保健福祉だより

6月

◎事業日程

日曜	事業名	対象	会場
4 水	機能訓練（後遺症者の集い）午前9時30分～	脳卒中及びその他後遺症者	保健福祉センター
	乳がん検診受付（午後6時30分から7時まで）	30才以上の女性で、5月31日の検診を受けなかった人	保健福祉センター
12 木 / 13 金	基本健診	一般住民 個人負担 基本健診（大腸がん検診 600円 300円）	保健福祉センター
17 火	定例健康相談会	一般住民 午後1時30分から	保健福祉センター
18 水	機能訓練（後遺症者の集い）午前9時30分～	脳卒中及びその他後遺症者	保健福祉センター
26 木	予防接種「風しん」午後1時30分～	生後12か月から90か月まで	保健福祉センター
27 金	乳児健診 午後1時30分～	H9年2月1日～3月31日生まれ H8年8月1日～9月30日生まれ	保健福祉センター

犬の引き取り日　26日(木)
取り締まり日　3日(火)・20日(金)

♣クローバー教室

日曜	機能訓練内容
3 火	組ひも・ちぎり絵
17 火	組ひも・ちぎり絵

会場　保健福祉センター
時間　午後1時30分
バスを運行します

家庭の健康

骨粗しょう症の原因って何？…

健康な骨が骨粗しょう症になる原因は大きくわけて2つあります。それは、カルシウム不足と骨の新陳代謝のバランスが崩れることです。

◎カルシウム不足

人間の体内にあるカルシウムは99％は骨と歯に、残りの1％は血液や体液の中に含まれています。この血液中のカルシウムは、血液と共に各組織に運ばれ、心臓を規則正しく鼓動させたり、出血したときに血液を固まらせるという重要な働きをしています。

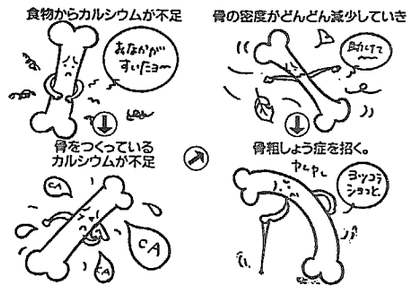
このため、急激なダイエットなどで、食物からとるカルシウムが減少すると、この血液中のカルシウムが不足して、自動的に骨の中のカルシウムが溶けだし、それを補うのです。ところが、この骨の中のカルシウムがどんどん溶け出す状態が続くと、骨はボロボロの状態になり、骨粗しょう症になるわけです。

◎骨の新陳代謝の不調

骨は絶えず壊され（吸収）、その一方で新しく作られています（形成）。私たちが生活しているうえで、避けられない微細な骨折。階段から降りたりするときにも体中に細かい骨折が起きます。自分では気がつかない、細かい骨折を絶えずしていて、それを修復しながら生活しています（骨の新陳代謝）。

そして、この新陳代謝をスムーズに行うには、女性ホルモン（エストロゲン）が必要となってくるのです。

しかし、女性は閉経により女性ホルモンの分泌量が少なくなるので、骨の破壊（吸収）が促進し、つくるのが間に合わなくなり、骨量が減少していきます。男性はもともと骨量が多いうえ、急激な男性ホルモン減少がないため骨粗しょう症になりにくいのです。



言葉の履歴書

おぼろ

「月はおぼろに東山……」は、長田幹彦作詞の「祇園小唄」の歌い出し。「おぼろ」は春の月のかすんだ光に、物の形がぼんやり見えるさまで、感覚や記憶がはっきりしない状態を指す表現として用いられます。

春は大気中に水蒸気が多く、昼間は「霞」、夜は「朧」と呼ばれる現象が生じやすい季節。夜に地上の気温が低くなると、比較的高温の上空との間に細かな水滴が立ち込め、春の朧夜となるわけです。

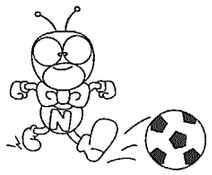
「おぼろ」は漠然とした状態をさす「凡」（おほ、おぼ）からきた言葉で、「おぼおぼし」は薄暗く明らかでない意の形容詞でした。

