



さいあい

Contents

マイナ保険証の準備はできていますか？

簡単ストレッチ！

このまちソウルフード テーマ「海藻」

無料低額診療制度

奨学金支援制度

DMAT出動！



神栖済生会病院の桜（休憩所から見える桜を間近で撮影）

桜の季節になると病院1階奥の休憩所の景色はとても華やかになります。待ち時間など気分転換に休憩所からの景色をぜひご覧ください。稀に野生の雉も見ることができます。

令和6年12月に従来の保険証の発行が廃止されます

マイナ保険証の準備はできていますか？

国の方針で令和6年12月2日から従来の保険証が廃止されることが決定されています。廃止後も最長1年間は今の保険証は利用できますが、それ以降マイナ保険証を持たない方は「資格確認書」が発行されます。しかしながら「資格確認書」も利用期間がまだ定まっておりませんが5年以上の有効期間が無い予定のため、有効期間ごとに更新をしなければなりません。神栖済生会病院でもマイナ保険証を認証するカードリーダーを導入しています。



マイナ保険証を使用するメリット

①自身の健康管理に役立つ！

特定健診や薬の情報をマイナポータルで閲覧できます。



②より良い医療が可能に！

本人が同意すれば、はじめての医療機関でも特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有ができます。

③オンラインで医療費控除がより簡単に！

マイナポータルを通じた医療費通知情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がより簡単になります。

④健康保険証としてずっと使える！

就職・転職・引越をしても手続きせずずっと使用できます。但し、医療保険者が変わる場合は加入の届け出が引き続き必要になります。

⑤手続きなしで限度額を超える一時的な支払いが不要に！

限度額摘要認定証がなくても高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

マイナ保険証を登録する方法

マイナンバーカードをまだ申請していない方は事前に申請してください。

① 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で行う

②「マイナポータル」から行う

③ セブン銀行ATMから行う

当院では総合受付の横に設置しています。

ご不明な点がございましたらお近くのスタッフまでお声がけください。



★POINT★
回数をこなすことよりも、きちんと立つことを意識しましょう



③立つ際はできるだけ背筋を伸ばし、その後は両手をついて体を前に倒しながらゆっくり座ります。これを10回繰り返します。



②体を前に倒しながら、ゆっくり立ち上がりましょう。



①足を肩幅に開き、テーブルに両手をついて座ります。

体重をかけても大丈夫な
テーブルでやってね！

足腰鍛えよう！

椅子からの
立ち上がり運動

いつでも簡単！ストレッチ

単純な動きでまいにちの元気を継続しよう

★POINT★
バランスを崩した時もすぐイスを掴めるように、足は床から2～3cm浮かせる程度でOKです



②右の太ももを軽く上げて、30秒間片足立ちをキープ。その後は左の太ももでも同様に行います。左右2セットずつやってみましょう。辛い人は短い時間から始めて、少しずつ時間を延ばしてみましょう



①視線はまっすぐ前に、片手は椅子やテーブルに掴まって立ちます。掴まる手はできるだけ軽く触れた状態が理想ですが、慣れないうちはしっかり握りましょう。

バランスよく鍛えよう！

片足だちバランス

このまち
ソウルフード

口当たりさっぱり！

「海藻」

当院のある茨城県神栖市周辺、利根川を渡った千葉県銚子市から九十九里にかけて伝わる海藻を使った郷土料理を紹介します。

銚子の海岸で採ることができ、海藻の琴柱角又(コトジツノマタ)、あるいは角又(ツノ

マタ)を煮溶かして容器に入れて冷やし固めた食品です。地域により「海藻こんにやく」、

「海藻よせ」と呼びます。こんにやくのような食感はなく、

寒天に近いです。葱、七味唐辛子、鰹節、醤油やポン酢を



海藻をひたすら煮溶かします。煮立ったら火は弱火にして、焦げ付かないようかき混ぜながら煮詰めます。バットに入れて冷やします

お好みでかけて食べます。海藻ですので水溶性食物繊維やミネラルを多く含んでいます。お正月料理の一品として、周辺の家庭では食卓に並びます。あっさりしたもののなのでおせち料理を食べ過ぎたあとのお口直しや、お酒のおつまみに最適です。

神栖市周辺、千葉県東部のスーパーや道の駅で、乾燥したものや、冷やし固め容器に入ったものが販売されています。機会がありましたら、是非一度ご賞味下さい。

(管理栄養士 坂尾)

無料低額診療 事業制度

神栖済生会病院では、社会福祉に寄与するため、経済的問題を抱えている方にも、安心して医療を受けていただくために、無料または低額な料金で診療を行っています。当院での受診をされている方で、診療費の支払いが困難な方や、生活保護受給者の方などが利用対象となっております。

※利用するためには一定の条件・基準がございます。事前に条件を満たしているか確認をさせていただきます。

※院外処方箋による調剤薬局での薬剤費は対象外になります。

お問い合わせ

病院一階 地域医療連携室
相談員まで

受付時間：9:00～16:00

(土日祝日除く)

TEL 0299-97-2111(代)

※午前中のご連絡は診療のお問合わせで電話が繋がりにくい場合がございます。

無料低額診療事業制度を申請する場合には次のものが必要になります。

①印鑑 ②課税証明証、非課税証明証、所得証明証、限度額適用認定証、無料低額診療券など

※②は学生を除く家族全員分をご用意していただきます。

(種類を揃える必要はありません。) また、配偶者や同居人の証明証を取得する際には、委任状が必要になる場合があります。

無料低額診療をご希望の方は、まずは当院の地域医療連携室までご連絡ください。

看護奨学生

専門学校 月額 5万円

大学 月額 10万円

※准看護師養成学校は対象外となります

薬剤師奨学生

大学 月額 10万円

総務課 人事担当宛て

お問合わせ：9:00～17:00(土日祝除く)

TEL：0299-97-2111(代)

神栖済生会病院では、これから看護師・薬剤師を目指す方への学びのサポートとして、学費の負担を軽減する奨学金を貸与しています。看護師・薬剤師になられてから貸与年数を就業していただくことで免除されます。詳細は総務課までご連絡ください。

地域医療を支えたい

奨学生募集



令和6年
能登半島地震

DMAT

出動しました！



令和6年能登半島地震において、当院からもDMATを派遣しました。出動期間は一月二五日～一月三〇日、活動期間は二七・二八日の予定です。活動期間は短いですが、患者さんの搬送支援等に尽力しました。当院でDMATができてから初めての出動になります。

DMATの他にも、当院の看護師が一名単独派遣され、約一週間珠洲市総合病院で病棟業務支援を行いました。

