



clover

光生病院広報誌 クローバー

Vol.35

2026 年 8 月発行

2 ページ **特集**

自動精算機を 導入しました！

4 ページ マイナ保険証のご案内

5 ページ リハビリテーション課より
「ストレートネック対策」

6 ページ 栄養レシピ 「鮭と夏野菜の南蛮漬け」

7 ページ 職員研修レポート・ナンバープレイス

8 ページ 光生病院 グループ・編集後記

特 集

自動精算機を導入しました！

当院では、2026年5月より、自動精算機を導入しました。
外来医療費請求書用紙の右上にあるバーコードをスキャナーにかざすか、診察券を挿入口に差し込んでください。

自動精算機の導入により、窓口での混雑緩和や待ち時間の短縮につながり、これまで以上にスムーズにご利用いただけるようになりました。

ご不明な点がありましたら、お気軽に総合受付までお声がけください。



自動精算機設置場所



外来医療費請求書用紙



外 来 医 療 費 請 求 書				発行日: 令和 8 年 5 月 25 日		請求No: 0259	
患者番号	氏 名	社会保険	加入	診療科	入・外	病室	保 険
0000001	コウセイ タロウ テスト	光生病院	加入	内科	外来	精神通	本人
				請求期間 8 月 5 月 25 日 ~ 8 月 5 月 25 日			
診療科	入・外	病室	保 険	本・家	負担割合	請求期間	請求理由
整形外科	外来	精神通	本人	10%	8 月 5 月 25 日 ~ 8 月 5 月 25 日		
初・再診料	602 円	保険適用外					
医学管理料	円						
在宅医療	円						
投薬料	円						
注射料	円						
処置料	円						
手術料	742 円						
検査料	円						
病理診断	円						
画像診断	円						
リハビリ	円						
精神専門	円						
その他	6 円						
入院料	円						
合計点数	1350 点						
一部負担金	1000 円						
食料管理負担金	円						
①負担額小計	1000 円						
領収金額 1,000 円				②+③+④			
①負担額小計 1000 円				②消費税 0 円			
③小計(役別)				④消費税			
⑤小計(役別)				⑥消費税			
⑦小計(役別)				⑧消費税			
⑨小計(役別)				⑩消費税			
⑪小計(役別)				⑫消費税			
⑬小計(役別)				⑭消費税			
⑮小計(役別)				⑯消費税			
⑰小計(役別)				⑱消費税			
⑲小計(役別)				⑳消費税			
㉑小計(役別)				㉒消費税			
㉓小計(役別)				㉔消費税			
㉕小計(役別)				㉖消費税			
㉗小計(役別)				㉘消費税			
㉙小計(役別)				㉚消費税			
㉛小計(役別)				㉜消費税			
㉝小計(役別)				㉞消費税			
㉟小計(役別)				㊱消費税			
㊲小計(役別)				㊳消費税			
㊴小計(役別)				㊵消費税			
㊶小計(役別)				㊷消費税			
㊸小計(役別)				㊹消費税			
㊺小計(役別)				㊻消費税			
㊼小計(役別)				㊽消費税			
㊾小計(役別)				㊿消費税			

Q & A

Q 支払い方法は？

A 現金・各種クレジットカードをご利用いただけます。
(デビットカードはご利用いただけません。)

