



MY HOME DOCTOR

生かばい



散歩道

大濠公園

福岡城の外堀を利用して造られた全国有数の水景公園。池の周囲には約2kmの遊歩道が整備され、四季折々の花や野鳥を観察する人の姿が多くみられます。池の中央部にある「浮見堂」は、朱色のお堂と青空と水辺、絶好の映えスポットとなっています。



健康 随筆

ごぼう茶に出会って

皆さんは、日々の健康づくりにはいろいろと取り組んでおられる事と思います。さて、ごぼうに対してどんなイメージを持っておられますか？便秘に良いと聞かれ、土臭くて苦手、きんぴらごぼうくらいしか食べ方を知らない...と敬遠してしまっている方が多いのではないのでしょうか。

私もその一人でした。御馳走といえればやはり肉、お肉が大好きで又甘い物も大好きでよく食べていました。その結果、メタボになりウエスト周りは廻しのような贅肉！これでは「いかん」と思っていたら、Dr.ナグモのごぼうの話聞き「よし！このごぼう茶を作ってみよう」と一大決心。私は長い間博多の味おきゅうを作っておりましたが、これを息子に譲って次に何をしようかと考えていた時、このごぼう茶に出会ったのです。

ごぼうには、老化の原因といわれる活性酸素を排除してくれるサポニンと整腸の万能薬といわれるイヌリンの二大要素があり、これを体内に摂り入れればミラクルパワーを獲得できます。ごぼうでお茶とびっくりするでしょうが、甘みがあり、香ばしく、ほうじ茶に似た味わいで、カフェインが入っていないので寝る前に飲んでも大丈夫。今では毎日1ℓ位は飲んでます。

その甲斐あって特にダイエットしてないのに体重が減り始め、メタボも少しずつ改善されました。又、頑固なお通じを自然に出すことができ感謝しております。ごぼう茶を製造するに至っては、手作りですので天日干し・焙煎等の苦勞もありませんが、努力しながら体に良いごぼう茶を作り続けて、お客様からの喜びの声を頂けるまでになり嬉しく思っております。

(ごぼう茶 なんり)



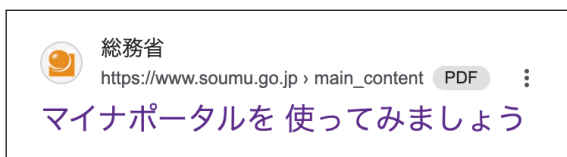
なんり かずまさ
南里 一正

西福岡病院の理念

地域の人々に信頼される納得と安心の医療・介護・福祉の提供を目指します。

過去に受診した医療費や薬を確認することができる、といった便利機能を兼ねそろえています。

では、どのようにして活用するのかと言うと…マイナポータルという「アプリケーション」をスマホに登録（ダウンロード）してから、情報を閲覧します。スマホにマイナポータルを登録する方法は、ネットで「総務省 マイナポータルを使ってみましょう」で検索すると詳細な方法が確認できます。



○マイナ保険証更新の手続き

マイナ保険証の更新時期については、自分自身で覚えておく必要はありません。各市区町村から更新時期の2～3ヵ月前に「更新手続きの案内」が郵送されてきますので安心です。更新手続きは同封されている書類とマイナンバーカードを各区役所に持参するだけです。（10～15分程度で完了します。無料です）

○本人が更新に行けない場合

本人が入院中や自宅療養中で、各区役所に更新に行けない場合は、「代理人手続き」が可能です。こちらの手続きは簡単で、本人宛に届いた更新手続きの案内に同封されている「委任状」に記載をして、本人のマイナンバーカードと代

理人の身分証明書を持参すれば手続き出来ます。（無料です）

○落としたり危ないのでは？

まず一言で、→「カードを落としても、中の情報はすぐに見られません。」

①カードの中に病気の情報は入っていません

情報は国の安全なサーバーにあり、カードの中に保存されているわけではありません。

②暗証番号がないと使えません

何回か間違えるとロックがかかります

→拾った人がすぐ使えるものではありません。

③なくしたら「すぐ止められる」

電話1本で利用停止できます

→止めれば悪用は防げます。

<最後に一言>

マイナ保険証は、今後の日本の医療発展において欠かせない存在です。また、日本は世界に誇る「国民皆保険制度」を持っているという反面、誰でも、どこでも、いつでも、医療機関に受診できるので、薬の重複防止（病院Aで血圧の薬をもらい、病院Bでも似た血圧の薬をもらう）

