



浜辺だより

☎ 64-1600

令和5年5月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～

お知らせ

発熱体調不良者外来について

令和5年5月8日に、**新型コロナの感染症法上の位置づけが5類に移行**します。

これに伴い、**5月8日から、診療費の「自己負担分」が変更**になります。

また、当診療所では急性発熱消耗性疾患や、呼吸器系感染症が疑われる例は、引き続き午前および午後に設けた「発熱体調不良者外来」にて、定期受診者とは別枠で対応いたします。

受診を希望される方は、まずお電話ください。

※右表の診療費は、実施する検査や投薬内容により、この限りではありません。

現在 (～5/7)		5類移行後 (5/8～)
初診・再診料	保険診療	保険診療
トリアージ料	(自己負担あり)	(自己負担あり)
検査	無料 (公費負担)	保険診療 (自己負担あり)
追加血液検査など	保険診療 (自己負担あり)	保険診療 (自己負担あり)
コロナ抗ウイルス薬	無料 (公費負担)	無料(公費負担) ※期限あり
解熱剤・鎮咳剤	無料 (公費負担)	保険診療 (自己負担あり)
発熱以外の投薬	保険診療 (自己負担あり)	保険診療 (自己負担あり)
おおよその診療費(金額)	2,500～3,000円	5,000～6,000円

すこやかに生きるためのヒント

(参考資料：大塚製薬 免疫 navi)



～ 自分のカラダを守る力「免疫力」をサポートする食材

体調管理に欠かせない3要素「食事・運動・睡眠」の**食事について**のお話です。



免疫力をアップさせるには？

カラダを健康な状態に保ち、免疫力を下がらないようにするには「五大栄養素」をバランスよく摂ることが大切です。「五大栄養素」とは「タンパク質」「脂質」「炭水化物(糖質、食物繊維)」「ビタミン」「ミネラル」の5つです。カラダをつくる素になったり、動かすエネルギーになったり、調子を整えたりする役割を担っています。それぞれが助け合って様々な働きをするため、過不足のないバランスのよい食生活

20代男女のビタミン・ミネラル等の栄養充足率

参考資料)「平成30年国民健康・栄養調査結果」(厚生労働省)



