

## 現行の健康保険証の新規発行停止まで、あと3ヵ月 マイナ保険証がない人はどうなるの？

政府は、2024年12月2日から新規の保険証発行を停止すると決定しています。

新規に保険証の発行が停止されると、どうなるのでしょうか？ 問答形式でお答えします。

問 12月以降、マイナ保険証がないと病院や薬局で受診できなくなりますか？

➡ 受診できます。

現行の保険証を使っている人は有効期限(最大1年間)が切れるまで引き続き使えます。

問 有効期限が切れたら、マイナ保険証がないと受診できなくなりますか？

➡ 受診できます。

現行の保険証の代わりに「資格確認書」が交付され、「資格確認書」で受診できます。

問 資格確認書をもらうには申請が必要ですか？

➡ 必要ありません。

マイナ保険証を持っていない人には全員、申請がなくても交付するとしています。

問 資格確認書はいつまで発行されますか？

➡ 当分の間です。

政府は「当分の間」としています。

厚生労働省保険局は、具体的な時期を明言していません。

問 マイナ保険証になると、どんなメリットがあるのですか。

➡ 政府は、医療の質が向上すると強調しています。

政府は、マイナ保険証で受診すれば、医師らが過去の処方薬や受診歴を簡単に把握でき、医療の質が向上すると強調しています。

ただし、利用率は4月で6.56%、7月でも11.13%にとどまっています。個人情報の漏えいを不安に思う人や必要性を感じない人が多いことの表れといえます。

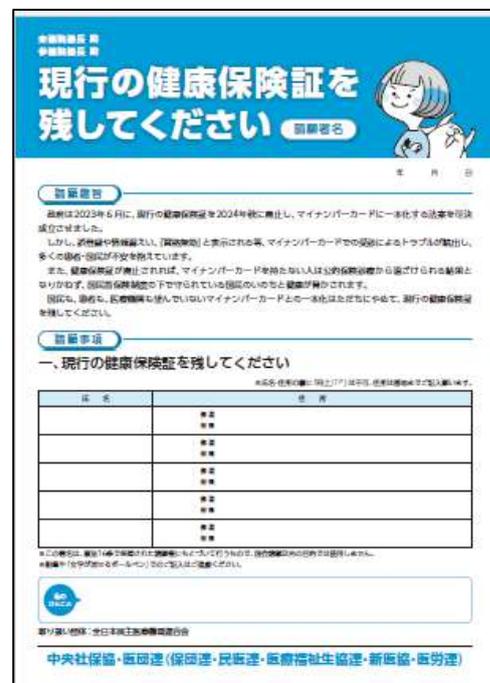
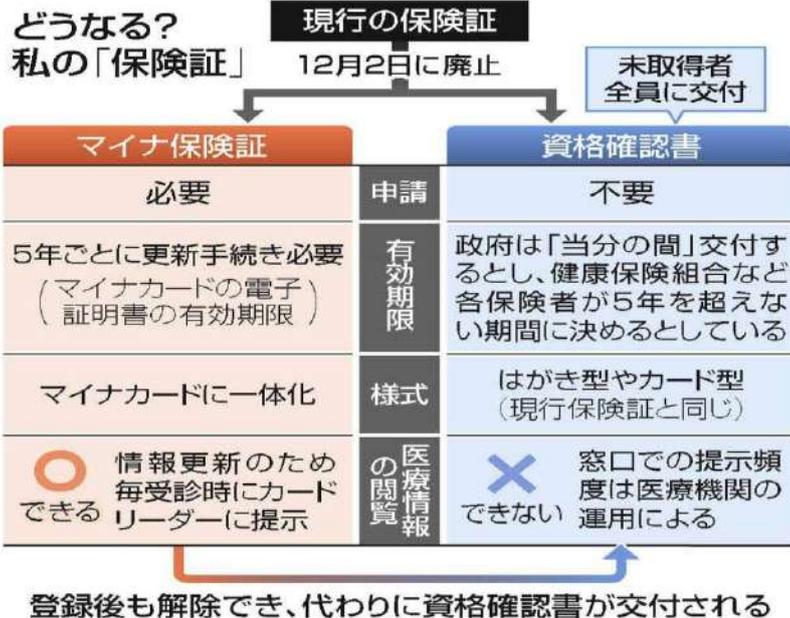


(2ページにわかりやすく図式化して掲載)

マイナンバーカードは、誤登録や情報漏えいなどのトラブルが続出し、多くの患者・国民が不安を抱え、「マイナ保険証」の利用率は低迷しています。特に多くの高齢者は、マイナンバーカードの申請や利用の際に不便を感じています。

そもそも任意であるマイナンバーカードと保険証をひも付けすることが問題です。

国民も患者も医療機関も望んでいないマイナンバーカードとの一体化はただちにやめて、現行の保険証を残すことが必要です。「**現行の保険証を残せ!**」の声を上げ続けましょう!!



