

# 健康通信

2024年5月1日

NO. 31

## 4月からコロナ対策事業が終了／保険診療が改訂

### 《4月～6月からの変更点》

- 4月に診療報酬改定があり、6月より実施されます。これにより、多少皆さまのお支払い金額が変わってくる事が予想されます。
- 高血圧症・糖尿病・脂質異常症を1つでも主として治療されている方は、生活習慣に関する総合的な治療が必要となるため、**生活習慣病管理料**を算定することになりました。  
対象となる患者さまには、**療養計画書**を策定して**署名**をいただくこととなりますので、ご協力をお願いいたします。
- さいたま市健康診査、各種がん検診、もの忘れ検診が始まります。当院でも、予約を開始しています。
- 成人肺炎球菌ワクチンについて、さいたま市の助成は**接種日で65歳の方**となりました。

### 《休診・診療時間変更のお知らせ》

みなさまには、大変ご迷惑をお掛けしますが何卒、ご理解下さいますようお願い申し上げます。

- 6/21(金) … 17:00 診療終了 日本医師会
- 6/22(土) … 休診／日本医師会代議員会
- 6/29(土) … 休診／第5土曜日
- 7/6(土) … 11:00 診療終了 日本医師会
- 7/13(土) … 臨時休診

### 《健康寿命》

- ◆ 高血圧症・糖尿病・脂質異常症の治療において、生活習慣病療養管理が必要となったことからこれらの疾患に係る薬を服用していたとしても日常生活の問題点を検討して、健康寿命を延長することが最大の目標です。

#### ※健康寿命とは、

健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間。

【2019年】

男性	72.68歳	平均寿命	81.41歳
女性	75.38歳	平均寿命	87.45歳

#### ※平均寿命を延伸するには、

1. 喫煙は控える
2. 過度な飲酒を控える
3. 食事は年齢に応じた食事をバランス良く
  - ① 1日3回の食事
  - ② 野菜、果物を多くとる
  - ③ 塩分制限を心がける
4. 活発な身体活動を行う
5. 睡眠時間をしっかり確保