



おさふね通信

Vol.191

<2024年5月>

内科、リウマチ科、透析内科、
糖尿病内科、腎臓内科、消化器内科

医療法人社団 仁明会
おさふねクリニック

TEL.0869-26-8080

内科・リウマチ科	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
16:00~18:30	○	/	○	/	○	/

休診日：日曜・祝日(急患は、電話でご相談ください)

令和6年4月より、午後の受付終了時間が18時30分となりました。

www.osafune-clinic.com



最新情報は
ウェブサイトへ!

5月

受診案内



中村院長と
毎週木曜日の益田医長以外は
全て予約制です

診療科	月		火		水		木		金		土	
	午前 9:00-12:30	午後 16:00-18:30	午前 9:00-12:30	午後 16:00-18:30	午前 9:00-12:30	午後 16:00-18:30	午前 9:00-12:30	午後 16:00-18:30	午前 9:00-12:30	午後 16:00-18:30	午前 9:00-12:30	午後 16:00-18:30
内科	中村 益田	中村 益田	中村	—	中村	中村	中村 不定期 益田	—	中村 益田 (第2、4・午後は18時まで)	中村 益田	中村 益田 (第1、3)	—
糖尿病 内科			四方 9:00-12:00									
脳外科 内科		南	南 7・21日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00	南 1・15・29日		—	南 10:00-13:00	南		—
循環器科			山地 14・28日	—				—				—
リウマチ科				—		若林 8日 15:00-18:00	小山 9:00-12:00	—				—
整形外科				—		難波 8・22日 17:00-18:30		—			片山 11・18・25日 9:00-12:00	—
フットケア (血管外科)				—						森田 10・17日 17:00-18:30		—
皮膚科				—			浦上 9:00-11:30	—				—
消化器内科 (胃カメラ)				—	石山 8日 9:00-11:00			—			原田 11・25日 9:00-12:00	—

- 中村(理事長・院長): 一般内科・糖尿病・腎臓病・リウマチ膠原病
- 南(副院長): 脳神経疾患・頭痛・物忘れ・一般内科
- 益田: 一般内科・腎臓内科・糖尿病

※診察時間は科によって異なりますのでご注意ください。



マイナンバーカードの健康保険証利用で 限度額適用認定証の準備が不要になりました!

● 限度額適用認定証とは?

医療機関・薬局での支払いが高額になる場合に、自己負担額を所得に応じた限度額にするために医療機関に提出する証書です。

● 何が変わる?どんなメリットがある?

今までは医療機関・薬局の窓口での支払いを自己負担限度額までにとどめるためには、事前に申請し、「限度額適用認定証」の準備が必要でした。マイナンバーカードを利用すると「限度額適用認定証」がなくても、限度額を超える支払いが免除されます。*ご加入されている健康保険がデータを登録している場合のみ特に入院時や高額な医療費が必要な時メリットがあります。



● 自己負担限度額とは?

69歳以下の方の場合

所得区分	自己負担限度額
年収約1160万円以上の方	252,600円+(医療費-842,000円)×1%
年収約770万~約1160万円の方	167,400円+(医療費-558,000円)×1%
年収約370万~約770万円の方	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
年収約370万円以下の方	57,600円
住民税非課税の方	35,400円

70歳以上の方の場合

所得区分		自己負担限度額	
		通院(個人ごと)	通院+入院(世帯ごと)
現役並み 所得者の方	年収約1160万円以上の方	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	
	年収約770万~約1160万円の方	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	
	年収約370万~約770万円の方	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	
一般の方	年収156万~約370万円の方	18,000円	57,600円
住民税非課税 などの方	II住民税非課税の方	8,000円	24,600円
	I住民税非課税の方 (年金収入80万円以下など)		15,000円

● 医療機関・薬局に提供される情報は?

患者さんが情報提供に同意すると、以下の情報が共有されます。

・保険者番号 ・被保険者証記号・番号 ・枝番 ・限度額適用認定証区分 ・交付年月日 など

不明な点は、各種加入している健康保険の窓口

もしくは 医療ソーシャルワーカーまでお問い合わせください。

厚生労働省ホームページより



Exercise

散歩前には /

ストレッチを習慣にしましょう!



散歩を習慣にしている方、そろそろ歩いてみようかなと思っている方必見! せっかく歩いたら姿勢よく、歩幅も大きく歩いてみませんか? ウォーキング前に、ちょっとしたストレッチを行うだけで身体が動かしやすくなり、効果UPにもつながりますよ。

1 上半身のストレッチ

～動き出す前に身体を目覚めさせる～



肘をしっかり伸ばして両腕を上げ背伸びのあとに、片手は腰に片手は反対方向に伸ばし体側を伸ばします。深呼吸に合わせて、5秒間キープし3セット行いましょう。

5秒間キープし3セット

2 ふくらはぎのストレッチ

3 太もも裏のストレッチ

～歩幅を拡げるため～



足を前後に開き、後ろ足の踵を地面につけ、前足の膝を曲げる。

前足の膝を伸ばし、つま先を立てて、前足に向かってお辞儀する。

それぞれ
5～10秒間キープ

4 内ももと背中中のストレッチ

～しっかり腕を振るために～

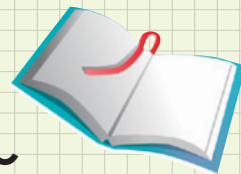


両脚を開き、腰を落として両手をももの上に置く。片手で足を外に押しながら体をひねる。

左右それぞれ
10秒間キープ



研究業績



■ 透析医部会講演会～透析リン管理のnext stage～

＜岡山コンベンションセンター 4月16日(火) Web同時開催＞

リン管理のキホン

演者 院長 中村明彦



お知らせ

1 受付終了時間変更のお知らせ

令和6年4月1日より、
午後の受付終了時間を **18時30分に変更** させていただきます。
何卒よろしくお願い申し上げます。

2 専門外来のご案内(糖尿病内科)

〈外来日〉令和6年4月9日より **毎週火曜日 9:00～12:00**

※予約制のためご希望の方はスタッフまでお申し出ください

診察医:糖尿病内科 四方賢一先生

3 診療時間変更のお知らせ

令和6年4月より、**益田医長**の外来診療は

金曜日は **第2、第4**(※午後は6時まで)、土曜日は **第1、第3、(第5)**
に変更となりますのでご了承ください。

4 夏季休業のお知らせ

令和6年8月10日(土)は外来診療を休診とさせていただきます。 ご了承ください。

第1回 健康セミナー in 東備 を開催いたします

期日 令和6年7月28日(日)13時～16時(12時半開場予定)

会場 ゆめトピア長船 2階 夢いっぱいホール(先着400名)

血圧・握力や筋力測定イベントや糖尿病専門医師の講演、さらに吉本興業の芸人さんによるお笑いステージも!見どころ満載のセミナーとなっています。

〈お申込み・お問い合わせはおさふねクリニック(0869-26-8080)まで〉