

診療所からのお知らせ

特定健診、がん検診が始まります

毎日を健康に過ごすためにも定期的な全身チェックとして、年に一度の健康診断を行うことをお勧めします。今年も5月になると千葉市から受診券が送られてきます。特定健診とがん検診は別々の封筒で送られてくるためご注意ください。来年2月までが期限ですがコロナなどの感染症がいつ拡大するか予測できない状況であることと、毎年2月に駆け込みで受ける方で混み合うため、誕生月に健診を受けるなどマイルールを決めて、冬に慌てて受けることのないように早めに受けるようにしましょう。

稲毛診療所に定期通院している方は、病状によ

り腹部エコー検査や心電図などもご案内しています。血管の詰まりを見る頸動脈エコーや骨の強さを測る骨密度検査も行っています。事前に予約が必要な検査もありますので、まずはお電話でご相談ください。社会保険加入の家族の方の集合B健診も実施しています。

また、稲毛診療所では就職先や入学先に提出するための健康診断も実施しております。労働安全衛生法に基づいた健康診断にも対応しております。企業などによる団体健康診断も承っています。健康診断結果表を作成するにあたりお時間がかかりますので、まずはお電話でご相談ください。

稲毛診療所
健康友の会
ニュース

稲毛診療所
健康友の会

千葉市美浜区
稲毛海岸 4-11-3
連絡先
043-241-6961

【特定健康診査】 40歳以上の国民健康保険に加入の方

【健康診査】 75歳以上の後期高齢者医療制度に加入の方

<基本項目>

- ・血液検査 ・尿検査 ・血圧測定
- ・身体計測（身長、体重、BMI） ・診察

<詳細項目>（健診結果などから医師が必要と認めた方に実施）

- ・貧血検査 ・心電図検査
- ・眼底検査（他医療機関に紹介）

がん検診

- ・肺がん検診 40歳以上
- ・大腸がん検診 40歳以上
- ・肝炎検査 40歳以上 対象者のみ
- ・前立腺がん検診 50歳以上 対象者の男性
- ・骨粗しょう症検診 40歳以上 対象者の女性
- ・胃がんリスク検診（ピロリ菌検査） 20～39歳



過去に受けたことのない方

※受診券を紛失された方は、千葉市で再発行の申し込みができます。

【電話】043-238-9926（健康支援課 健康診査指導班）

コロナワクチン接種は 3月31日で一旦終了

2023年9月から開始しました、千葉市におけるコロナワクチンの無料での接種は3月31日で終了となりました。2024年度からは千葉市では秋ごろからの接種を予定しております。費用についても原則有料となるようです。

稲毛診療所でも千葉市の実施基準に従いコロナワクチン接種を実施する予定です。詳細が決まりましたらお知らせします。

2024年4月以降は、以下のとおり定期接種を実施する予定です。

1. 対象者
千葉市に住民票があり、次の(1)か(2)のいずれかに該当する、接種を希望する方
(1) 接種日時時点で65歳以上の方
(2) 接種日時時点で60歳以上64歳以下で、心臓・腎臓又は呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
2. 接種を受けられる時期
秋冬(年に1回)
3. 費用
原則有料(詳細は、決まり次第お知らせします。)

(千葉市ホームページより)

2024年3.1ビキニデーに参加して

今年はビキニ被災70年。会場参加700名・オンライン241名と沢山の皆さまの参加がありました。主催者挨拶から始まり、政府メッセージ、海外代表の発言、石川県能登地震被災地への支援の訴え、第2回締約国会議参加議員と青年の対話など発言内容にそれぞれ共感させられました。

第5福竜丸の被ばくにより日本中で魚が買われなくなったことで、杉並区の魚屋が築地市場で原水爆禁止署名を始め、その後市民運動が行政を動かし全国に影響を与え

たことは、本当に草の根からの運動で今にいたったのだとつくづく感じさせられました。

今回参加して、国会議員の方や民間団体・市民の方々・海外の方々の運動の力が次世代へと受け継がれ、核兵器のない世界へまた平和な世の中になっていくことを強く感じました。



