



友愛便り



転倒予防

10月10日は転倒予防日

日本転倒予防学会では 10月10日を
テン・トウ 予防日として定めています。
誰もが起こりうる転倒を予防しましょう！

場所が多いのは？

居室で70%が発生！ 冬季はコタツ布団、カーペットで
つまづきやすいのでご注意を！



冬支度のあとは
危険な箇所を確認！



転倒予防は？

20回膝を挙げて足踏みをしましょう！

《病院理念》

私たちは医療を通じて
健康で心豊かな社会の
実現を目指します

《基本方針》

1. 救急医療の充実を図り、医療の質の向上に努めます。
2. 在宅部門の充実を図り、他の施設と連携し地域医療サービスを推進します。
3. 疾病予防、健康増進の知識を普及します。
4. 開かれた病院として、患者さんの権利を尊重します。
5. 環境整備と安全対策に留意し、患者さんに満足と安心を提供します。

大阪市の 国民健康保険証が新しくなります!

平成29年11月1日より

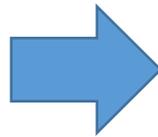
新しい保険証は
平成29年10月中に
区役所から送られてきます。

桃色

国民健康保険 被保険者証	有効期限	
	交付年月日	
記号番号	阪国北 1 2 3 4 5 6	[交付日前有効]
氏名	国保 太郎	
生年月日	昭和33年 3月 3日	性別 男
住所	大阪市北区中之島1丁目3番20号	
世帯主氏名	国保 一郎	
資格取得年月日	平成21年 5月 1日	
給付開始年月日	平成21年 5月 1日	
保険者番号	**274019	大阪市 公印
(北区役所)	電話 ####-#### FAX ####-####	

水色

国民健康保険 被保険者証	有効期限	平成30年10月31日
	交付年月日	平成29年11月 1日
記号番号	阪国北 1 2 3 4 5 6	[交付日前有効]
氏名	国保 太郎	
生年月日	昭和33年 3月 3日	性別 男
住所	大阪市北区中之島1丁目3番20号	
世帯主氏名	国保 一郎	
資格取得年月日	平成21年 5月 1日	
給付開始年月日	平成21年 5月 1日	
保険者番号	**274019	大阪市 公印
(北区役所)	電話 ####-#### FAX ####-####	



今までの保険証(桃色)は

- 11月からはお使いいただけません。
- ご自身で破棄していただくか、お住まいの区の区役所保険年金業務担当に返却してください。

新しい保険証(水色)は

- お手元に届いた日からお使いいただけます。
- 10月中に届かないときは、お住まいの区の区役所保険年金業務担当へお問い合わせください。

インフルエンザワクチン 予防接種の予約受付中!

受付期間：11月末までを予定しておりますが、
ワクチンがなくなり次第終了します。



編集後記

インフルエンザの予防と対策

今シーズンは、9月の段階でインフルエンザウイルスへの感染が確認されており、早めの予防・対策がおすすめです。予防接種を受けることで「かかりにくくなる」「かかっても軽くすむ」というメリットがあります。特に抵抗力の低いお子さんや高齢者の方などは予防接種を受けておいた方が安心です。また、日常の対策として「こまめな手洗い」「うがい」「マスクの着用」「加湿をする」ことも有効です。そして、「バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけ、免疫力をアップをはかりましょう!

