

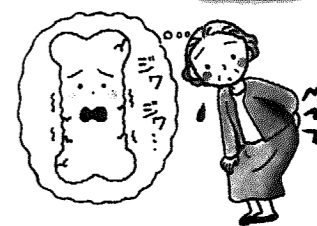


こんにちは
保健師です

保健センター
☎82-5726

『8万人で800億円!』

「最近、背が縮んだ」「背中が曲がった」「骨折しやすくなった」など、このような症状を老化が原因と決めつけていませんか？骨粗しょう症という、じわじわと忍び寄る病気について考えてみましょう。



ここで！ 保健師から問題

どれが正しいでしょうか？
Q1 日本における大腿骨の頸部骨折の年間患者は
①約1千人 ②約1万人
③約8万人
である。
Q2 年間治療に要する費用は約800億円、国民1人あたりにすると
①1万円 ②10万円
③100万円
と推定されます。
Q3 高齢化社会が進む現代では今後
①増加 ②減少 ③横ばい
であると考えられます。

① 若い時からの 検診を!!

骨粗しょう症は、骨の密度がスカスカになり、ちょっとした衝撃や負担で骨折してしまう病気ということを知っていると思えます。しかし、具体的に今、何をすればいいのか分からない人が多いのではないのでしょうか？
かなり骨密度が減少しないと自覚症状として現れてこないのは、その他の生活習慣病と同じです。妊娠や授乳により骨密度が低下しますので、若いうちからまず、検診をして

② 何でも基本は 食事と運動!!

自分の骨の状態がどうなのか分かることが骨粗しょう症予防への第1歩です。
骨粗しょう症は、骨の密度がスカスカになり、ちょっとした衝撃や負担で骨折してしまう病気ということを知っていると思えます。しかし、具体的に今、何をすればいいのか分からない人が多いのではないのでしょうか？
かなり骨密度が減少しないと自覚症状として現れてこないのは、その他の生活習慣病と同じです。妊娠や授乳により骨密度が低下しますので、若いうちからまず、検診をして

その他の生活習慣病と同様、バランスの良い食事と適度な運動が重要なのは皆さん知っていることでしょう。その他、骨の代謝（吸収と形成）にはビタミンD、ビタミンK2が効果的に働き、リン、多量の飲酒・喫煙などが悪影響を及ぼすことも分かっています。特に血液中のリンが多くなるとカルシウムが溶け出

す傾向にありますので、食品添加物としてリンを多く含むような加工食品、インスタント食品、スナック菓子、清涼飲料水などは控えめに!!
③ 今年も
始まります!!
村の健康問題を受け各地区で健康相談会を行ってきましたが、外出機会の少ない冬期間にかけ、健康相談会パート2(食事について)パート3(運動について)を実施します。
今年度は骨折が多いことを受け、カルシウムたっぷり献立の調理実習、運動

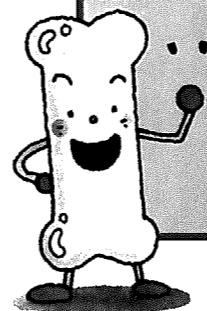
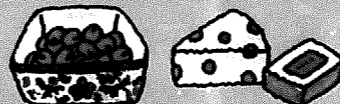
指導士によるけんこ体操、転倒予防体操、レクリエーション等を実施していきます。冬期間、家の中でじっとしていると骨は溶け出す一方です。各地域で開催される時には、ぜひご参加ください。
◆ ◆ ◆
12月からの冬期にかけ骨粗しょう症の検診、調理実習、骨粗しょう症予防の体操と様々な企画が盛りだくさんです。
この機会にコタツの中から1歩足を踏み出してみませんか？

カルシウム吸収に効果的

●ビタミンDが豊富な食品
牛乳、魚(特に塩づけ、にしん、かれいなど)、干しいたけ、キノコ類、レバーなど



●ビタミンK2が豊富な食品
納豆、チーズなど



骨粗しょう症検診のご案内



12月10日(火)

下記により骨粗しょう症検診を実施します。全く痛みのない検査ですので、安心して受診ください。ただし、妊娠中の方はご遠慮ください。
受診を希望する方は、電話予約が必要です。①氏名 ②地区名 ③年齢 ④世帯主名 ⑤検診希望時間 ⑥電話番号をお聞かせください。
検診車が各会場を移動しながら検診を行いますので、時間・会場をお間違えのないようご注意ください。

- と き 12月10日(火)
- 受付時間 ①午前9時30分～10時30分まで
会場：岩室村保健センター
②午前11時～11時30分まで
会場：間瀬すこやかセンター「やすら木」
③午後1時30分～3時30分まで
会場：農村環境改善センター
- 対象年齢 20歳代～50歳代の女性
(昭和18年4月1日～昭和58年3月31日生まれ)
- 検診料金 800円
- 申込期限 12月4日(水)まで

【お問い合わせ】 岩室村保健センター
☎82-5726

精神保健講演会 中高年の心の健康について

毎日、バランスのよい食事をし、適度な運動をし、タバコは吸わず、お酒もたしなむ程度という健康的な生活をしていても、「こころ」が不健康で、つまらない毎日では、なんの意味もありません。また、「こころ」が不健康になると、いずれ身体の方も調子を崩して病気になってしまいます。

快適なストレス解消法などについてのお話と個別相談を予定しております。この機会に「こころ」の健康について考えてみませんか。

多数の皆さんの参加をお待ちしております。
と き：12月10日(火) 午後1時30分～3時
ところ：岩室村保健センター
講師：梶 鎮夫医師
(白根緑ヶ丘病院)
内容：講演 午後1時30分～2時30分
個別相談 午後2時30分～3時頃まで

ペットの火葬は ペット霊園で



妙有院の焼却炉は廃止されました

12月1日から焼却施設の構造基準が強化されたことに伴い、11月30日で妙有院にある小型焼却炉を廃止しました。家族同様に可愛がったペットの火葬を希望される方は、民間のペット霊園等を利用してください。

【お問い合わせ】
巻町外三ヶ町村衛生組合事務局
☎72-3131 (内線322)

年金は請求しないと受けられません

老齢基礎年金の支給開始年齢は原則として65歳ですが、65歳になっても自動的に支給されるわけではありません。支給要件を満たしていても、本人の請求がなければ支給されません。(支給の繰上げ、繰下げを希望する方は、支給開始を希望したときに請求します。)老齢基礎年金の請求先は国民年金の加入種別によって異なります。

国民年金第1号被保険者期間のみの方は、役場住民課国民年金窓口で、国民年金第3号被保険者期間や厚生年金期間のある方については、三条社会保険事務所です請求手続きを行います。請求には、戸籍謄本や住民票などの書類が必要となりますので、詳しくは役場住民課住民係にお問い合わせください。

また、特別支給の老齢厚生年金を受けている方は、65歳到達月の前月末に社会保険業務センターからハガキ形式の裁定請求書が送付されますので必要事項を記入し、市町村長の証明を受けて65歳到達月の末日までに社会保険業務センターに提出してください。

お忘れなく



【お問い合わせ】
三条社会保険事務所
☎0256-32-2821
または 岩室村住民課 住民係 まで

国民年金からのお知らせ

住民課 ☎82-5713