3月11日 震災支援バザー

東北と熊本から取り寄せた物産を販売し、大変多くの方に購入していただきました。

今回の売り上げは、すべて能登半島地震被災地に送らせていただきます。ご協力ありがとうございました。



稲毛診療所の平和活動を発表しました

3月24日、千葉民医連による学術運動交流集会在開催されました。会場には169名が集まり、各事業所の日頃の医療活動や地域活動を発表し合い、元気をもらいました。

記念講演は、船橋二和病院でも勤務していた千葉大学予防医学センターの近藤克則先生から「まちづくりの実践とSDH健康格差に対する職員と共同組織のかかわり」について話されました。長年の研究から、趣味を持つ人はうつ病発症率が下がること、そのような町に住むだけでも効果があることを科学的に裏付けました。診療所から地域へ更には国レベルで孤独をなくす運動ができればと感じました。

稲毛診療所からも「反核（平和活動）担当の役割」について発表しています。診療所では毎年8月に行なう原水爆禁止世界大会に向けて、患者さんからのメッセージタペストリーや空襲のことを模造紙に編集し張り出しました。少しでも患者さんや職員へのアピールになればと行いました。また、参加した集会の感想を友の会ニュースに掲載しました。ウクライナ支援募金やちひろカレンダー販売等行いました。資金集めに職員への食事会も開催しました。

今年も待合室にアピールを張り出す予定なので受診の際に見ただけだと嬉しいです。これからも核兵器のない世界を次世代につなげていきたいと思ひます。



(メッセージタペストリー)



稲毛診療所健康友の会 第49回 総会

※今年は 新春のつどい を中止して、
総会のみを行います

【日 時】2024年5月25日 (土)
午後2時～3時

【場 所】稲浜公民館
～2階 研修室～
千葉市美浜区稲毛海岸3丁目4-1

【参加費】**無料**
※詳細は申込書をご覧ください
☆申し込み締め切り：5月18日(土)
同封の申込書にてお申込みください

稲毛診療所 春バザー 友の会主催

日時：**6月3日(月)**

時間：午前9時～お昼頃

場所：診療所前

出品：献品、野菜、花など



献品 (未使用の品物) がございましたら
診療所までお寄せください。

【献品の際は下記、ご注意ください】

1. 食料品……砂糖・お茶・コーヒー・サラダ油・海苔等
尚、賞味期限がバザー当日以降 (1か月以上)
あるものをお願いします
2. 雑 貨……鍋・食器・洗剤・バッグ・スリッパ・文房具
・おもちゃ・時計等
3. 寝具類……タオル・シーツ・毛布・布団カバー等 (新品
をお願いいたします)

日帰りバス旅行のお知らせ

あじさいと菱川師宣記念館

日 時：6/23(日) 昼食は「ばんや」で
海鮮料理

集合時間：午前8:15 稲毛診療所前
午前8:30 稲毛海岸駅 海側
(スポーツジムNAS前)

帰りは夕方5時ごろを予定していますが、交通
渋滞で遅くなることがあります。

参加費：中学生以上 6,000円
小学6年生まで 3,000円
(未就学児は無料)