Q 診察券を入れても画面が進みません。

A 診察券の磁気不良や、当日以外のお支払いがある場合は、自動精算機をご利用いただけません。総合受付までお声がけください。

Q 領収書・明細書は発行されますか？

A お支払い後に領収書・診療明細書が発行されます。大切に保管してください。

Q 自動精算機の操作が分からない場合は？

A お近くのスタッフまたは総合受付までお気軽にお声がけください。

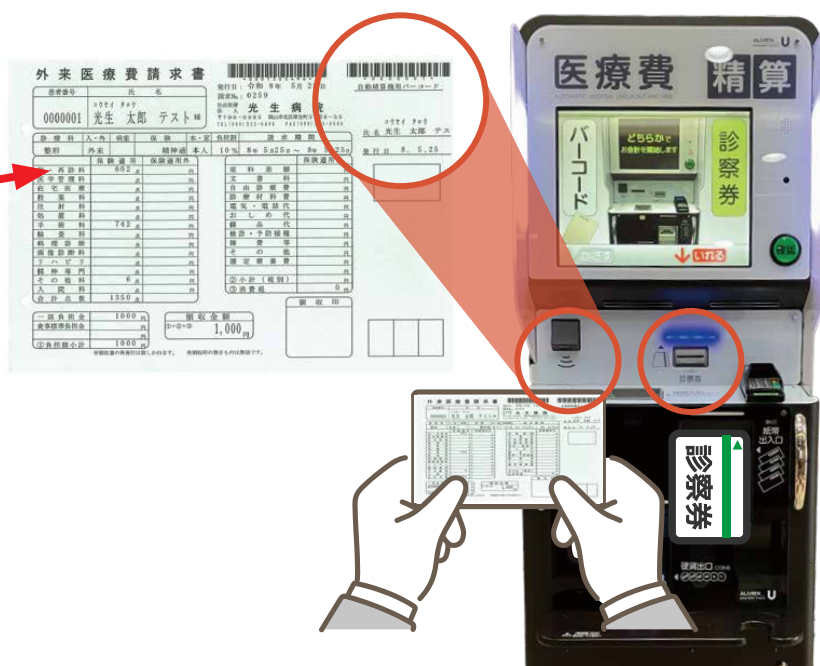
Q すべての会計が自動精算機でできますか？

A 一部のお支払い内容によっては、自動精算機をご利用いただけない場合があります。その際は総合受付でご案内いたします。

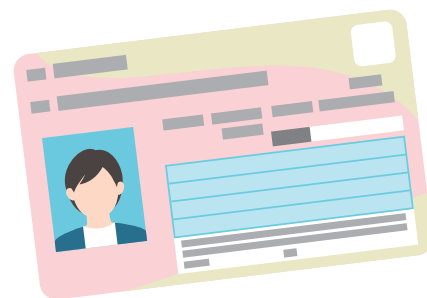
Q クレジットカードは暗証番号が必要ですか？

A ご利用いただくカードやお支払い方法によって異なります。画面の案内に沿ってお手続きください。

外来医療費請求書用紙の右上にあるバーコードをスキャナーにかざすか、
診察券を挿入口に差し込んでください。



マイナ保険証または 資格確認書を ご提示ください



マイナ保険証（マイナンバーカードの健康保険証利用）とは

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカードのことです。

マイナ保険証利用のメリット

① 過去のお薬・診療データに基づいたより良い医療が受けられる

② 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される

③ 救急現場で、搬送中の適切な応急処置や、搬送先の選定などに活用される

④ マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる



資格確認書とは

マイナンバーカードを取得していない方・マイナンバーカードを取得しているが、健康保険証利用登録を行っていない方などに、保険者から交付される書類です。

※保険者によって様式・発行形態が異なります。 ※「資格情報のお知らせ」とは異なる書類ですので、ご注意ください。

マイナンバーカードの健康保険証利用（マイナ保険証）について

2026 年 4 月現在のマイナ保険証利用率は

68.15%  **年々増加中！**

参考

パソコンの保有率

66.4%

(2025 年)

休日にテレビを見る人の割合

69.3%

(2023 年 全年代のリアルタイム視聴)



光生病院でも
スマートフォンをマイナ保険証として
ご利用いただけます！

事前に準備が必要になるため、詳しくは厚生労働省のページをご確認ください。➡

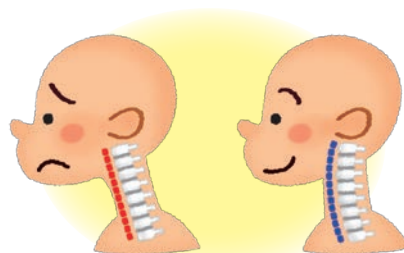


引用：厚生労働省 WEB サイト https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html

ストレートネック対策

—首の負担を減らしましょう—

ストレートネックとは、首の骨（頸椎）の本来持っているゆるやかなカーブが少なくなり、まっすぐに近い形に見える状態を指します。レントゲンなどで見られる「首の形の特徴」のことです。



本来、首の骨は7つの骨（第1頸椎～第7頸椎）からできており、ゆるやかなカーブを描いています。このカーブには頭の重さを支える、首や肩への負担を分散する、衝撃をやわらげるなど大切な役割があります。

ストレートネックになる原因は主に生活習慣や姿勢が関係していることが多く、スマートフォンを見る時間が長い、パソコン作業で前かがみになる、猫背やうつむき姿勢が続く、首や肩の筋肉の疲れなどが挙げられます。症状としては首の痛みやこり、肩こり、頭痛、首が重い、疲れやすいなどがみられます。

