



こんにちは
保健師です

『あなたの骨太丈夫?』

骨の組織が粗くなって、スカスカになった状態を骨粗しょう症といいます。骨粗しょう症とはどんな病気か、具体的な予防方法は何か、またそのための日常生活はどうすればよいか考えてみましょう。

ここで 保健師から質問

どれが正しいでしょうか?

Q1 高齢者が寝たきりになった原因のうち、転倒・骨折によるのは

- ① 1位 ② 2位 ③ 3位

である。

Q2 骨粗しょう症を予防するのに最も大切な栄養素は

- ① 炭水化物
- ② カルシウム
- ③ タンパク質

である。

Question

骨粗しょう症とは

骨がスカスカになる病気をいいます。健康な骨は組織がしっかりと密度が高く丈夫ですが、骨粗しょう症によってスカスカになった骨は非常にもろくなります。また、高齢化社会の現代において、骨粗しょう症により骨がもろくなると、軽く転倒しただけで骨折してしまい、そのまま寝たきり生活を招くこともあります。老後を明るく楽しく過ごすためにも、骨粗しょう症を防いで骨を健康に保つことが大切です。

カルシウムをとりましょう

骨粗しょう症の予防の基本は、若い時期から骨の密度を維持し、折れにくく丈夫に保つよう、食事と運動に気をつけることです。カルシウムを含む食物をきちんととり、カルシウムの消化吸収を妨げる生活習慣を見直すことから始めましょう。カルシウムは、日本人にとって唯一不足している栄養素であり、必要摂取量も年代によってさまざまです。(下図)できるだけカルシウムが豊富な食品をたくさんとるよう心がけましょう。

女性に多いこと本音?

骨粗しょう症は男性よりも

女性に多く起こります。これは閉経期を境に骨をつくるうえで大切な役目をしている女性ホルモンが失われ、骨の量が急激に少なくなってしまうためです。とくに若いときからカルシウム不足や運動不足の生活をしていた人は、閉経期を境に骨粗しょう症になりやすくなってしまう。

運動で骨を強くする

骨粗しょう症の予防には、適度な運動も有効です。運動の中でもウォーキングは酸素を体にとり込むことができる有酸素運動であり、骨粗しょう症予防に最適な運動といえます。軽めのウォーキングでいいので、毎日つづけるようにしましょう。

村でも骨粗しょう症検診を行います

岩室村でも10月に骨粗しょう症検診を実施します。自分の骨がどのような状態になっているか知るには、いい機会です。20~59歳の女性であれば、どなたでも検診ができます。ぜひ骨粗しょう症検診を受けましょう。

骨粗しょう症検診
10月6日(水) 対象:20~59歳の女性

	午前	午後
時間	9時30分 ~ 11時30分	1時30分 ~ 3時30分
場所	保健センター	農村環境改善センター
対象地区	岩室地区 間瀬地区	和納地区



Dental Healthy Kids

※写真を希望される方は保健センターまで



田村 悠人くん(和納5区)



早川 香子ちゃん(和納1区)

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介しま〜す。(7月30日健診より)



渡邊 杏月ちゃん(和納8区)

特定不妊治療助成事業のご案内

体外受精及び顕微受精に要した費用の一部を助成します

◆対象者
平成16年4月1日以降に特定不妊治療(体外受精及び顕微受精)を開始した法律上の婚姻をしている夫婦であって、次の(1)~(3)のすべてに該当する場合、助成の対象となります。

(1) 特定不妊治療以外の治療方法によっては、妊娠の見込みがないか又は極めて少ないと医師に診断された人
(2) 夫又は妻のいずれか一方又は両方が新潟県内に居住している人
(3) 夫及び妻の前年の所得(1月から5月までの申請については前々年の所得)の合計額が650万円未満である人
※所得の考え方については、下記お問い合わせまで。

◆対象となる治療等
助成の対象となる治療は新潟県知事が指定した医療機関で行う特定不妊治療(体外受精及び顕微受精)です。

◆助成額及び期間
特定不妊治療に要した費用について、1年度当り10万円を限度に通算2年間助成します。

◆助成申請手続き
特定不妊治療終了後、書類を巻健康福祉事務所に提出してください。
※提出書類等詳しくは下記までご連絡ください。

お問い合わせ
新潟県健康対策課 ☎025-280-5202
巻健康福祉事務所 ☎72-0930

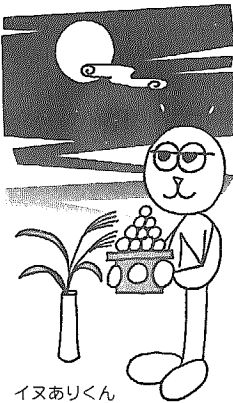
年金を受給するための手続きとは?

私は自営業で、60歳まで国民年金を納めていました。来月で65歳になるので、年金が受けられると思うのですが、何か手続きをしなければならないのでしょうか。

【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

年金を受給するには、ご自分で年金請求の手続きをしていただくことになります。あなたが加入していた年金期間が、国民年金の第1号被保険者期間のみの場合は、岩室村住民課国民年金窓口で、「国民年金・厚生年金保険・老齢給付裁定請求書」を提出します。厚生年金に加入した期間などがあり、65歳前から特別支給の老齢厚生年金を受けている場合は、ハガキ形式の国民年金・厚生年金保険・老齢給付裁定請求書が送付されますので、必要事項を記入し、岩室村長の生存証明を受け、65歳到達月の末日までに社会保険庁(社会保険業務センター)に提出してください。これらの手続きをしていただくことで、65歳から老齢基礎年金を受給することができます。



イヌありくん

住民課 ☎82-5713

裁定請求書の提出先

給付種別	老齢基礎年金	障害基礎年金	遺族基礎年金
提出先	岩室村	岩室村	岩室村
	第1号被保険者期間のみの人	初診日が ・第1号被保険者期間中 ・20歳前または60歳以上 65歳未満の間	第1号被保険者が死亡したとき
	三条社会保険事務所	第3号被保険者の期間のある人 厚生年金期間のある人	上記以外の方が死亡したとき
		初診日が ・第3号被保険者期間中 ・厚生年金加入中	