## 『現行の健康保険証を残してください』の署名用紙を 診療所待合室や友の会事務所に置いてあります

まだの方は、ぜひ、ご協力ください  
友の会役員や職員がたより配布時等に声をかけさせていただく時も  
ご協力よろしくお願い致します

### 診療所からの お知らせ

## 『無料低額診療事業』を行っています

・・・お気軽に声かけを・・・



無料低額診療事業とは、  
何らかの理由で医療費の支払いが困難な人に対して、窓口負担の減額、免除を行  
う事業です。  
事業の利用にはその事業所ごとにいくつかの条件があります。  
たんご協立診療所では、  
① 世帯の収入が分かるものを提示し申請を行うこと。  
② 世帯収入が、生活保護基準の150%未満にあることが条件になっています。

減額・免除の対象は、たんご協立診療所での保険診療の窓口負担分（1割～3割）です。保険がきかない健康診断、診断書、予防接種は対象になりません。また、調剤薬局で調剤を受ける場合は薬局での薬代の支払いは必要となります。物価の高騰が続き、窓口で「年金生活者は医療費の負担が大変」、「お金が  
ようけ要るので薬を減らしてほしい」「検査はしていらん」等の声を聞きます。このような場合は、一度、気軽に相談してください。



事務長 山岡 勝則

# 核兵器、戦争と平和、憲法九条について考える日



開幕は、アコーディオンとギターの伴奏で、「♪約束のうた」「♪折り鶴」「♪青い空は」の**平和の歌**3曲を声高らかに。

## 次は、**平和の鐘つき**

万休院と周徳寺に分かれ、長崎に原子爆弾が投下された11時2分に合わせてつきました。



診療所ホールに戻って、軽食を取りながら、45分間のDVD視聴。28名参加。

## 5月3日憲法集会in京都 「**明日、となりの人に話したくなる平和の話**」



石川康宏氏(神戸女学院大学名誉教授)の講演

### 1. 岸田大軍拡はこの国を危険にさらしている

2022年12月に閣議決定された安保3文書の目的は、武器、人材、医療、軍事機密、反戦運動の監視で、戦争ができる体制づくり。

2023年6月、政府は軍需産業支援法を成立させ、武器輸出を解禁。死の商人国家へと変貌させかねない。安全保障環境の悪化を口実にして、逆に、北東アジアの危険を高めている

### 2. 戦争になれば敵も味方も焼野原でお互い得るものはない

自衛隊の強靱化と高まる緊張  
戦争がもたらす現実

### 3. 軍事力に頼らず、対話と交流の力で平和を切り開いている<sup>アセアン</sup>ASEANの努力にこそ学ぶべき

1960~70年代、東アジアは世界の中でも戦死者の非常に多い地域だった。

1975年のベトナム戦争終了後、戦死者は激減。偶然ではない。76年東アジア5カ国が東南アジア友好協力条約(TAC)を結ぶ。互いに絶対戦争をしない条約。日本国憲法の9条の精神に合致するもの。その後、東南アジア10カ国全てがTACに加入。

さらに東南アジア諸国連合(ASEAN)は世界の53カ国とも絶対戦争をしない条約を結ぶ。北朝鮮も入っている。どうやって交渉したのかと思う。

また、2019年にはASEANインド太平洋構想AOIP(経済協力)を提起し、日本も中国もアメリカもEUも賛同。ASEANは小さな国の集まり。軍事力を背景に交渉したのではなく、粘り強い道理の力で。

対話による外交のできる日本政府をつくるのが私達の役目!!

