



『体によい運動をしよう その2』

院長 山本 桂三

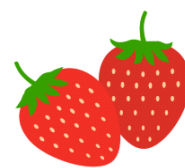
みなさん、こんにちは。春の日差しを感じるよい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今回は昨年10月の「体によい運動をしよう その1」の続きで「その2」をお届けします。

2022年のアメリカの大規模な研究によって、時間を見つけて運動する習慣をもつことで、心血管病やがんを含む幅広い病気の死亡リスクが減少することがわかりました。59歳から82歳までの約27万人の参加者の12年間の追跡調査で、さまざまな運動習慣と各種病気の死亡率との関連が研究されました。その結果、1週間に7.5～15メッツの運動をすれば、ランニング（ジョギング）、散歩、水泳、テニスあるいはバドミントン、ゴルフなど、種類を問わずすべての運動で、死亡リスクが13%減少することがわかりました。

「メッツ」というのは運動強度の指標で、上記の運動量は散歩なら週に5～10時間、自転車なら週1.5～2.5時間に相当します。特に有効だったのは、テニスのようなラケットを使うスポーツで全体的な死亡リスクは16%低下し、心臓病の死亡リスクは27%低下しました。その理由として、ラケットを使うスポーツは、手と目の運動を必要とし、かなり強めの運動を断続的に行うため、より効果的であったと推測されています。また軽いランニングは、がんの死亡リスクを19%減らしたことも判明しました。そして、上記の推奨運動量に達しなかった人も、運動をまったくしなかった人に比べて死亡リスクは5%低下していました。たとえ運動量が少なくても、とにかく運動すると死亡リスクを減らす効果が得られることになります。

最終的な結論として、「高齢で運動不足の人でも楽しく継続できる運動を見つけることが、より大きな利益につながります」とされました。デンマーク大学からは2022年10月に「1日1万歩」ではなく、「7000歩」から長生きする可能性が相当高くなる（2000歩ごとに少しずつ死亡率が低下し、最初の5000歩までが大事）と研究発表されており、さらに直近の2つの研究では、定期的な運動で新型コロナの死亡リスクが43%減少し、脳神経細胞の機能回復を促進して認知症やうつ病を改善する可能性がある、という報告もされました。

世界中から発信される「長生きするために、もっと歩こう！」という偉大なメッセージを皆さんに送りたいと思います。天気の良い日に、のんびり心おだやかに、自宅周囲をゆったり散歩されてはいかがでしょうか。



簡単！ いちごのムース

春はいちごが旬を迎えます。華やかなデザートをつくりましょう。



◎材料

いちご 250g（15個程度）
グラニュー糖 20～30g
☆粉ゼラチン 8g
☆水 大さじ2
生クリーム（動物性）100cc
カステラ 適量

◎飾り用

生クリーム（動物性）50cc
グラニュー糖 5g
いちご
ミントの葉

④飾り用のいちごを薄くスライスして内側に貼り付ける。



⑤いちごをミキサーでピューレ状にする。



⑥⑤とグラニュー糖を火にかけて溶かす。



⑧⑦を氷水に鍋ごと移し、とろみがつくまで混ぜ、8分立てにした生クリームを加える。



⑨用意しておいた④に⑧を流し入れ、冷蔵庫で2時間以上冷やす。



お皿の上に型から抜いて飾り付けすれば出来上がり。



管理栄養士 小林 由起子

マイナンバーカードの保険証利用に関する誤報道について

テレビや新聞などで、「マイナンバーカードを使って受付したら、医療費が安くなる」と、法律の通知内容を一部無視した報道がなされていますが、正しくは以下のとおりですので、患者様・ご家族様におかれましては、正しく情報をご理解いただきますようご案内いたします。なお、[オンライン資格確認システムが完全に整備されるまで保険証も併せてご提示ください](#)。

【マイナンバーカードの使用に係る医療費】令和5年4月（2023年4月）より

◎初診の方（月1回）

- ・マイナンバーカードで受付をして、かつ医師が必要に応じてお薬情報や特定健診などの情報をオンラインで取得して診療に活用した場合、または紹介状を持参して受診した場合 → **3割負担で6円加算（2点）**
- ・上記以外（マイナンバーカード、または従来の保険証で受付のみ） → **3割負担で18円加算（6点）**

◎再診の方（月1回）

- ・マイナンバーカードで受付をして、かつ医師が必要に応じてお薬情報や特定健診などの情報をオンラインで取得して診療に活用した場合、または紹介状を持参して受診した場合 → **0円（負担なし）**
- ・上記以外（マイナンバーカード、または従来の保険証で受付のみ） → **3割負担で6円加算（2点）** 事務 岸村 秀樹

近くのお店紹介

カフェ・雑貨
koto (コト)



当院正面の空き店舗に、おしゃれなカフェがオープンしました。店内飲食もできる古民家風カフェで、「体にいいもの」をコンセプトに軽食や飲み物を提供。テイクアウト（持ち帰り）もできます。また、オーナーさんこだわりの雑貨や紅茶、グッズを取り揃えており、見るだけでも楽しいですよ。外来診察の空き時間やバスの待ち時間などを利用して立ち寄ってみては。スタッフの皆さんが、優しい笑顔でお客様を出迎えてくれます。

