

# 病院だより

## 骨粗しょう症を予防しよう

☎ 市民病院医事課  
☎ 43-2511 (代表)

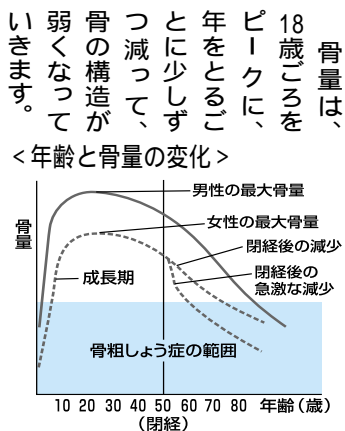
【転倒による骨折が増えています】

骨粗しょう症は、長年の生活習慣などで骨の密度が低くなり、骨折しやすくなる病気です。

市民病院では、平成17年に1300人の大腿骨近位部骨折(太ももの付け根の骨折)の方が手術をしました。

これは平成15年の80人に比べて60%も増加しています。しかし、手術で骨折は治っても、周りの筋肉が弱っているため、元通りに回復せず、日常生活に支障をきたす場合もあります。

【骨量は18歳ごろから減っています】



バランスの良い食事をしよう

炭水化物、ミネラル、たんぱく質、カルシウム、ビタミンなどバランスの良い食事をとることが、骨粗しょう症の予防につながります。

運動して骨を丈夫にしよう

骨を丈夫にするには、カルシウムをとることと同じくらい運動することも大切です。



運動は、骨の血液の流れを良くして、骨をつくる細胞の働きを活発にします。また、運動によって体の筋肉が鍛えられて、転びにくくなります。

運動する機会が少ない閉経後(50代以上)の女性が骨粗しょう症になりやすいといわれています。

運動する機会が少ない方は、散歩や軽めのスポーツでも少しずつ運動することを勧めます。ただし、病気などで運動を制限されている方は、主治医に相談してください。

整形外科部長 丸山正吾

# 国保ガイド

入院時の食事代の負担額が変わりました



1日単位から1食単位へ

国民健康保険(国保)に加入している方が入院した時の食事代の負担額が、4月から、左表のように、1日単位から1食単位に変わりました。

「減額認定証」をご存じですか?

減額認定証は、入院時の食事代の負担額が減額される証明書です。

住民税非課税世帯の方が対象で、申請すると交付されます。

入院した時、国保保険証と一緒に提示してください。

対象 住民税非課税世帯の方  
持ち物 国保保険証、認め印

申請場所 市役所1階市民課国保年金係・支所1階市民サービス係窓口係

☎市民課国保年金係 ☎44 3113  
市民サービス係 ☎23 9212

## <食事代の自己負担額>

所得区分	標準負担額	
	変更前	変更後
一般世帯、一定以上の所得のある方	1日 780円	1食 260円
住民税非課税世帯 低所得の方(1)	90日までの入院	1日 650円
	90日を超える入院	1日 500円
低所得の方(2)	1日 300円	1食 100円

- (1) 同一世帯の世帯主と国保被保険者が住民税非課税世帯の方
- (2) 同一世帯の世帯主と国保被保険者が住民税非課税世帯の方で、世帯の所得から必要経費や控除を差し引いた場合、0円になる方