希望者には文字入りDVDをお貸しします。YouTubeでも見られますよ。

# 知ってお得なお薬講座

## ～便秘・サプリメント編～

参加者  
17名

講師：大宮ゆう薬局の薬剤師 堀川利治さん

7/27（土）河辺コミュニティーセンターで保健講座を行いました。

**便秘**については、便秘の定義から、なぜ便秘が悪いのか、排便の仕組み、便秘薬の使い方まで、丁寧に教えていただきました。

**サプリメント**（栄養補助食品）については、サプリメントは薬ではなく、食品である。先に薬の効く仕組みを教わり、サプリメントの使い方、選び方を教わりました。

参加されなかった皆さんに知ってほしいポイントを紹介します。



### ★便秘の話から

腸管免疫…免疫細胞の約7割は腸に生息

腸内環境を整えることは、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンを生成し、肌を綺麗に、また免疫力をアップさせ、コロナなど感染症にも罹りにくい効果があります。便が大腸に長く留まることはダメ。便秘予防に1日に水分を2.5L（高齢者は800～1500ml）を目安に飲みましょう。

（食事に含まれる水分も含みます）

### ★サプリメントの話から

サプリメントは食事で補えない栄養を補う為のものであり、**食事が一番**という認識で。

サプリメントの選び方としては、古くからある物には信ぴょう性がある。新しいものは…。

### 「質問コーナー」

#### ◆サプリメントと薬剤の飲み合わせについて・・・

配慮を要する飲み合わせは確かにあります。薬局、薬剤師は「地域の保健室」としての存在であり、飲み合わせなどの個別相談にも応じます。少しお金がかかりますが、主治医と同じようにかかりつけ薬剤師を持っていただくことで、より身近な存在になれる。

#### ◆災害用の薬の予備について・・・

最低3日、1週間分あれば安心。慢性疾患をお持ちの方、命に関わる薬を飲まれている方は予備薬をご準備下さい。

### 参加者の感想から



- 日頃から疑問に感じていた事柄について説明を受けよく理解できた。
- サプリのことも専門的な話がとてもわかりやすく聞けてよかった。
- また来年も参加したいし、一人でも多くの方に聞いてほしいと思いました。

たんご協立診療所 石崎 真紀



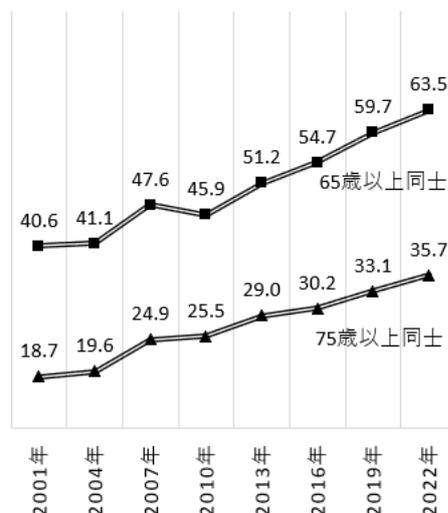
# 人生最期の現場で 何が起きているのか

山本 智之

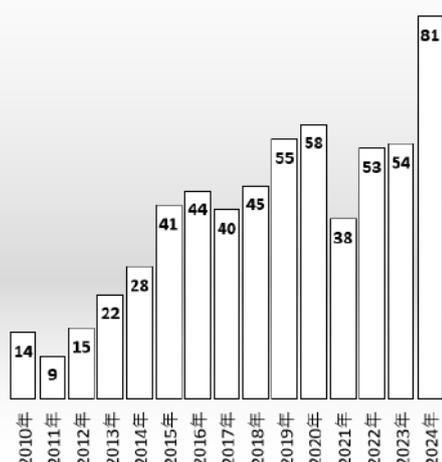
『いつでも元気9月号』では映画「あなたのおみとり」が取り上げられています。このドキュメンタリー映画は、監督の村上浩康さんが末期がんの実父（91歳）を看取る過程を記録した作品とのこと。

最近看取りや、介護をテーマにした映画をよく目にするようになってきました。それは、高齢化が進み続ける日本で介護や看取りが身近で、大きな社会問題となっているからでしょう。高齢者が高齢者を介護する老老介護も右肩上がりに増えています。日本福祉大学の湯原悦子教授によると、1996年（平成8年）から2020年（令和2年）までの約25年間で、少なくとも981件の介護殺人が発生しているといい、その背景の一つとして**介護者の高齢化**があるといえます。

要介護者等と同居の主な介護者の  
年齢組合せ（国民生活基礎調査より）



介護事業者の上半期倒産件数  
（東京商工リサーチ）



監督の村上さんは「ヘルパーさんがいなかったら安心して死ねない」と言います。一方で現在、介護職員不足が大きな問題となっています。介護は決して家族だけで担えるものではありません。

ところが、今年、国は訪問介護の報酬を引き下げました。深刻な人員不足や物価高に追い打ちをかけた報酬削減により、2024年の上半期（1～6月）だけで、**介護事業者の倒産**は81件に上り、過去最多となりました。その内訪問介護（ヘルパー）が40件を占め、こちらも過去最多となりました。

