



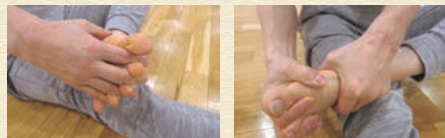
お家で簡単フットケア

日頃から自分の足をよく見ていますか？ うおのめ、巻き爪、ひび割れなどはありませんか？
膝や腰だけでなく、足の些細なトラブルが歩かなくなる原因の1つになっていることもあります。
足のケアをすることで、足・爪の状態の改善、血行促進、バランス機能の向上などの効果があります。
いつまでも自分の足で歩けるためにも、日頃から足のケアをしていきましょう。



動画で健康体操を
ご覧いただけます。

Step 1



足の指の間に手の指を入れ、もう片方の
手は足の甲を押さえ、指の付け根からか
ら指だけを回す。

Step 2



足裏全体を
満遍なく押す。

Step 3



つま先を持って指の根元から折り曲げたり、
反らしたり、交互に繰り返す。

Step 4



指先を前後、左右に開く。

Step 5



指先を揉みほぐし、軽
く引っ張って伸ばす。

担当者からアドバイス

終わった後は足の軽さ、温かさ、指の動かし
やすさ、色合いなど見てみましょう。片足ず
つ行ってケアする前と後を比べてみるのも
良いですね。テレビを見ながらでも出来る
ので、毎日足チェックしていきましょう

病院コラム 医療の現場から

マイナンバーカード保険証の本格的な運用が開始されました

諏訪中央病院 事務部 医事課長 望月賢一



令和6年12月2日より、現行の健康保険証は新たに発行されない仕組みになりました。
現在使用できる保険証は下記の4通りです。

1 マイナンバーカード保険証（マイナ保険証）

2 資格情報のお知らせ

マイナンバーカードの保険証利用登録を行っている方に発行されます。保険者より申請によらず交付されます。

※マイナンバーカードとセットで使用可能です。

3 資格確認書

マイナンバーカードをお持ちでない方・マイナンバーカードの保険証利用登録を行っていない方に発行されます。

マイナンバーカードをお持ちでも、マイナンバーカードでの受診等が困難な方には申請により無償で交付されます。

後期高齢者医療保険対象の方には、しばらくの間申請によらず全ての方に無償で発行されます。

4 現在お持ちの健康保険証

令和7年12月1日まで、あるいは保険証記載等の有効期限までとなります。

令和6年12月1日までに発行されている茅野市の国民健康保険証・後期高齢者医療保険証は、令和7年7月31日までの有効期限となっています。

諏訪中央病院では マイナンバーカード保険証を利用できる機械（カードリーダー）を受付に設置しています。
マイナンバーカードの保険証利用登録も機械（カードリーダー）で行う事が出来ます。

マイナンバーカードの保険証利用により、お薬情報や健康診断の結果等を医療機関等で確認が可能となります。特に災害時など
には、診療に役立っている報告があります。ぜひご利用を開始してみてください。

マイナンバーカード・保険証の発行等については、市役所または保険者にお問い合わせください。