→実は「同じ種類の薬」を2つ飲んでいる（名前は違うが作用が一緒）

→飲み合わせによる副作用の危険性（一緒に服用するとダメなもの）

など、事前に医師が診察室で確認できるので安心です。

喧騒な博多駅近くに心安らぐ特別緑地（特別緑地保全地区）が4か所ある。すべて社寺がそれにあたり、どれも駅の博多口から15分ほどで訪れることができる。まずは博多駅前特別緑地（A…承天寺）。博多千年門から始まる承天寺通りの間にある。寺本殿の前には大きなクスノキが立つ。次に御供所特別緑地（B…聖福寺）。アカマツ、クロマツ、カエデ、とくにクスノキが目立つ。寺の境内は広く散策することがで



御供所特別緑地（聖福寺）

博多駅近隣社寺の四緑地

ふくおかの
自然探訪

体験活動協会 F E A 理事長
谷 正之

その89

マイナ保険証について

医療法人西福岡病院
医事課長 野田 政道

○マイナ保険証とは

一言で伝えるならば、「マイナンバーカードを健康保険証として使うもの」です。よって、まずはマイナンバーカードを作成する必要があります。

○マイナンバーカードの作成方法

まだ、マイナンバーカードを作成していない方は、次の方法で作成できます。

①市区町村に問い合わせ申請書をお願い提出する。(福岡市はマイナンバーカード総合窓口が各区役所に設置されています)



証明写真機(コンビニの駐車場や商業施設に設置している)

②スマホや証明写真機で申請する。

(ちょっと手間がかかります)

※マイナンバーカードを申請したら、1か月程度で完成のお知らせが郵送で届きます。郵送された書類を持参して各区役所窓口で受け取ります。(本人確認書類などが

必要。郵送された書類に詳しい内容が記載されています)

○マイナンバーカードを「マイナ保険証」として利用する方法

マイナンバーカードを持っているだけでは健康保険証として使用できません。よって、マイナンバーカードを健康保険証として使用する手続きが必要です。次の方法で手続き出来ます。

①病院や薬局で手続きする。(いちばん簡単。病院や薬局のスタッフが懇切丁寧にお手伝いしてくれます)

②スマホで手続きする。(かなり面倒くさい)

③コンビニのセブン銀行ATMで手続きする。(いちばん難しい)

○マイナ保険証で出来る事

マイナ保険証は国が推奨している機能で、次のような利点があります。

①病院や薬局で保険証として使える

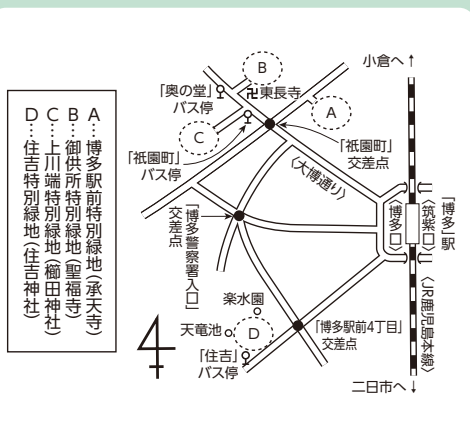
②お薬の情報を医師・薬剤師が確認できる

③健康診断の結果を共有できる

④医療費が高額になったときの手続きが楽

⑤自分の医療費や薬の履歴が見られる

つまり、健康保険証として利用できるだけでなく、お薬手帳を持参しなくて良い、健康診断の結果をいつでもスマホで確認できる、限度額適用認定証は基本的に不要(事前に限度額認定証を申請する必要がなく、医療費の窓口負担が自動的に自己負担限度額まで抑えられます。)、



住吉特別緑地(住吉神社)

場 所 福岡市博多区
一口メモ AからDの順に周回するのでもいいだろう。

きる。
大博通りを挟んで上川端特別緑地(C: 櫛田神社)がある。保存樹はクスノキ、クロガネモチ、ムクノキなど。ご神木の「櫛田の銀杏」は具天然記念物だ。
最後の4つ目は住吉特別緑地(D: 住吉神社)。保存樹はクスノキ、ムクノキ、イヌマキ、イチヨウなど。奇岩の『のぞき稲荷』、天竜池もある。日本庭園の楽水園も隣接している。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

