

# 保健センターからのお知らせ

鴻巣保健センター（☎543-1561・FAX 543-5749） 吹上保健センター（☎548-6252・FAX 549-2696）

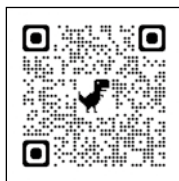
※鴻巣保健センターに車でお越しの方は、市役所駐車場をご利用ください

## ！ 夜間診療所で「マイナ受付」が始まります

4月から、夜間診療所において、保険証の代わりにマイナンバーカードを使用して受付ができる「マイナ受付」が始まります。専用のカードリーダーにマイナンバーカードをかざすことで受診できます。なお、マイナンバーカードを保険証として使用するには、事前登録が必要です。詳細はマイナポータル（下記QRコード）をご覧ください。

### 保険証としてずっと使える

マイナンバーカードを保険証として登録することで、就職・転職や引越しをしても、保険証としてずっと使用できます。なお、医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です



問い合わせ／鴻巣保健センター



▲このステッカーが目印

## 健康生活

### 薬とサプリメントの 飲み合わせについて

最近、健康のためにサプリメントを飲む人が増えてきました。

中には「サプリメントは薬ではないから…」と言って、薬と一緒に飲んでいる人がいるかもしれません。確かに、サプリメントは薬ではありません。サプリメントという言葉は、法令で定義されていませんが、健康保持・増進を目的とした『食品』の総称であり、栄養機能食品やいわゆる健康食品のことを指します。多くのサプリメントは薬と一緒に飲んでも影響はありませんが、その成分によっては薬の効果が弱まったり、逆に効きすぎてしまう場合があります。

薬との飲み合わせに注意が必要なサプリメントの例をいくつか紹介します。

○クロレラ含有食品・青汁（ケール）・スピルリナ

ビタミンKを多く含み、血液凝固防止剤ワルファリンの作用を阻害し、薬の効果を弱める

○イチョウ葉エキス

血を固まりにくくする作用があるため、血液凝固防止薬・解熱鎮痛剤との併用により、出血傾向が強くなる可能性がある

体に良いと思っているビタミンやミネラルのサプリメントでも、摂りすぎると薬の効果に影響を与えたり、副作用を引き起こすことがあります。また、薬とサプリメントあるいは複数のサプリメントと一緒に飲むと、同じ又は類似成分が含まれているものもあるので、必要以上に摂り過ぎないように注意することも大切です。

薬を服用中の人は、サプリメントを自己判断で使用せず、医師や薬剤師に相談しましょう。そして、サプリメントを飲んでいて、薬局で薬を購入するときや病院で薬をもらうときに、使用しているサプリメントがあることをご自身の体を守るためにも伝えるようにしましょう。（鴻巣薬剤師会）

アグリ倶楽部会員募集 加入申込金 1,000円(税込)で大きな特典

入会・お問い合わせは、むさしのホール鴻巣又はJAさいたま(鴻巣・北本管内)各支店まで

## JA葬祭 むさしのホール鴻巣へおまかせください。

地域密着のJAでは一般葬から家族葬まで明瞭・安心なご葬儀を提供しております。

JA葬祭 むさしの村

☎0120-412-398

JAさいたま / JA葬祭むさしの村 検索

24時間  
365日  
対応

安置室  
完備

段差の少ない  
バリアフリー

事前相談  
無料

安置室を拡大  
リニューアルオープンしました

組合員の皆様へ