人生の最期は誰にでも訪れる一度きりの出来事です。大切な人をしっかり看取ることができるのか、そして自分自身が納得のいく形で人生を終えられるのか。それは決して当事者や家族だけで解決できる問題ではありません。人生最期の現場で一体何が起きているのか、何が問題なのか。私も自分事として考えるため、この映画を観てみたいと思います。

この映画を上映する映画館は少ないようですが、京都では「京都シネマ」で9月27日から公開予定のようです。興味のある方はぜひ足を運んでみてください。



# ちょっと一息、ゆっくり深呼吸

今年の夏も本当に暑かったですね。皆さんお元気ですか？しっかり眠れていますか？

暑さや日々の忙しきで、気づかないうちに疲れがたまっているかもしれません。同じ姿勢での作業やストレスなどで無意識に身体に力が入った状態が続くと、痛みや肩こりが生じることがあります。こんなときこそ、意識してリラックスすることが大切です。

肩の力を抜きながら深く息を吐いてみてください。その際、身体がゆっくり沈むような感覚をイメージして。ゆっくりと深呼吸をすることで、副交感神経が働き、心身がリラックスした状態に導かれます。

副交感神経は、休んでいるときに優位に働く神経で、血圧を下げたり、心臓のドキドキを落ち着かせたり、筋肉の緊張を和らげる役割があります。さらに、深呼吸をしながら「リラックス」や「落ち着く」といったポジティブな言葉を心の中で繰り返すと、より効果が得られるようです。ストレスや緊張を感じた時、寝る前などぜひ試してみてください。

インターネットで呼吸法を検索すると、腹式呼吸、4-7-8呼吸法、箱式呼吸などさまざまな方法が見つかります。自分に合った方法を探してみるのも良いでしょう。

息苦しかったり、不快に感じたりしたら、無理をせず中断してください。

## リラックスするためのポイントと注意

- ・楽な姿勢でゆっくりと
- ・自分の呼吸に無理なく合わせる
- ・息がスムーズに流れるように心がけ



訪問看護ステーションゆたかの 山本 陽子

## 映画サークル(第3土曜日 午後2時～)

10月 19日 サバカン SABAKAN  
2022年 日本 96分

11月 16日 陰陽師0  
2024年 日本 113分

1986年、夏。斉藤由貴とキン肉マン消しゴムが大好きな小学5年生の久田は、夫婦ゲンカばかりだが愛情深い両親や弟と暮らしている。ある日彼は、家が貧しく同級生から避けられている竹本と、イルカを見るため海へ出かける。溺れそうになったり不良に絡まれたりと様々なトラブルに遭遇しながらも友情を育んでいく久田と竹本だったが、やがて別れを予感させる悲しい事件が起こる。



(都合により内容が変更となる場合があります。)

呪いや祟りから都を守る陰陽師の学び舎であり行政機関でもある「陰陽寮」が政治の中心となっていた平安時代。青年・安倍晴明は天才と呼ばれるほどの呪術の才能をもっていたが、陰陽師になる意欲も興味もない人嫌いの変わり者だった。ある日、彼は貴族の源博雅から、皇族の徽子女王を襲う怪奇現象の解明を頼まれる。衝突しながらもともに真相を追う晴明と博雅は、ある若者が変死したことをきっかけに、平安京をも巻き込む凶悪な陰謀に巻き込まれていく。



## 川柳サークル

### ☆五月 お題「岬」 真下 房枝選

- 秀句 経ヶ岬 近くに戦後 進駐軍
- 佳句 岬に月 バスの疲れを ほぐす宿

・春潮を 望む岬や 経が崎  
・海風吹く 大成古墳 主眠る

- 軸吟 基地いらんちゃ 岬の灯りも 抗って



静代  
泰弘  
邦子  
きく江  
房枝

### ☆六月 お題「いよいよ」 山下 きく江選

- 秀句 物価高 いよいよ貯金 底が見え
- 佳句 半夏至 いよいよ暑い 夏を告ぐ

・善人と 言われりやいよいよ 仮の面  
・今年また いよいよ来るぞ あの猛暑

- 軸吟 赤信号 地球いよいよ 沸騰化

### ☆七月 お題「景色」 増田 葉子選

- 秀句 遠い日の 厨の景色 焼秋刀魚
- 佳句 能登地震 がれきのすき間 たち葵

・新社員 モノトーン色の おそろいで  
・年重ね 同じ景色も 七変化

- 軸吟 海山あり 田も川もある ふるさとよ

### ☆リレー川柳

- ・新緑の 匂いにおせる 嬉し日々
- ・やさしさに ホロリとなみだ 空を見る
- ・暑中見舞 書く気力なし 夏が過ぎ
- ・早起きで 得した気分 天気だよ
- ・道路工事 行く先々で 頭さげ
- ・お茶を入れ 気分新たに 友が増え



