

出前講座報告書

実施日時	2024年12月7日 9:30~10:30	主催者名	津軽保健生活協同組合 浪岡支部
講師名	高橋和希	会場名	板柳町ふるさとセンター
テーマ	薬・サプリメントの飲み合わせ・マイナンバーカードについて		
参加人数	21人	報告者	高橋和希 水木孝之

【講座内容】

《 薬・サプリメントの飲み合わせ 》

- 薬と食べ物の飲み合わせ
- 薬と薬の飲み合わせ
- 健康食品(サプリメント)について
- 薬とサプリメントの飲み合わせ
- 相互作用を予防するには

《 マイナンバーカードについて 》

- マイナンバーとマイナンバーカードについて
- 普及率について
- 安全性について
- マイナ保険証と12月2日以降の受診について

【質問内容】

- ・養命酒の休肝日は必要か？⇒養命酒を1回に摂取する量では、休肝日を設ける必要はないと考えます。
- ・ブドウ糖・果糖が含まれる食品が増えたが大丈夫なのか？⇒大丈夫ではありません。特に糖尿病の方などは注意する必要があります。
- ・マイナンバーカードの暗証番号が判らないが、暗証番号を求められる医療機関がある⇒恐らく、顔認証のできない資格確認端末を導入している医療機関だと思います。暗証番号は確認しておくほうが良いが、当面は旧来の保険証や資格確認証で問題ない為、それらを利用する。
- ・社保から国保に移った場合、手続きは必要なのか？⇒公的機関で意向を確認したら、自動的にマイナンバーカードに紐づく保険も変更されるため、手続き不要です。

<気づいたことや今後の教訓など>

