

骨粗しょう症は、骨の生活習慣病です。

骨粗しょう症は、骨がもろくなる病気です

骨粗しょう症が進行すると、介護が必要になることも・・・



骨粗しょう症は、鬆（す）が入ったように骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。食事や運動、嗜好品など、長年の生活習慣も影響して生じるため、骨の生活習慣病ともいわれています。骨粗しょう症にかかる原因と寝たきりの原因となります。加齢に伴い骨密度は減少します。特に女性は閉経後、骨密度が減ります。骨密度を保つためには、若いうちから骨に良い生活をおくり、健康で丈夫な骨を作ることが大切です。

骨粗しょう症は、気づかない骨折です

腰や背中のかゆみのため、動作がぎこちなくなることも・・・



骨粗しょう症は自覚症状の乏しい病気です。背中が丸くなる、身長が縮むなどの症状は徐々に起こるため、なかなか病気であると気がつきません。骨粗しょう症によりもろくなった骨は、体の重み加わただけで潰れてしまうことがあります。これを圧迫骨折といいます。圧迫骨折が起こると背骨がまがったり、身長が縮んだり、痛みを伴ったりします。ただし、このような状態になっても痛みを伴わない場合もあります。

骨粗しょう症を予防しましょう

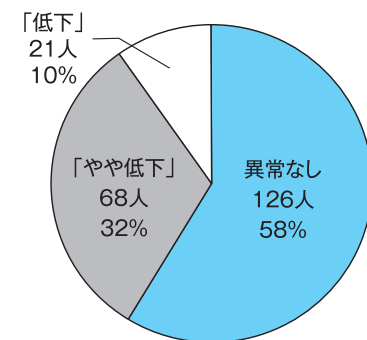


1. カルシウムを多くとりましょう
2. カルシウムの吸収率を上げる和食をとりましょう
3. ビタミンDの豊富な魚をたっぷりとりましょう
4. 加工食品やインスタント食品は控えましょう
5. 塩分のとりすぎに注意しましょう
6. お酒やタバコはほどほどにしましょう
7. コーヒーや紅茶の飲みすぎに注意しましょう
8. 適度な運動を習慣づけましょう
9. 適度に日光を浴びましょう
10. 女性は30歳になったら骨粗しょう症検診を受けましょう



村では、骨粗しょう症検診を毎年実施しています。30歳になったら骨粗しょう症検診を受け、自分の骨が健康かどうか知りましょう。

20年度骨粗しょう症検診受診状況



※4月に村で行った検診受診者のみの結果です。

○検診に関するお問合わせ先…健康福祉課（☎42-1619）

国民健康保険 税

平成21年度国民健康保険の税率等を改正しました。

6月定例議会で国民健康保険条例の一部改正が可決されました。国民健康保険（国保）は、相互扶助の精神のもとに、私たちの健康の保持・増進を確保する重要な制度で、病気やケガをした時に医療費の負担が軽減され、安心して医療を受けられるよう、日頃から加入者がお金を出し合い、国や県、村の負担とあわせて運営しています。平成21年度の税率改正の内容は表1のとおりです。

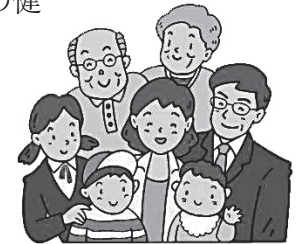


表1 国民健康保険税 税率等改正内容

区分	課税対象	医療分（※1）		支援分（※2）		介護分（※3）	
		改正前（H20）	改正後（H21）	改正前（H20）	改正後（H21）	改正前（H20）	改正後（H21）
所得割	前年中の総所得金額から33万円を差引いた額	4.68%	4.68%	3.13%	3.68%	1.63%	1.71%
資産割	固定資産税額	16.02%	15.24%	10.72%	11.98%	6.35%	6.63%
均等割	被保険者1人につき	15,890円	15,300円	10,630円	12,000円	8,860円	8,700円
平等割	1世帯につき（特定世帯以外）	13,800円	12,800円	9,200円	10,000円	4,800円	4,800円
	1世帯につき（特定世帯）	6,900円	6,400円	4,600円	5,000円		
課税限度額		47万円	47万円	12万円	12万円	9万円	10万円

（※1）医療分：みなさんが病院にかかったときに支払う医療費にかかる税金です。
（※2）支援分：75歳以上の方が加入する「後期高齢者医療制度」に対して国保が負担する分の税金です。国保加入者全員で負担します。
（※3）介護分：介護保険に対して国保が負担する分の税金です。国保加入者のうち40～64歳の方に課税されます。

ご存じですか？国保税の軽減制度

国保税には、前年の所得が一定基準以下の場合、均等割額および平等割額の7割、5割、2割が軽減されます。軽減の内容は表2のとおりです（所得により計算されます）。



表2 平成21年度 軽減額

世帯種別			均等割軽減額 （1人当たりの減額）			平等割軽減額 （1世帯当たりの減額）		
			医療分	支援分	介護分	医療分	支援分	介護分
7割軽減世帯	〔合計所得額〕＜〔33万円〕の世帯	特定世帯以外	10,710円	8,400円	6,090円	8,960円	7,000円	3,360円
		特定世帯				4,480円	3,500円	
5割軽減世帯	〔合計所得額〕＜〔33万円＋24.5万円×被保険者数（世帯主を除く）〕の世帯	特定世帯以外	7,650円	6,000円	4,350円	6,400円	5,000円	2,400円
		特定世帯				3,200円	2,500円	
2割軽減世帯	〔合計所得額〕＜〔33万円＋35万円×被保険者数（世帯主を除く）〕の世帯	特定世帯以外	3,060円	2,400円	1,740円	2,560円	2,000円	960円
		特定世帯				1,280円	1,000円	

○お問合わせ…住民課税務係（☎42-1615）