久美子  
邦子  
泰弘  
葉子

## 歩こう会サークル

○高齢や足腰に不安のある方でも参加していただけるとてもゆる～い歩こう会です。

○延期連絡や車の乗り合わせの都合上、参加を希望される方は**前日までに**申し込んでください。

(TEL68-5070 友の会、090-8791-3946 平井、090-3618-1360 廣谷) 、※参加費 100 円ガソリン代

### 霧降の滝・こびーぬ (網野町)

9月17日(火) 予備18日(水)

診療所集合

午後1時30分



### 宮津カトリック教会～

### 宮津藩主の菩提寺・大頂寺

10月21日(月) 予備23日(水)

診療所集合 午後1時30分



### ～紅葉めぐり～

### 慈徳院・後藤神社・野田川ユースセンター

(与謝野町)

11月18日(月) 予備20日(水)

診療所集合 午後1時30分



### 加悦庁舎～ニッケル鉱山跡

(与謝野町)

12月5日(木) 予備6日(金)

診療所集合 午前10時



道の駅アドリアーノで  
イタリアンランチ

予算 1,300 円

## Co ひだまりサークル (出張 Cafe)

カフェサークル Co ひだまりは出張型のサークルです。ご要望のあった地域に出向きます。5月は峰山町・6月は大宮町・網野町・丹後町に伺いました。ご希望に沿った内容で楽しんでいただき、ちょっと健康ミニ知識・そして憩いのコーヒータイムを楽しんでいただけたら・・・幸いです。

今後の予定・・・10月23日(水曜日)

日頃から介護に頑張っておられる方にちょっとほっこりタイムを企画しています。

内容 自由にお話しましょう。

リラクゼーションとして

ハンドマッサージを予定しています。



## トゥインクルサークル 演奏予定

9月15日(日) 小西地区サロン

9月23日(月) 上宮津のつどい

11月3日(日) 与謝民商のつどい



## 今後の予定

- 9月17日(火) 歩こう会 13:30～  
「霧降の滝 こぴーぬ」
- 21日(土) 花壇の整備 8:00～
- 24日(火) 川柳サークル 14:00～
- 10月18日(金) 戦争体験を聞く会 13:30～
- 19日(土) 映画「サバカン SABAKAN」
- 21日(月) 歩こう会 13:30～  
「宮津カトリック教会～大頂寺」
- 22日(火) 川柳サークル 14:00～
- 23日(水) Co ひだまり
- 27日(日) 友の会旅行 8:20～  
「兵庫県 たつの市」
- 11月13日(水) 保健講座 13:30～  
「ピラティス体験講座」
- 16日(土) 映画「陰陽師0」 14:00～
- 18日(月) 歩こう会「紅葉めぐり」13:30
- 26日(火) 川柳サークル 14:00～
- 12月5日(木) 歩こう会 10:00～  
「加悦庁舎～ニッケル鉱山跡」

## 編集後記

祈りの夏は今年も酷暑。その中で各地、平和の取り組みがなされた。友の会も毎年8月9日長崎に原爆が投下された日、平和の取り組みを継続している。

今年は、宮津で毎年取り組まれている平和のつどいの展示を、大学生・高校生の孫たちと見てきた。テーマは学童疎開。私は戦後生まれで戦争の体験はない。平和の取り組みの中で戦争の悲惨さ、命の大切さを知ってきた。この展示の中で一番感動したのは、世界に一つしかない自作の絵本。高齢の女性が作成された。描写力がすばらしく、人のしぐさ、表情、生活の様子がリアルに描かれている。絵本が伝える力はすばらしい。その中にB29が低空飛行し、その下でうずくまる人の場面があった。私は母から、この絵と同じ場面の話を聞いた。「勤めに行くあぜ道でB29が低空で向かって来て、パイロットと目が合った。撃たれると覚悟。撃たれていたらあんたは生まれてない。」母の言葉を思い出すたび、命の不思議、命の尊さを痛感する。一人の命の後に続くたくさんの命も永遠に失われる。

8月6日、広島での平和記念式典で子ども代表が「平和の誓い」を読み上げた。

「世界を変える平和の一步を今踏み出します。」

私の八月は、たじま平和のつどいに参加し終わる。しかし、平和への願いは終わることはない。子どもたちの言葉に力をもらい、平和への一步を踏み出しませんか。

谷川 久美子

