登録をしたマイナンバーカード（マイナ保険証）を基本とする仕組みに移行しましたが、暫定措置として2026年3月までは国民健康保険制度と後期高齢者医療制度の加入者は紙の健康保険証で受診できます。期限の切れた従来の保険証でも来年3月までは保険適用が可能となります。

マイナ保険証を持つ方に送付される「資格情報のお知らせ」（マイナ保険証が機械で読み取れない場合に使用）についても、マイナ保険証とセットでなければなりません。資格情報のお知らせは、来年3月までは「資格情報のお知らせ」単体で受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です。



窓口で受付する際にマイナ保険証を忘れたという方でも、紙の保険証もしくは資格情報のお知らせをご提示いただければ保険診療を受けることができます。資格確認書をお持ちの方は資格確認書をご提示ください。

平和盆踊りのご案内

9/22 (月)・23 (火・祝)
18:30~21:00

阪神出屋敷駅駅前広場

平和盆踊りが9/22 (月)・23 (火・祝)の2日間、阪神出屋敷駅駅前広場にて18:30~21:00に開催されます。平和だからこそできる踊りの輪に、ぜひご参加ください。



軍事費よりも農家の補償を！

みさき漁

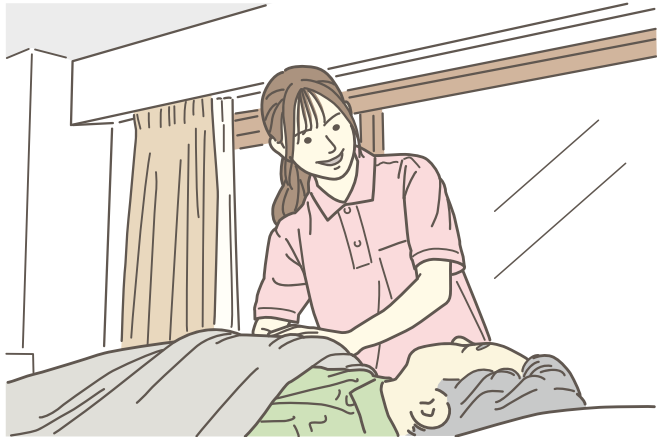
ふれあい

私が暮らしている丹有地区でもそろそろ稲刈りが始まります。近年の地球温暖化に伴う夏の猛暑、干ばつ、豪雨に襲われながら、この数年、「時間所得10円」というレベルにまで落ち込み、作れば作るほど赤字になるという現実にあえぎながらも、生産者は、祈るような気持ちで実りの秋を迎えます。国民は物価高騰に苦しみながら、さらに米価格暴騰で追い打ちをかけられています。そして学校給食、大学生協食堂、保育園、幼稚園、病院、高齢者施設などにはもっと早く政府が手を差し伸べるべきでした。価格破壊の備蓄米放出ではなく、足りなくなったら輸入米ではなく、日本の米を守り続けるために何が必要か、政府には真剣に考えていただきたい。国民の食料を守る農水産予算は、軍事費の4分の1しかありません。アメリカ言いなりの「軍事費」に費やすよりも、農家の所得補償や作物の価格補償、適正な価格の安定政策を採っていただきたい。

(H・N)

介護医療院見学会に参加

7月31日、保険医協会地域医療部主催の「介護医療院」の見学会に参加しました。場所はJR甲子園口駅から徒歩5分、閑静な住宅街の中にある三好病院の病棟の一角にあります。対象は「要介護者」(要支援は対象外)で、急性期医療や医療療養病棟の治療を終え、病状が安定された方が長期療養のために入院する施設です。手厚い医療ケア(痰の吸引や経管栄養)を希望する方には良い施設だと思いましたが、居室は定員が4人以下で、4人部屋は4室、3人部屋は3室、2人部屋は1室、個室は6室、特室が1室の合計34床です。生活施設としての機能を待つので、居室は一見すると入院病床のようです



が、自宅と同じ扱いになり、間仕切りや家具でプライバシー保護に努力され、ご家族との談話室もありました。リハビリがとても充実しているのも特徴の一つです。しばらく歩くと廊下の仕切りなく病棟に着きました。緊急時は家族が救急車を呼ぶことなく、ストレッチャーで少し行けば、病院で診てもらうことができます。情報資料もすぐに手渡しできるので、家族の負担軽減が魅力だと感じました。少し費用が高いのと、完全密閉ではない部屋が苦手な方にはデメリットかもしれませんが、家

総務 立石 智子

くらしのページ

デイサービスと小規模多機能型居宅介護

このたび、5月21日から2階の小規模多機能型居宅介護から1階のデイサービスへ異動になりました。

2階の「小規模」と1階の「デイサービス」は、どちらも通所型の介護サービスですが、いくつかの重要な違いがあります。小規模多機能型は、「通い」を中心に「訪問」や「泊まり」を一体的に提供する点が特徴です。

一方、デイサービスは、「通い」のみを提供します。サービスの違いはありますが、利用者様に喜んでいただける介護を目指すという点では同じだと思います。

これから、法人の理念である「地域に根ざし、人々の生きるを支えるために」をモットーに、心のこもった介護をしていきたいと思っています。

デイサービスのむら

平本真由美



栄養ニュース -265-

運動の秋について

管理栄養士 笠井 裕美

運動の秋です。運動のメリットは、体脂肪の減少、筋力の向上など、様々なメリットがあげられます。精神的にも、ストレス軽減、睡眠の質の向上などがあげられます。基礎代謝を上げるための運動として、有酸素運動があります。有酸素運動のエネルギー源となる糖は、摂取してから1時間程度で筋肉へと運ばれるため、食事をしてから1〜2時間後に運動を始めるのがおすすめです。

運動習慣のない方は、日常生活の中で階段を利用する、10分程度から散歩してみる、1駅分歩くなど、試してみてはいかがでしょうか。



みさき漁さんの似顔絵教室

生徒さんの作品

ギャラリー

お知らせ

◎とき 毎月第一木曜日 午前10時〜

◎ところ 地域生活支援ハウスのむら

◎参加費 300円

のむら健康いきいき体操教室

◎とき 毎月第一・第三月曜日 午後1時20分〜 午後1時50分

◎ところ 野村医院2階リハビリ室

◎参加費 無料

健康情報テレホンサービス

兵庫県保険医協会

固定電話からは 0120-979-451

携帯電話からは 078-393-1824 078-393-1825

※携帯電話からのご利用には通話料がかかります

webでも! 兵庫県保険医協会

放送テーマ

祝日は直前の放送日のテーマを放送します。都合により、放送テーマを一部変更することがあります。

9月

- 月曜日 更年期を過ぎてからの女性器出血
- 火曜日 斜視
- 水曜日 偽痛風
- 木曜日 おしっこに異変を感じたら
- 金土日 打ち身や切り傷の手当

2025年度 尼崎杜保協総会

〈学習講演〉

障害福祉制度の変遷と課題

〜自立支援法違憲訴訟、優生保護法国賠訴訟の経過と意義〜

講師：兵庫県障害者連絡協議会 会長 村上 義治 氏

障害者の生活と権利を守る尼崎連絡協議会 会長 原田 英幸 氏

〇日時 2025年9月27日(土)

13:30〜14:30 総会

14:30〜16:00 学習講演

〇会場 尼崎市中小企業センター401号室

尼崎社会保険推進協議会

尼崎医療生協・組合員活動部 06-4962-4926