



## の ぼ り 医療情報管理アプリ NOBORI

医療費後払いサービスをご利用の方へ

### 医療費領収書・明細書を簡単に保存 & 印刷！

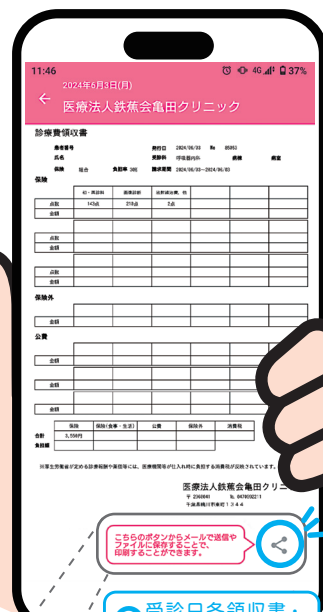
確定申告の時期が近づいてまいりました。医療費控除の申請に必要な領収証の準備はお済みでしょうか。医療情報管理アプリ「NOBORI」の医療費後払いサービスをご利用いただくと、当院を受診した際の領収証や明細書のデジタル保存や印刷が簡単にできます。※マイナンバーカード連携で一元管理も可能です

1 NOBORIアプリの医療費タブを開く



2 受診日を選択  
※一括選択はできません

こちらのボタンからメールで送信やファイルに保存することで、印刷することができます。



3 受診日各領収書・明細書を開きPCに保存し、印刷またはメール送信



### 医療費控除とは

超過分

10万円

総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等の5%の金額

確定申告で所得控除が受けられます

自分+同一生計の家族の医療費合計



アプリダウンロードはこちらから



### 心房細動 放置せずに専門医へ

心房細動は脳梗塞や認知症、心不全や弁膜症に関係します。また、症状がなくても治療が必要な場合があります。検診などで指摘があった場合は、早期治療が何よりも大切です。

循環器内科を  
ご受診ください



### 市民公開講座

100名  
予約制



BMI27以上の方必見！  
保険で受けられる肥満症治療とは  
～体験から学ぶ～

肥満症は糖尿病や高血圧など生活習慣病につながる「病気」です。保険で受けられる治療内容や体験談を通して、治療の選択肢や心の変化を学びます。

日時 2月10日(火) 午後2時～4時  
場所 ふれあいセンター 2階コミュニティホール  
(鴨川市八色887-1)  
講師 糖尿病内分泌内科 部長 三浦正樹医師  
申込 2月5日(木)までに鴨川市 健康推進課  
☎04-7093-7111  
または専門フォーム➡



献血の  
お知らせ




日時 1月22日(木)  
10:00～12:30/13:45～15:30  
場所 亀田総合病院Kタワー  
正面玄関ロビー  
お一人でも多くの方のご協力をお願いします

松本流  
**健康になるお掃除術**

掃除でもっと健康になれるってご存じでしたか!?

環境整備課 松本 忠男



## 第2話 病気を寄せつけない“掃除力”

「掃除」と聞くと、“きれいにする”“見た目を整える”というイメージが先行しがちですが、掃除にはもっと深い意味があります。医療現場の清掃に長年携わってきた者として断言できますが、掃除は立派な健康管理術なのです。私たちの生活環境から病気のリスクを遠ざける、まさに「予防掃除」と言えるでしょう。

### 掃除が病気予防になる本当の理由

日常生活を送る空間には、目には見えなくても数多くの健康リスクが潜んでいます。ほこりは単なる塵の集合体ではなく、皮膚片や繊維、花粉などが混ざり合ったカケラの集まりです。これがカビや細菌の温床となり、アレルギーや感染症の原因の一つとなります。特にダニは布団やカーペットに生息し、細かく砕けた死骸やフンがアレルギーに。また、ウイルスや細菌は手すりやドアノブ、スイッチなど、人が頻繁に触れる場所に付着し、その場所を手や指で触れることで、手から手へ、手から口へと広がっていきます。こうしたリスクを的確に除去する技術こそが、「掃除」なのです。

### 後手の掃除から先手の環境整備へ

「汚れてから掃除」したのでは、後手に回ってしまいます。本当に大切なのは、病気のリスクが発生する前に環境を整える予防的な清掃。これが環境整備です。具体的には、物を減らしてホコリのたまる場所を減らす、換気を心がける、掃除道具をすぐ手に取れる場所に配置するといった工夫もすべて環境整備の役割です。これらの小さな習慣が「掃除のしやすさ」を生みます。病気を寄せつけない第一歩は、まさにこの「掃除しやすい環境づくり」から始まるのです。

## 家庭で実践できる“掃除力”向上のコツ

### 1.床の清掃を徹底する

ホコリや花粉は重力によって床に落下します。再び舞い上がらないように、床を清潔に保つことが大事です。掃除機をかける際は、ゆっくりと丁寧に動かすことがポイントです。前回転ブラシ付きの掃除機の場合、特に手前に引くときにゆっくり動かしましょう。普段、あまり意識せずに使いがちな掃除道具ですが、何を選び、どう使うかが大事です。

### 2.水回りのこまめなメンテナンス

キッチンや浴室はカビや細菌が繁殖しやすい場所です。使用後の水滴拭き取りを習慣づけ、汚れはその都度取り除く「ちょこっと拭き」の積み重ねが、大きな予防効果を発揮します。



### 3.寝室環境の質を高める

人生の3分の1を過ごす寝室の掃除は、健康に直結する重要な要素です。布団は布団乾燥機と掃除機を併用したダニ対策を。枕カバーやシーツは週1回の洗濯を心がけ、ベッド下や家具の裏も定期的に掃除しましょう。

### 掃除は身近な健康投資

医療現場での経験から得た確信があります。掃除は単なる家事作業ではなく、未来の健康を守るための投資です。病院では掃除の質が感染対策に直結し、患者さまの安全を守っています。家庭においても同じで、掃除の質が家族の健康を左右する重要な要素なのです。掃除を「面倒な義務」と捉えるのではなく、「自分と家族の健康を守る力」として再認識してみてください。掃除力を高めることは、安心で健やかな暮らしへの小さな投資なのです。



医療エッセイのバックナンバーはこちらから→  
ご覧いただけます。

<https://medical.kameda.com/general/about/magazine/index.html>



LINE公式アカウント「亀田INFO」

＼亀田クリニック・亀田総合病院からの情報をお届けします／

**友だち募集中**



QRコードを  
読み取って  
友だち追加を  
選んでください