

国民健康保険をやめる手続きを忘れずに！

新たに働き始め職場から健康保険証を受け取った際は、国民健康保険をやめる手続き（資格喪失届）が必要です。手続きをしないと、職場の健康保険と国民健康保険の両方に加入していることになり、保険料に加えて国税も支払う重複課税が起こる場合がありますので、忘れずに手続きを行いましょ

う。また、退職等で職場の健康保険を脱退された場合は、国民健康保険に加入する手続きが必要です。国民健康保険の手続きは、役場1階の町民税務課町民生活室または、健康センターで行うことができます。

国民健康保険の資格を喪失するとき

職場の健康保険に加入、または家族の健康保険の被扶養者になったとき

【手続きに必要なもの】

職場の健康保険証（保険証が変わった方全員分）または健康保険・厚生年金保険被保険者証資格等取得連絡票、資格異動される方のマイナンバーが分かるもの、印鑑 など

国民健康保険の資格を取得するとき

職場の健康保険をやめたとき、または家族の健康保険の被扶養者から外れたとき

【手続きに必要なもの】

健康保険・厚生年金保険被保険者証資格等喪失連絡票、資格異動される方のマイナンバーが分かるもの、印鑑 など

○お問い合わせ先 健康福祉課 医療介護保険室（内線609）

一般介護予防事業について

町では65歳以上の方を対象に、楽しく体を動かしたり、フレイル（虚弱）予防について学べる様々な内容の介護予防事業を行っています。事業での学びをふだんの生活の中に取り入れることで、生活機能の低下を遅らせ介護予防につながります。冬期間のため外出を控えていた方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？住み慣れた地域でいつまでも健康で自立した生活を送れるよう、ご自身に合った事業にぜひご参加下さい。



みんなの家での百歳体操を行なっている様子

【主な事業】

- ・介護予防教室（口腔機能／認知症／栄養改善 /ICT 活用等）：健康センターや各地区に出向いて行います。
- ・いきいき百歳体操教室：NPO アルカディアもがみ みんなの家を会場に毎週火曜日と金曜日の午前中に開催しています。
- ・転倒予防教室：各地区やサロンに出向いて行います。
- ・足腰若がりクラブ：最上町高齢者総合福祉センター健康クラブを会場に行います。日程については回覧等でお知らせします。

※介護予防教室や転倒予防教室の開催を、地区サロンや老人クラブの活動で希望する場合は、下記にご相談ください。

○事業に関する問い合わせ・申し込み
地域包括支援センター（内線605）

「もっと元気になる講座」 山形大学医学部附属病院 研修医 加藤幹也

こつそしょうしょう

骨粗鬆症と転倒を予防しよう！

※令和5年12月26日（火）に行なわれた内容です



骨粗鬆症という病気を存じの方は多いのではないのでしょうか。骨粗鬆症になり、転倒してしまうと身体や生活に大きな影響を及ぼしてしまいます。今回は、骨粗鬆症とは何か、日常生活で気をつけるべきポイントについて詳しくお伝えします。

骨粗鬆症とはどんな病気？

骨粗鬆症は、骨の強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨の強度がもろくなる要因として、エストロゲンというホルモンの欠乏、加齢、運動不足などの生活習慣が考えられます。

エストロゲンは女性ホルモンの一つで、閉経後分泌が低下してしまいます。そのため、50歳代以降の女性に骨粗鬆症が多くなっています。しかし、男性もゼロではなく、加齢とともに増加しています。

骨粗鬆症と骨折を予防するためには？

骨を作るための栄養素をしっかりと摂ることや骨に対して適度なストレスをかけることが重要です。

① 食事を見直そう！

摂取すべき栄養素は、骨の主要である「カルシウム」：乳製品、豆類、緑黄色野菜、魚介・海藻類など

●カルシウムの吸収補助をする「ビタミンD」：日光浴、きくらげ、鮭、干し椎茸などの食品

●カルシウムの沈着補助をする「ビタミンK」：納豆、ブロッコリーなど

摂りすぎに注意する栄養素は、

×尿中へのカルシウムの排出を増加させる「リン」：インスタント食品、加工食品、清涼飲料水など

×尿中へのカルシウムの排出を増加させる「ナトリウム（食塩）」：醤油、味噌、加工食品など

×利尿作用を促進させる「アルコール、カフェイン」

② 転倒を予防しよう！

転倒は骨折するリスクが高く、筋力や認知機能の低下など身体へ大きく影響を及ぼしてしまいます。

また、介護が必要となった原因の第4位が骨折や転倒です。転倒は室内で多く発生しており、家の環境や家での過ごし方によって気をつけることが大切です。

ポイントは、「よいじゆうたく」で覚えましょう！

よ…よい高さに物を置く

い…居間の整理で転倒予防

じゅ…じゆうたんの端はしっかり固定

う…浮いたかかとの履物注意

た…段差と床はしっかり区別

く…暗い場所には間接照明

③ 適度な運動をしよう！

運動は、身体機能を維持して転倒しないようにし、また骨に適度なストレスをかけて骨強度を維持する効果があります。1日30分程度のウォーキングやストレッチが有効です。

しかし、冬期間の最上町でのウォーキングは大変難しいです。そこで、室内で座ったままできる運動をご紹介します。ぜひ、テレビを見ながらでも構いませんので取り組んでみましょう。

まとめ

骨粗鬆症になることで骨折しやすくなり、身体や生活に大きな障害を引き起こしかねません。しかし、食事や運動、環境を整えることで予防することが可能です。ぜひ、骨粗鬆症や転倒、骨折を予防し毎日元気に過ごせるよう、生活の見直しと改善を実践しましょう。

○お問い合わせ先
健康福祉課健康づくり推進室
（内線606）