編集後記

政府は、デジタル大臣が保険証を廃止して、2024年秋にマイナンバーカードに移行すると発表しましたが、このシステムを義務化するのには違法だとして東京の医師らが国を提訴するほか、マイナンバーカード制度に便乗した悪質な詐欺を含む特殊詐欺の被害総額が、2022年だけで360億円を超え、これは新幹線（N700S）の18両編成の車両価格の6本分に相当します。時代が進むにつれ、デジタル化は必要ですが、人と人とのアナログな関係は永遠のものであって欲しいと願う今日このごろです。（H.K）

倉敷市広報より

◎4月9日(日)は県議会議員選挙の投票日 倉敷市選挙管理委員会 電話426-3875

◆投票時間 午前7時～午後8時 ◆投票場所 入場券に記載の投票所

◆期日前投票

・本庁、各支所(4月1日～8日) ・投票時間 午前8時半～午後8時

・イオンモール倉敷(4月1日～3日) ・投票時間 午前10時～午後8時

◆投票所の感染対策

投票所に来場する場合はマスクを着用し、せきエチケットをお願いします。

◎4月2日(日)に倉敷市役所 市民課窓口を開きます 本庁市民課 電話426-3265

◆対応時間 午前8時半～午後5時15分

◆対応内容 住民異動、戸籍届、印鑑登録、国民年金の届出、マイナンバーカードの申請・交付
住民票の写し、戸籍証明・印鑑証明などの交付、パスポートの交付(申請不可)

◎G7倉敷労働雇用大臣会合が開催されます G7倉敷労働雇用大臣会合推進室 電話426-3244

4月22日(土)・23日(日)に、倉敷アイビスクエアでG7倉敷労働雇用大臣会合が開催されます。

当日は、倉敷中心部の交通渋滞が予測されますので注意してください。

◎「ゴーヤの種」を配布します

4月3日(月)から、児島支所市民課、本庁環境政策課で無料配布します。

先着順で、一人1袋までで、無くなりしだい終了。

◎マイナンバーカードの申請はお済みですか 児島支所市民課 電話473-1112

マイナンバーカードの交付により、5月31日まで最高2万円のマイナポイントがもらえます。

ポイントは、各種キャッシュレス決済で使用でき、スマートフォンで支払いができます。

詳しくは、児島支所市民課まで。

◎住宅改修補助金・福祉用具購入費の支給 児島支所国保介護課 電話473-41114

要介護認定を受けた方で、自宅に手すりや段差解消、様式トイレ等の改修を行った時に、一人につき最大20万円を限度に、利用者の所得に応じて7割～9割相当額を払い戻します。

また、排泄や入浴などで自宅で使用するもの(いす、すのこ、介助ベルト、和式トイレ補助腰掛など)を介護保険を利用して購入した費用のうち、年間10万円を限度に利用者の所得に応じて7割～9割相当額を払い戻します。

◎要介護認定審査資料の開示 児島支所国保介護課 電話473-41114

介護保険の要介護認定に関する資料が開示できます。

なお、ご希望の方は事前に請求手続きが必要です。詳しくは国保介護課まで。

マスクの着用をお願い

3月13日より政府がマスクの着用について緩和する方針を公表しましたが、医療機関を受診・訪問する方には、感染防止の観点から今まで通りマスクの着用を推奨することになっています。患者様におかれましては、この趣旨をご理解いただき、皆様には引き続きマスクの着用を切にお願いいたします。

どうなる？ 新型コロナ ～政府方針～

コロナ外来、5月8日から自己負担…治療薬は9月まで公費負担

政府は3月10日に、新型コロナウイルスの感染症法上の分類を2類相当から5類に引き下げて、医療体制と公費支援を見直す案を策定しました。

新型コロナウイルスが、季節性インフルエンザと同じ5類となる5月8日以降、外来医療費の窓口負担分が全額自己負担となります。

一方、コロナ治療薬については全額公費負担となり、入院については年収などに応じて上限額が決まる高額療養費制度を適用して、最大月額2万円まで公費で補助されます。

なお、10月以降は、今夏の感染状況を踏まえて再検討するとのことです。

現在 2類相当	感染症法上の分類と 主な措置		公費 医療 負担	強 制 入 院 勧 告	就 業 制 限	無 症 状 者 へ の 適 用	外 出 自 粛 要 請	濃 厚 接 触 者 の
	分類	主な感染症						
	新型インフルエンザ等 感染症	新型コロナウイルス	○	○	○	○	○	○
	1類	エボラ出血熱、ペストなど	○	○	○	○	×	×
	2類	結核、SARSなど	○	○	○	×	×	×
	3類	コレラ、細菌性赤痢など	×	×	○	×	×	×
	4類	デング熱、日本脳炎など	×	×	×	×	×	×
	5類	季節性インフルエンザなど	×	×	×	×	×	×

5月8日より
5類へ引き下げ

医療提供体制のイメージ

	2類相当	5類に引き下げ		
	現在	5月8日～	10月1日～	目標
外 来	対応する医療機関数			
	約4万2000			約6万4000
	窓口負担			
	公費	自己負担		
入 院				約8200 (全病院)
	約3000			
	公費	月2万円補助	夏以降再検討	
治 療 薬	公費		夏以降再検討	

※情報は令和5年3月20日現在(今後、変更となる可能性があります)

事務 岸村 秀樹