



総合診療医が答える 「こんな症状や疑問持っていないませんか？」

第52回：「スマートフォンの使い過ぎは心臓病になりやすい」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんに困っている症状や疑問について解説します。

先日いただいた質問はこれです。

「スマートフォンの使い過ぎは、 健康に悪いですか」

現在、スマートフォンの普及は圧倒的で、日本の人口の90%以上がスマートフォンを所有しています。一方で、その使用が健康にどのような影響を与えるのかは明らかになっていませんでした。

実は、最近の研究では、
「スマートフォンの使い過ぎが、
心臓病につながっている可能性があること」
が明らかになっています。

スマートフォンの使い過ぎによって、睡眠時間やその質の低下、精神的ストレスの増加、神経衰弱につな

がることが原因のようです。これは若年や中年の方だけでなく、高齢の方にも当てはまるデータのようです。さらに、スマートフォンの使い過ぎは運動量の低下にもつながり、心臓病以外の慢性疾患にもつながりそうですね。

スマートフォンはとても便利ですが、自分の健康を考えながら、健全な使い方を身に付けていきたいですね。

では、引き続き健康に気付けながら健やかにいきましょう。



雲南市立病院職員 現在募集中!!

◇試験区分、採用予定人数および受験資格

採用は看護師、薬剤師は令和6年度中または、令和7年4月1日の予定です。言語聴覚士、一般事務職は、令和7年4月1日の予定です。

試験区分	採用予定人数	受験資格
看護師	若干名	昭和59年4月2日以降に生まれた方で、看護師の免許を有する方（免許取得見込みの方含む）
薬剤師	若干名	昭和59年4月2日以降に生まれた方で、薬剤師の免許を有する方（免許取得見込みの方含む）
言語聴覚士	1人	平成6年4月2日以降に生まれた方で、言語聴覚士の免許を有する方（免許取得見込みの方含む）
一般事務職 (行政職)	若干名	平成7年4月2日以降に生まれた方で、高校卒業程度の学歴を有する方

◇会計年度任用職員（フルタイム・パート）

職種	募集人数	資格等
看護師	若干名	看護師免許を有する方
調理師（員）	若干名	
看護補助者	若干名	

*詳細をハローワークに掲載しています。

募集期間、試験日時などの詳細は、雲南市立病院ホームページ (<https://unnan-hp>) に掲載しているほか、雲南市立病院 総務課人事係 (TEL: 0854-47-7532) までお問い合わせください。

マイナンバーカードの保険証利用 (マイナ保険証)について



令和6年12月2日から現行の健康保険証は発行されなくなり、
マイナ保険証が基本となりました。

令和6年12月1日より前に発行された健康保険証は最長1年間、その有効期限が切れるまで使えます。お手元の健康保険証の有効期限をご確認ください。

健康保険証の有効期限が切れたあとは、「資格確認書」が交付されます。ただし、マイナ保険証を持つていない方に限定されます。「資格確認書」は今の健康保険証と同じように医療機関の窓口で見せるだけで使えます。

マイナンバーカードでの保険資格確認

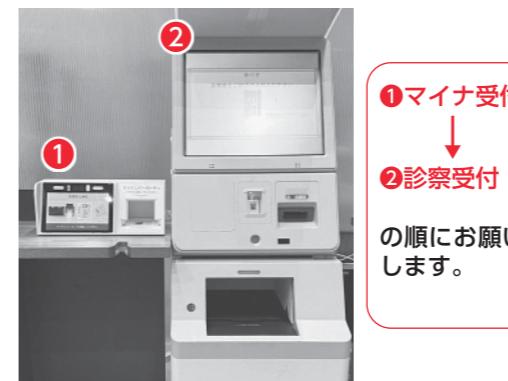
①確認方法

現行の健康保険証による保険資格確認は、1ヵ月に1回、診察終了後、4番窓口で行っていました。今後マイナ保険証での保険資格確認は、毎回、受け付け時に、再来受付機横に設置してある顔認証付きカードリーダーで、患者さん自身で行ってください（確認方法が分からぬときは、病院スタッフに声を掛けてください）。

②カードリーダーの設置場所



③受け付けの順番



④カードリーダーの使用方法