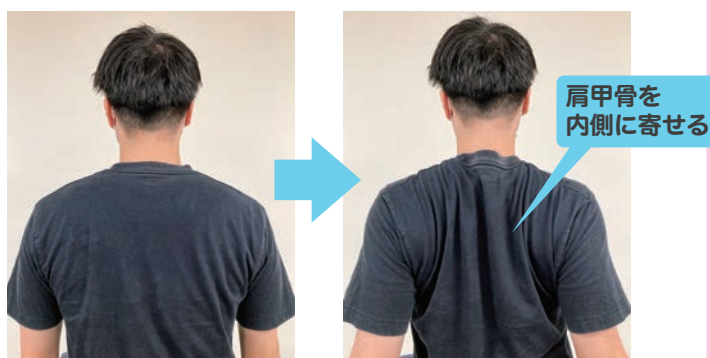
これらの負担を減らすために、日頃からスマホを目線の高さに近づけることや、長時間同じ姿勢を続けないこと、こまめに首・肩を動かすこと、胸を張る意識を持つことを心がけていきましょう。

肩甲骨ストレッチ

方法 まっすぐ前を向いた状態から肩甲骨を内側に寄せます。

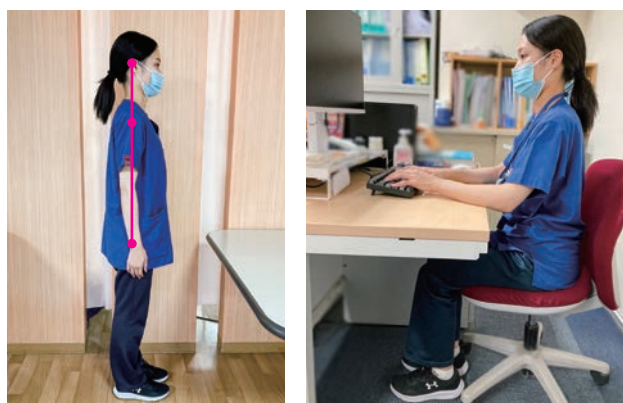
腰は反らないように注意が必要です。

姿勢改善だけではなく、胸郭も広がりやすくなるため呼吸が深くなり自律神経を整えることにもつながります。



姿勢のポイント

耳・肩・腰が一直線になるようにします。デスクワークの時は顎が前に出ないように注意します。目線の高さにパソコンの画面がくるようにし、30～60分ごとに姿勢をリセットすると良いです。



首・胸・肩甲骨をバランスよく動かすことが重要です。姿勢改善と合わせて行うことで、首への負担軽減が期待できます。毎日意識して続けると、自然と良い姿勢を保ちやすくなりますのでぜひ続けてみてください。



栄養レシピ

～体の中からの日焼け対策を意識しよう～

鮭と夏野菜の南蛮漬け



夏本番を迎え、本格的な暑さと強い日差しにより、普段の生活の中でも日焼けが心配な時期となりました。

日焼けの原因である紫外線は3月頃から急激に強くなり始めて、10月頃まで続き、5月～8月にピークを迎えるといわれます。

紫外線を浴びることで、将来の皮膚がんへのリスクが高くなり、白内障など目への影響も大きいといわれています。紫外線対策のために、日焼け止め、サングラス、帽子、日傘などがありますが、食事にも気を遣って体の中からの日焼け対策もしましょう。

材料：2人分

★	★
生鮭 (切身でもブロックでも)	120 g
酒	適量
片栗粉	適量
サラダ油	小さじ 1
ミニトマト	6 個
玉ねぎ	50 g
ズッキーニ	40 g
パプリカ	40 g
サラダ油	小さじ 1
塩・こしょう	適量
< 南蛮酢 >	
穀物酢	大さじ 2
濃口醤油	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
水	大さじ 1

★

栄養価：1人分

エネルギー……	150kcal
たんぱく質……	14.8g
脂質……	3.6g
塩分……	1.4g

作り方

- ①生鮭は、骨をとり、食べやすい大きさに切って、酒に浸して臭みをとります。(最近では、骨なし鮭も売られており便利です)
- ②南蛮酢の材料を鍋に入れて砂糖が溶けるまで軽く火を入れます。(耐熱容器に入れて電子レンジで温めても OK ⇒ 600W で約 1 分)
- ③玉ねぎやズッキーニ、パプリカを食べやすい大きさに切って、サラダ油を入れたフライパンで炒めて塩・こしょうで軽く味付けます。火が通れば②の南蛮酢に漬け込みます。
- ④①の鮭の汁気を切ってペーパーで拭いてから、片栗粉をまぶして、サラダ油を引いたフライパンで火が通るまで両面をカリッと焼きます。焼いた鮭は南蛮酢の中に入れて粗熱をとりながら味を浸みこませます。(冷蔵庫で冷やしておいてもおいしいです)
- ⑤粗熱がとれたら、鮭を盛り付けて、南蛮酢をかけてミニトマトを飾ったら出来上がりです。

