

健康 ワンポイント アドバイス



マイナ保険証とお薬手帳で守る、 あなたの健康と安全

医療機関を受診する際「マイナ保険証」と「お薬手帳」をセットで活用していますか。この2つを組み合わせることで、毎日の健康管理や万が一の際の医療サポートが、よりスムーズになります。

マイナ保険証：正確な医療データの一元化

医療機関での受け付けをマイナ保険証を使って行い、データ提供に同意すると、過去に処方された薬の履歴や特定健診の結果などの情報が、医師や薬剤師に正確に伝わります。初めて受診する病院でも、過去の服用歴を踏まえた診療が受けられるため、薬の重複や副作用のリスクを未然に防げます。

お薬手帳：リアルタイムな記録とコミュニケーションの鍵

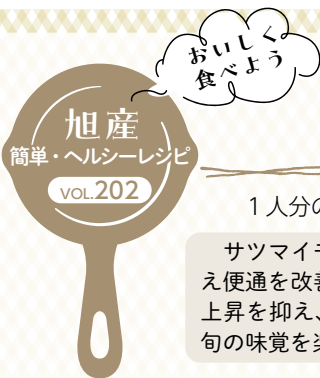
一方で、市販薬やサプリメントの服用状況、日々の体調の変化、アレルギー歴などはマイナ保険証のデータだけではカバーできません。これらを細かく記録・管理できるのがお薬手帳の強みです。診察時に手帳を提示しながら気になる症状を相談することで、より丁寧で自分に合ったアドバイスを受けられます。

マイナ保険証とお薬手帳の2つの併用がもたらす最大の安心

最大の安心

マイナ保険証で「正確な医療情報」を共有し、お薬手帳で「日々の記録やコミュニケーション」を補う。このダブルチェック体制こそが、安全で効果的な医療を受けるための理想的なステップです。病院や薬局に行く際は、マイナ保険証とお薬手帳を持参して、日々の健康管理と安心な医療の受診に役立ててください。

【旭匠薬剤師会】



サツマイモ入り豚汁

1人分の栄養価 エネルギー180kcal、食塩相当量1.5g

サツマイモには食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整え便通を改善する働きが期待できます。さらに、急激な血糖値の上昇を抑え、満腹感が長続きしやすい低GI食品でもあります。旬の味覚を楽しみながら、日々の食事に取り入れてみましょう。



材料(4人分)

サツマイモ……………中1本
ダイコン……………100g
ニンジン……………中1本
シイタケ……………4枚
ゴボウ……………1/4本
豚肉……………120g
水……………800ml
みそ……………大さじ2と1/2

作り方

- ①サツマイモ、ダイコン、ニンジンはいちょう切り、シイタケは薄切り、ゴボウは斜め切りにする。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に水と①②を入れ火にかけ、煮込む。
- ④食材がやわらかくなったら火を止め、みそをとき入れて完成。

11月は「ちばの食育月間」です。健康な生活を送るためにも、食事バランスや薄味の習慣を心がけましょう。

旭市保健推進員協議会海上支部 ☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)

旭市の魅力を、
一緒に全国へ。
地域の好きを仕事にするチャンス!



生産者さんを訪問し、商品企画・撮影・デザインまで関わり、ふるさと納税を通して地域の産品を全国に発信するお仕事です。

時給：1,300~1,500 円

時間：8:30~17:30 内5時間以上(要相談)

休日：シフト制(土日祝お休み)

未経験者歓迎・車通勤可



PUNCTUAL inc.

株式会社パンクチュアル 旭市営業所
〒289-2516 千葉県旭市口633-7
寛松ビル店舗1階



0889-43-9393

recruit@punctual.co.jp

詳細・応募は
こちらから▶

