

# 小羊新聞 夏号

2023 年 7 月発行  
小羊会医療部



お問合せは通院中のクリニックまでお気軽にどうぞ！

夜間などの緊急時はこちら

- \* 発熱・風邪症状・嘔吐下痢などがある方は、必ず来院前にご連絡ください。
- \* 非通知設定にしないでください。

**長沼クリニック** 千葉県八千代市八千代台北 6-11-9  
tel. 047-487-6665

**高洲訪問クリニック** 千葉県千葉市美浜区高洲 1-1-13  
tel. 043-241-0865

**船橋本町クリニック** 千葉県船橋市本町 6-4-24  
tel. 047-460-7101

**松戸第一クリニック** 千葉県松戸市五香 4-34-3  
tel. 047-712-0266

**千葉横戸クリニック** 千葉県千葉市花見川区横戸町 1123-4  
tel. 047-481-1301

**習志野腎クリニック** 千葉県習志野市実籾 5-3-20  
tel. 047-470-0111

**八千代腎クリニック** 千葉県八千代市緑ヶ丘 1-1-1  
tel. 047-458-7301

**南柏駅前クリニック** 千葉県柏市南柏 1-8-16  
tel. 04-7141-7171

**鎌ヶ谷第一クリニック** 千葉県鎌ヶ谷市東初富 6-9-47  
tel. 047-441-7730

**船橋訪問クリニック** 千葉県船橋市高根台 3-15-5  
tel. 047-402-6721

## エアコンを上手に使いましょう

今年の夏も電力不足が心配されていますが、熱中症予防のためにもエアコンを上手に使いたいですね。今号は冷房効率を上げつつ、節電にもなる方法をお伝えします。

### ① エアコンのフィルターをきれいにする

汚れは、能力の低下や消費電力の増加、本体の寿命を縮めることにつながります。

### ② 風向きは上向きで風量を上げる

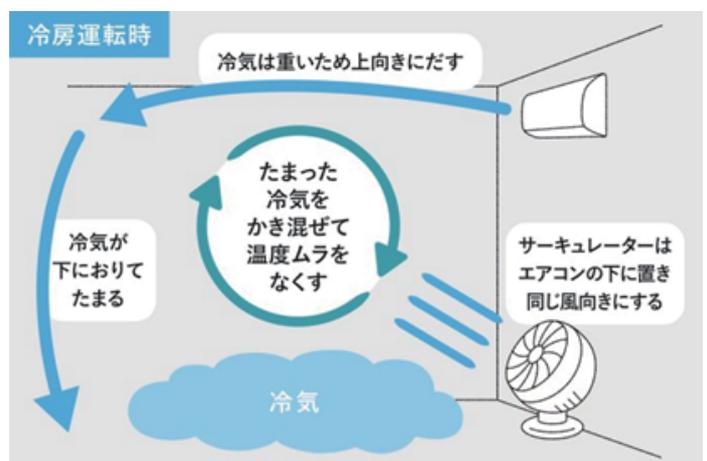
冷たい空気は低い場所にたまります。そのため、風向きを上向きにして、扇風機なども使うと冷気のムラが少なくなります。また、設定温度を下げるよりも風量を上げた方が節電になります。

### ③ 室外機の周りに物を置かない

室外機の吹き出し口をふさぐと、エアコンの冷房効率が大きく低下します。

### ④ 室内に直射日光を入れない

すだれやカーテンなどを利用すると、室内温度が上がりにくくなります。



参照：厚生労働省ホームページ・Panasonic ホームページ

## 特殊詐欺に気をつけよう

特殊詐欺とはオレオレ詐欺や還付金詐欺などと呼ばれ、被害者に電話をかけるなどして対面することなく信頼させ、指定した預貯金口座への振り込みなど、不特定多数の者から現金等をだまし取る犯罪のことです。

対策として、

- ① 常に留守番電話機能にしておく
- ② 迷惑電話機器を利用する
- ③ 家族に相談する

などがあります。

また、このような詐欺は固定電話がある高齢者がターゲットにされやすいため、NTTは特殊詐欺犯罪の防止に向けた取り組みを始めました。

詳しくは、NTTのホームページをご覧ください。

- ナンバー・ディスプレイおよびナンバー・リクエストを 70 歳以上の契約者は無償化  
(70 歳以上の方と同居している契約者は申し出が必要)
- 特殊詐欺対策サービスの無償化(期限 2025 年 3 月 31 日まで)
- 電話番号の変更に関する工事費の無償化

参照：警察庁ホームページ・NTT東日本ホームページ



## 関東大震災から 100 年

1923 年(大正 12 年)の関東大震災から 9 月 1 日で 100 年を迎えます。関東大震災は関東地方で震度 6、北海道道南から中国・四国地方にかけての広い範囲で震度 5 ～ 1 を観測し、死者行方不明者が約 10 万 5 千人、被災人口が約 340 万人の大災害となりました。

今回をきっかけに災害に対する備えを見直してみてもはいかがでしょうか？

### ★災害用伝言ダイヤル「171」をご存じですか？

震度 6 弱級以上の地震など大災害時に NTT が提供するもので、災害時の安否確認に役立つサービスです。NTT 以外にも同様の災害用伝言サービスがあり、各社ともに体験利用日(毎月 1 日や 15 日等)が設定されています。ご家族と一緒に体験しておくことで安心です。

参照：東京消防庁ホームページ・政府広報オンラインホームページ  
全腎協「災害対策マニュアル」改訂第 3 版

### 保険証の有効期限をご確認ください

国民健康保険証、後期高齢者医療保険証の方は、新しい保険証がお手元に届きましたら、通院クリニックまでご持参ください。



### 送迎バスご利用の方へ

変更・キャンセルの場合はお早目にお知らせ下さい。

- ◆発熱・風邪症状・嘔吐下痢などがある方は、必ず来院前にご連絡ください。
- ◆送迎バスに乗る際は、必ずマスクをしましょう。
- ◆送迎バス内は飲食禁止です。