《シネマせりょう》

《アレンジフラワー講座》

「トゥルー・ヌーン」福岡市総合図書館提供
日時 5月20日(水) 13:30~15:00

日時 5月25日(月) 13:30~14:30

2009年タジキスタンの映画。
アジアフォーカス・福岡国際映画祭
観客賞を受賞した傑作!!
リズムカルな音楽、カラフルな民族衣装と、
タジキスタンの山々が美しい物語を美しく彩る。

普段お花に関わりの無い方にも是非参加して
いただきたいフラワーアレンジメント♪
講師を参考に色鮮やかに楽しみください!!

場所: 西陵公民館 講堂
対象: どなたでも
定員: 20名(予約先着定員になり次第締切)
参加費: 1,500円 講師: あおやぎ
※花ばさみをお持ちの方はご持参ください(^^)!

場所: 西陵公民館 講堂
定員: 予約先着30名

申込先: 西陵公民館 (☎891-6342)

健康講話

《テーマ》 「がん」の基本



とき 令和8年5月23日(土)
午前10時~11時

場所 医療法人西福岡病院 本館3階会議室

講師 医療法人西福岡病院 呼吸器内科医師 和田 健司

会費 無料 <<予約は不要です>>

お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 総務課 ☎0570-09-1331(代表)

外来診察表

診療科目	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科	中村/山本		中村		中村						山本
呼吸器内科	原田	原田(15時まで)	高野	高野	原田		原田	渡辺	渡辺	渡部	高野(2・4) 渡辺(1・3・5)
呼吸器内科 睡眠時無呼吸					川床	和田	高野	高野	石津		
消化器内科			國武	國武	國武(1・3・5)	國武			國武	國武	
循環器内科			安藤(文)(予約制)	宮本	宮本		宮本		安部		
糖尿病内科	大園	大園/松尾	藤井	松尾	松尾	藤井	松尾	小牧	松尾		
脳神経内科	下田		井野	下田	下田	下田	下田		井野		
脳神経内科	緒方				入江		宮崎				
呼吸器外科							緑川	緑川			
乳腺外科		安部	安部			安部		安部	非常勤	非常勤	
外科			非常勤		中垣						
整形外科	高比良		高比良		高比良		高比良		非常勤	非常勤	
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		
眼科	非常勤						非常勤		非常勤		
耳鼻咽喉科	非常勤						非常勤		非常勤		
婦人科	安藤/坂井	安藤/坂井	安藤/坂井	安藤(1・3)/坂井	安藤/坂井	安藤	安藤/坂井	安藤/坂井	安藤/坂井	安藤/坂井	安藤
緩和ケア内科	森永		友岡		森永				森永		
腫瘍内科											
禁煙外来				國武(予約制)							
リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※ご質問は各科担当医あるいは外来看護長、外来医長までおたずね下さい。

※変更の場合がありますので、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎0570-09-1331までおたずね下さい。(一覧表もごさいます。)

新任
医師
紹介



乳腺外科
医師
あんべ けんじ
安部 健司
昭和59年卒

るようでNHKの朝ドラの「あまちゃん」で片桐はいりさんが「アンベちゃん」と呼ばれていました。20年以上前にマンモグラフィー検診を立ち上げ、乳癌の検診、診療に携わってきました。乳癌検診、訪問含めいろいろ出来る範囲でお手伝いしますのでよろしくお願ひします。



呼吸器内科
医師
かわとこ けんじ
川床 健司
平成26年卒

地域の皆様が安心して日々を過ごせるよう、精一杯努めて参ります。体調や健康についてお気軽にご相談ください。

ナビダイヤル開始のお知らせ

お取次ぎの混雑緩和のため、当院へのお電話は下記のナビダイヤル番号にお掛け頂きますようお願い致します。

●発行 医療法人
西福岡病院

〒819-8555 福岡市西区生の松原3-18-8
(事業所個別番号)

☎0570-09-1331・FAX 092-881-1333
https://www.nishifukuhp.or.jp

広報誌「生きがい」の配付が不要な場合は配付を中止しますので、住所・電話番号をお知らせいただきますようお願い致します。