ワンポイント情報

旬の食材である夏野菜を使うことで
栄養価が高い状態で食べることができます

炎症を
抑える

トマトに含まれるリコピンには、日焼けによる肌の炎症を和らげてくれる作用があります。

シミを
予防する

パプリカに含まれるビタミン C には、シミの原因であるメラニンの生成を抑えてくれる作用があります。

肌の
ダメージ修復

鮭に含まれるアスタキサンチンには、肌の炎症を和らげてくれる作用があり、ビタミン A には、ダメージを受けた肌を修復して、皮膚や粘膜を丈夫にしてくれる作用があります。

医療安全の全体研修を実施しましたー

光生病院では、安心できる環境づくりのために全職員を対象とした医療安全研修を行っています。今回の研修では、医療安全管理者から「チームで何ができるといいですか？ Team STEPPS の実践」というテーマで講義をしました。研修では、

●チームワークと安全性の関係 ●心理的安全性 ●メンタルモデル（共通認識）の共有
の3つをキーワードに、安全な医療を支えるチームづくりについて理解を深めました。



心理的安全性とは？

「率直な意見」「素朴な質問」「小さな違和感」を、誰もが気兼ねなく伝えられること。医療現場では“言いくさ”が事故につながることもあるため、声をあげやすい環境づくりが大切です。

メンタルモデルの共有とは？

医療現場ではさまざまな職種が連携しています。専門性や価値観が異なるからこそ、「伝えた」ではなく「伝わった」を意識することが大切です。

今後も、患者さまにとっても働く職員にとっても安心安全な病院であるために、日々の業務の中で学び続け、改善を重ねていきたいと思っています。

ナンバープレイス

ナンバープレイスとは

あいているマスに、1 から 4 までの数字のどれかを入れます。タテ列（各 4 列）、ヨコ列（各 4 列）、太線で囲まれた 2×2 のブロックのどれにも 1 から 4 までの数字が一つずつ入ります。すべてのマス目に数字が入るとクリアです。

遊び方

- ① 赤 タテ列に 1 から 4 の数字が入ります。
- ② 緑 ヨコ列に 1 から 4 の数字が入ります。
- ③ 青 2×2 のブロックに 1 から 4 の数字が入ります。

例題

2		1	4
4	1		
4	4		1
1		4	

答え

2	3	1	4
4	1	3	2
3	4	2	1
1	2	4	3

ポイント

タテ列、ヨコ列、太線で囲まれた 2×2 のブロック内で数字が重複することはありません。

問題

実際に解いてみましょう！

1		4	
	4		2
4		2	1
	1		4

答えは 8 ページへ



光生病院 グループ



社会医療法人 光生病院

診療部 内科 外科 脳神経外科 整形外科 形成外科 呼吸器内科
循環器内科 消化器内科 心臓血管外科 神経内科
リハビリテーション科 放射線科 心療内科 皮膚科
泌尿器科 ペインクリニック内科 眼科 麻酔科 歯科 口腔外科

