

塩谷郡市医師会リレーコラム
シリーズ「かかりつけ医のことば」

問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3
さくら市氏家保健センター内
塩谷郡市医師会

第26回「高齢者の骨折予防」

超高齢社会を迎えた日本では、健康寿命という単語を目にすることが増えているかと思えます。健康寿命とは平均寿命から医療・介護が必要な期間を差し引いた期間。要するに、平均寿命から不健康な期間を差し引いた期間となります。介護が必要となってしまうと、それはもう健康寿命とは言えません。この健康寿命をいかに延ばして、平均寿命との差を縮められるかというところに最近注目が集まっています。

介護が必要になる最大の原因は運動器の障害で、全体の約4分の1を占めています。具体的には転倒による骨折や、関節のすり減りによる痛みなどがあげられます。当院でも毎週必ず高齢者の骨折患者さんの手術が行われており、合併症が起こらないように管理して退院を目指しますが、リハビリに苦労される患者さんや、それを支えるご家族の負担を考えると、骨折の予防ができないものかと頭を悩ませる日々です。高齢者の骨折患者さんは、基本的には骨粗鬆症という状態です。一度骨折をした高齢者は次の骨折リスクが高いにもかかわらず、骨折後に

国際医療福祉大学塩谷病院整形外科
菊池 駿介（矢板市）

骨密度検査を行い骨粗鬆症治療が実施されている割合はわずか20%程度とされています。

当院では骨折リエゾンサービスという取り組みを栃木県北部地域で初めて導入し、骨粗鬆症の検査・治療を積極的に行っています。骨折リエゾンサービスとは、骨折を予防し、いつまでも元気で健やかな生活を送っていただくために、治療の継続をフォローさせていただく多職種連携のシステムです。医師だけでなく、看護師、薬剤師、放射線技師、管理栄養士、リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカーなどさまざまな分野のスタッフがチームを組み、投薬だけではなく、運動指導や栄養指導なども積極的に行って、骨折予防を目指しています。当院で行っている骨密度検査は躯幹DEXA法という体の太い骨（腰椎、大腿骨）で測定しており、より正確な骨密度を20分程度で知ることができます。この検査は共同利用という形で、開業医の先生にご利用いただくことも可能です。これらの取り組みが高齢者の骨折予防の一助になれば幸いです。

8月の集団健康診査日程
～新規申し込み受付中!!～

※市ホームページ（トップページ＞健康・福祉＞健康診査・各種検診＞各種健診の日程）に健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。

申込・問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

- 受診される方は、次のものを必ずお持ちください。
- ①保険証
 - ②番号札引換券（集団健診のお知らせに同封のピンク色の用紙）
 - ③集団健診のお知らせ（問診票）
 - ④受診券（特定健診を受診する社会保険の方）

	受付時間	場所	特定健診 胃・肺・大腸・前立腺がん	乳・子宮がん 骨粗しょう症	備考
17日（水）	7:30～10:30	生涯学習館	○	○	
18日（木）	8:00～10:30		○		
20日（土）	7:30～10:30		○	○	
25日（木）	13:30～14:30		大腸がんのみ提出可	○	※女性のみ

外装のリフォームもお任せください！

屋根

雨どい

ベランダ防水

外壁

カーポート

窓リフォーム

手すり

白アリ対策

お見積り、ご相談は**無料**！お気軽にお問い合わせください。

県北唯一認定 **TOTOリモデルクラブ** 店

総合エネルギー（電気・ガス）&リフォーム

岩助 株式会社 **スミス** ケ

矢板市針生71-3 ☎0287-43-0220
フリーダイヤル0120-82-5541
矢板市商工会会員・矢板市上下水道指定工事店

早めの点検・対策を!!

前もって災害に備える
リフォームや修繕
始めませんか？

乳がん検診
無料クーポン券について

申込・問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

令和4年度中に41歳になる方は、「乳がん検診」を無料で受けることができます。ぜひ受診してください。

対象／
令和4年度中に41歳となる方
（昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれの方）

申請の流れ／
①個別の医療機関（国際医療福祉大学塩谷病院・黒須病院）で乳がん検診を受診希望の方
→医療機関へお持ちいただく**クーポン券を発行**しますの
で、電話または窓口でお申し込みください。
②集団健診時に乳がん検診を受診希望の方
→受付時に無料としますので、クーポン券は必要ありません。電話や窓口で検診をお申し込みください。

国民年金
年金保険料免除申請のご案内

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎（22）6311
市民課 ☎（43）1117

7月から、令和4年7月分～令和5年6月分の国民年金保険料免除申請が始まりました。

国民年金には、経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合に、保険料の納付が免除・猶

予となる「保険料免除申請」や「納付猶予申請」があります。保険料が未納のままだと、老後の年金だけでなく、若いときにも条件を満たせば支給される障害基礎年金などが受けられない場合があります。

免除・猶予期間	令和4年7月分～令和5年6月分まで 過去期間は申請が受理された月から2年1カ月前まで申請することができます。
申請について	原則として毎年申請が必要です。 年金手帳、運転免許証など本人確認ができるものをお持ちください。
特例について	申請年度または前年度に退職（失業）した場合は、離職票や雇用保険受給資格者証などの写しが必要になります。配偶者・世帯主が失業した場合も対象となります。詳しくはお問い合わせください。

マイナンバーカード
マイナポイント第2弾

問い合わせ／
市民課 ☎（43）1117
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178

マイナンバーカードの健康保険証としての利用申し込みおよび公金受取口座の登録を行った方のポイント申し込みが6月30日から始まりました。申込期限は令和5年2月末までです。

マイナポイントの申し込みには令和4年9月末までに申請したマイナンバーカードおよび対応端末（パソコンやスマートフォンなど）が必要となりますので、マイナンバーカードをお持ちでない方は、混雑が予想されますのでお早めに申請をお願いします。

また、対応端末をお持ちでないなど、ご自宅での手続きが難しい方は、市民課窓口を設置したマイナポイント申込端末をご利用いただけます。

公金受取口座の登録をご希望の方は、預金通帳など口座の情報が確認できるものをご用意ください。



延長窓口および休日窓口でもお手続きが可能です。ご希望の方は事前に予約をお願いします。平日の開庁時間内は予約不要です。

マイナンバーカード休日窓口（要予約）

平日にマイナンバーカードの申請や受け取り・更新が困難な方のために、休日窓口を開設します。

ご希望の方は開設日の2日前までに、予約サイトまたは電話で予約をしてください。

日時／
7月16日（土）9:00～12:00
8月6日（土）、14日（日）、20日（土）、
28日（日）9:00～17:00

※申請の際は、本人確認書類と通知カードを必ずお持ちください。



詳しくはこちら