



ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス
<http://www.pands.jp>

参考文献のご提供はお断りして
おりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

暑い日が続きます。十分な睡眠はとれていますか？

暑さや冷房の影響で、知らないうちに睡眠の質が低下しやすい時期です。睡眠不足が続くと、疲労が蓄積するだけでなく、食欲不振、体力低下、集中力低下を招きやすくなり、いわゆる「夏バテ」を引き起こしやすくなります。また、体温調節や自律神経のバランスが乱れ、日中のだるさや頭痛、夜間の寝つきの悪さといった悪循環につながる可能性があります。

睡眠に関する 推奨事項

厚生労働省が2024年に公表した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では必要な睡眠時間は年齢や季節によって異なるため、成人・こども・高齢者に分けて推奨されています。それぞれの年代で推奨されている睡眠の質と量について整理し、ポイントを比べてみましょう。

高齢者

- 寝床にいる時間は8時間以内を目安に！
- 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して睡眠休養感を高めましょう
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう

成人

- 6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう
- 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じるときは病気が潜んでいることもあるので要注意

こども

- 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに

夏場に快適な睡眠をとるための大切なポイント！

①室温と湿度の管理

夏の室温はエアコンや扇風機を使って涼しく維持することが重要と考えられます。推奨される室温は25～28℃、湿度は50～60%程度とされています。

②寝具、服装の工夫

通気性や吸湿性の良い綿や麻など、軽い素材の衣類(パジャマ)が快適です。半袖・短パンなど、ゆったりとした服を基本に、冷房時は薄手の長袖も取り入れてみましょう。

③就寝前の体温コントロール

就寝前はぬるめ(38～40℃)の入浴で一度体温を上げ、自然に体温が下がるタイミングで布団に入ると眠りにつきやすくなります。



生活習慣や睡眠環境、食生活等を見直しても不眠症状が続き、日常生活に支障をきたすような場合には、医療機関の受診をご検討ください。

参考：厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023

薬局における 「マイナ保険証」 Q & A

現在では見慣れた光景になった「マイナ保険証受付」。これまで使用していた「健康保険証」の新規発行は2024年12月2日をもって終了し、マイナンバーカードを持っていない人やマイナンバーカードを保険証として利用登録していない人に「資格確認書」が発行されました。そこで今回は薬局でよく聞かれるマイナ保険証受付に関する質問をQ&Aとしてご紹介いたします。

Q：マスクをしたままでも顔認証できるの？

A：マイナ受付の際にカードを置く「顔認証付きカードリーダー」は、普及の観点などから複数のメーカーで作られ様々な機種があります。眼鏡やマスクをしたままでも認証可能な機種もありますが、色付きマスクの場合や、マスクを深く着用している場合は認証されないこともあるため、その際はマスクを外しての撮影か暗証番号での認証をお願いいたします。他にもカードを袋に入れたまま置いたり、カメラに近づきすぎたり、前髪や帽子で目が隠れる場合もエラーの原因になるためお気を付け下さい。



Q：暗証番号を間違ってしまったらどうなるの？

A：暗証番号は、不正防止のため3回連続で間違えるとロックがかかってしまいます。ロックは自分で解除できないため、マイナンバーカードと本人確認書類を持参してお近くの市区町村の窓口へ行き、ロック解除をする必要があります。署名用電子証明書の暗証番号が分かる場合は、スマートフォンとコンビニなどにあるキオスク端末を利用して暗証番号の初期化・再設定をすることも可能です。



正しい暗証番号を入力しない限り、日にちを空けても誤入力の回数がリセットされることはありません。もし暗証番号がロックされても、顔認証で本人確認することは可能です。

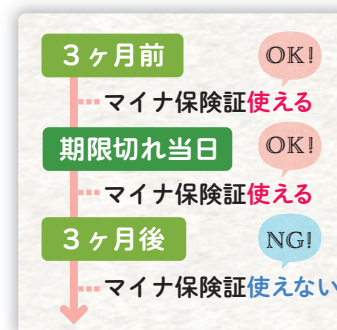
Q：マイナンバーカードがあれば、お薬手帳がなくても大丈夫？

A：マイナ保険証受付の際に、薬の情報提供などに同意いただくと、薬局側で過去の処方薬情報や、飲み合わせのチェックなどができます。しかし情報の反映に時差があるため、直近で処方されて服用している薬の情報などは確認することができません。また副作用歴・アレルギー・服用している市販薬なども記録されないため、システムが整うまではお薬手帳を併用していただくのが安心です。



Q：電子証明書の期限が切れていた！自費会計になる？

A：電子証明書の有効期限が切れても、期限が切れた月の月末から3か月後の月末までは、オンライン資格確認により健康保険証としてご利用いただけます(保険資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません)。ただし、3ヶ月以上経過すると利用できなくなりますので、住民票がある市区町村の窓口で早めに更新手続きを行ってください。



今後もしも不明な点がございましたら、お気軽に薬局スタッフへお尋ねください。

参考：厚生労働省HP/手続きプランナー/パナソニックコネクトHP