漢字の「朧」は、月光のおぼろに立ち込めたさま。「朦朧」も同じ意味の漢語です。

水原秋桜子の俳句「ふと迷う来馴れし辻もおぼろなり」は、視界が定かでない十字路で迷ったとき、中村汀女の句「引いてやる子の手のぬくき朧かな」は、肌寒い中にも暖かい感触を手に覚えたときを詠んでいます。池内友次郎の「くちづけの動かぬ男女おぼろ月」は、春の朧夜にふさわしい情景でしょう。

年金コーナー

国民年金の種別が変わったときは届出が必要です



国民年金には、20歳から60歳までのすべての人が加入することになっています。

国民年金の加入は、職業などにより次の三つの種別に分けられます。

◎**第1号被保険者**
自営業や農業などの人とその配偶者、学生などで厚生年金や共済組合に加入していない人。

◎**第2号被保険者**
厚生年金や共済組合に加入しているサラリーマンや公務員の人。

◎**第3号被保険者**
第2号被保険者に扶養されている配偶者の人。

就職、退職や転職などにより種別が変わったときは、届出が必要です。

例えば、第1号被保険者であった人が就職すると、第2号被保険者に変わります。そして、その人に扶養されている配偶者も第1号被保険者から第3号被保険者に変わります。

このように被保険者の種別が変わったときは、必ず届出をしてください。

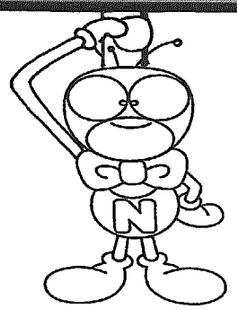
不明な点等がありましたら、役場住民課住民係へおたずねください。

ご存じですか？ 保険料の免除制度

国民年金加入者のうち、第1号被保険者について保険料の納付が免除される「申請免除」の制度があります。この制度は、経済的または特別な理由で保険料を納められないとき、申請をして承認されれば保険料の納付が免除されます。

ただし、免除を受けた期間の年金額は1/3に減額されます。

なお、学生にも保険料の免除制度があります。免除についての手続きや相談など、くわしいことは、早めに役場住民課住民係へおたずねください。



国民年金マスコット　ゆめありくん

歳時記

風車

街角の風を売るなり風車
三好　達治

春になって、街に風車売りの姿が見られたのでしょう。

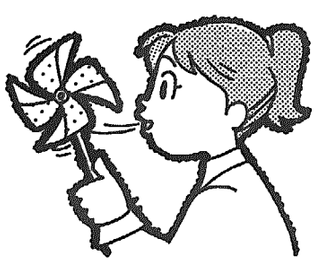
ここでは、風車は「かざぐるま」と読みます。春風が吹くと、子どもがこれを手にして遊ぶことから春の季語になっています。

でも、最近の若者はこうしたがん具をあまり手にしたことがないので風車を「ふうしゃ」と読み、オランダなどでみかける風景を思い浮かべるかもしれません。

風車は色紙やセルロイド、プラスチックなどに切り込みを入れたり、羽型に組み合わせて車輪型にしたりしたものを竹の先につけて風で回るのを楽しみます。子どもはこれを持って走りながら遊びます。あかちゃん用にはつるして回るのを見せるものもあります。

風車は、昔中国から伝来したようで、日本では平安時代には子どもが持って遊んでいたともいわれています。最近もお祭りなどで売っているのを見かけることがあります。

また、この春開通した岡山自動車道では、分離帯の軍配型の遮光版の中に花を描いた風車のようなものが交じっていて、ドライバーの心をなごませています。

春風とともに小鳥の鳴き声もにぎやかになってきます。毎年五月十日から十六日までは「愛鳥週間」です。野鳥の住む環境、野鳥と共生する環境こそ人間にとってもすばらしい環境といえます。

野鳥に親しみ、野鳥が住みよい環境づくりにみんなで努力したいものです。