看護部 外来 2階病棟 3階病棟 5階病棟 西5階病棟 手術室
透析室 訪問看護ステーションラポール

診療支援部 放射線課 臨床検査課 臨床工学課 リハビリテーション課
栄養課 健康診断課

薬剤部 調剤課

事務部 医療サービス課 総務課 運営管理課 医療情報課 経理課

在宅支援部 光生リハビリ苑入所
光生リハビリ苑通所
在宅介護支援センターくわだ
ヘルパーステーション桑田

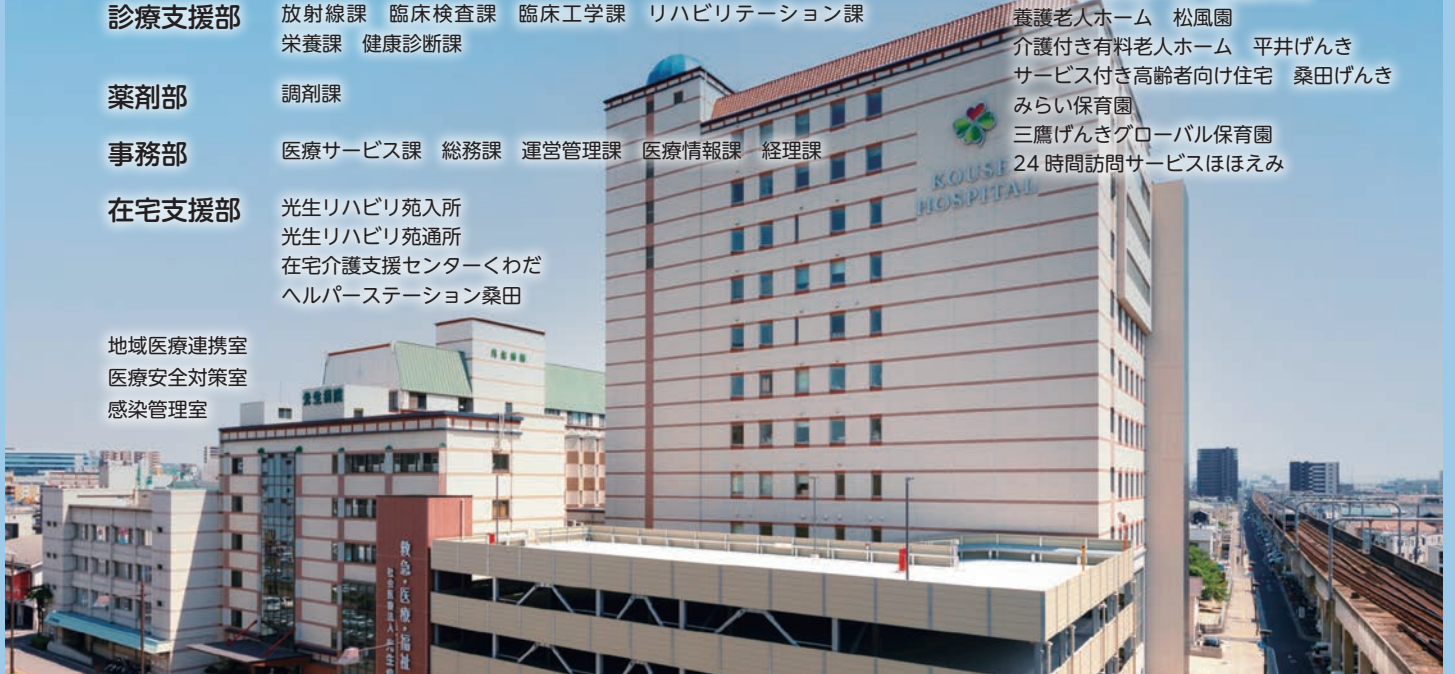
地域医療連携室
医療安全対策室
感染管理室



社会福祉法人 ことぶき会

ことぶき会

特別養護老人ホーム 宇甘川荘
特別養護老人ホーム おもいやり
特別養護老人ホーム 牟佐げんき
特別養護老人ホーム 光生げんき
特別養護老人ホーム 古新田げんき
特別養護老人ホーム レファシード直島
特別養護老人ホーム 三鷹げんき
養護老人ホーム 松風園
介護付き有料老人ホーム 平井げんき
サービス付き高齢者向け住宅 桑田げんき
みらい保育園
三鷹げんきグローバル保育園
24時間訪問サービスほほえみ



タクシー JR岡山駅 天満屋より 約5分
バス JR岡山駅～天満屋より倉敷方面行に乗車
「光生病院前」下車(所要時間 約15分)

ナンバープレース 答え

1	2	4	3
3	4	1	2
4	3	2	1
2	1	3	4

編集後記

梅雨明けとともに、本格的な暑さがやってきました。急な気温の上昇で体調を崩しやすい時期ですが、適度な運動やバランスの良い食事、十分な睡眠を心がけながら、少しずつ暑さに体を慣らしていくことが大切です。

今号では、夏の食卓にぴったりな「鮭と夏野菜の南蛮漬け」をご紹介します。旬の食材をおいしく取り入れ、この季節を健やかに過ごすための参考にいただければ幸いです。



社会医療法人
光生病院

〒700-0985 岡山市北区厚生町3丁目8番35号

TEL.086-222-6806 (代) FAX.086-225-9506

Mail: info@kousei-hp.or.jp