申込み締切は**6月15日(土)** ですが、定員に
なり次第、締切となります。
詳細・お申込みは同封の申込書をご覧ください。

<行程予定>



南房総
日蓮寺 拝観
あじさいの名所

菱川師宣記念館
見学
「見返り美人図」
など浮世絵の祖

道の駅
保田小学校
小学校を改装した
ユニークスポット

新職員紹介



1月にいなげ共同薬局の
薬局長に着任いたしました
柴田佳子です。

幕張の共同薬局から異動
してきました。

以前にも少し、いなげ共
同薬局で働いていたのですが、縁あってま
たこちらで勤務することになりました。

微力ではありますが、薬を通し皆様が健
康な生活を送るお手伝いできればと思っ
ています。

日々の業務から学び、より多くの方のお
役に立てるようにがんばります。

どうぞよろしくお願いたします。

薬局からのお知らせ



貼り薬 はがした後も紫外線にご注意を！

いなげ共同薬局 草村美和

暖かくなり過ごしやすい季節になりましたが、日差しは
強くなるばかり。

紫外線への注意が必要な季節になりました。

『光線過敏症』という言葉聞いたことはありますか？
日光にさらされた部分の皮膚にかゆみを伴う発疹や、発赤、
炎症が起こる症状をいいます。

原因は様々ですが、貼り薬の成分が原因で起こることが
あり、主に『ケトプロフェン』の成分が入った商品 (先発
品：モーラス〇〇) で注意喚起がされています。

多くは、使用中や使用後一週間以内に発現していますが、
まれに使用中止後3～4週間後でも発現した報告もあり、
はがした後も4週間は紫外線を避ける必要があります。紫
外線カット効果の高い服装『濃い色』『厚い布』『織り目が
細かいもの』で使用部位を守るようにしましょう。

ケトプロフェン以外の外用薬、内服薬にも光線過敏症の
副作用の報告はあります。

紫外線にあたりやすい部分 (手や手首など) のみに赤み
が出るなど、あれっ!と思ったときは、まずは紫外線対策
をして、医師・薬剤師ご相談ください。

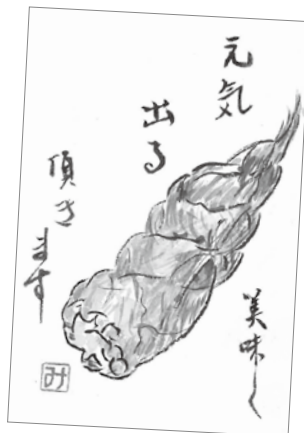
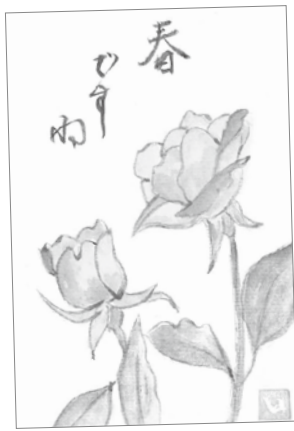
サークル便り

新型コロナウイルス感染症にて活動をお休みしているサークルもありますので、ご注意下さい。

絵筆紙サークル

活動中

毎月、第2・4の土曜日、午後2時より稲浜公民館で活動しています。



折り紙サークル

お休み中

隔月、第三金曜午後に稲毛診療所待合にて活動。折り紙サークルは現在、定例の活動は休止していますが、診療所が訪問診療している在宅の患者さんに誕生日プレゼントとしてお渡しする作品を作成しています。

ポランティア部

お休み中

清拭布作成作業は第2金曜日午後2時から3時ごろまで診療所内で行っています。おしゃべりしながらの作業で楽しむことができます。ぜひ、ご参加下さい。(現在は、2ヶ月に1回作業)

大正琴サークル

活動中

毎月第2、第4月曜日午後1時から4時まで、稲浜公民館で大正琴の稽古をしたり、うたを歌ったりして楽しんでいます。

おしゃべり会

活動中

隔月、第二木曜午後に稲毛診療所待合にて活動。おしゃべり会はどなたでも参加できます。お茶など飲みながら気軽におしゃべりをしましょう。

診療体制表

	月	火	水	木	金	土
午前(予約制) (受付) 8:30~ 11:30	細山 (第3は休) 井上	井上	細山	細山	細山 (第1・3・4) 尾崎(第2) 井上 (第2・5)	細山 (第1・2・4) 井上 (第3・5)
午後				乳児健診 (予約/月2回)		

夜間外来は2023年3月31日をもって終了しました



稲毛診療所ホームページにて
休診情報・医師変更をご覧いただけます。

あなたと国民医をつなぐ月刊紙

いつでも元気

MIN IREN

2024 5月号 380円 好評発売中

3Dプリンターで自助具 福岡
奥能登はいま 能登半島地震
けんこう教室 脊柱管狭窄症
お金をかけない健康法 便秘
まごのチカラ 兵庫県香美町
食と健康 子どもと食とアレルギー

発行(株)保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

購読のお願い

会費納入のお願い

健康友の会は皆様の会費で運営・活動をしております。会費の納入をよろしくお願ひします。