

## 脳ドックを受けてみませんか？

### ～検診にかかる費用の一部を助成しています～

脳血管疾患の早期発見とその他疾病予防のため脳ドックにかかった費用の一部を助成しています。

以下の条件を全て満たす方が対象です。

- ☆脳ドック受診日時点で町内に住所を有した満40歳～74歳の方
- ☆職場で脳ドックに対する助成がない方
- ☆過去4年間この事業の助成を受けていない方
- ☆脳血管疾患による入院および治療中でない方



#### 助成額

窓口で支払った料金の1/2 (上限20,000円)

#### 検診の受け方～助成金申請まで

- 1、希望する医療機関に直接電話で予約する
- 2、検診を受け、料金を支払う
- 3、領収証と結果がわかるものを持参して役場福祉保健課で助成金の申請をする。
- 4、後日指定した振込口座へ入金

ぜひ一度お気軽に受診してみてください

## 不妊治療費・不育症治療費を助成しています

対象となる治療	対象者	助成内容
一般不妊治療 (体外受精および顕微授精を除く不妊治療、不育症治療)	次の事項のすべてに該当する方 1 法律上の婚姻をしている夫婦で、医師による不妊治療または不育症治療が必要であると認められた方 2 申請時点において、夫婦で町内に1年以上住所を要している方(ただし、夫婦で異なる住所に住所を有している場合は、どちらかが町内に住所を有していること) 3 夫婦の前年所得(1～5月の申請の場合は前々年の所得)の合計額が730万円未満 4 夫婦の双方が町税を滞納していないこと	治療に要した自己負担のうち、1年度あたり15万円まで、継続する3年間
特定不妊治療 (医療保険が適用されない体外受精および顕微授精)	次の事項のすべてに該当する方 1 法律上の婚姻をしている夫婦で、八峰町に住所を有している方 2 県の特定不妊治療費助成事業の助成決定を受けている方	治療費のうち、県から受けた助成額を控除した額について、1回の治療につき15万円まで ※秋田県特定不妊治療費助成事業承認決定通知書の写しが必要です。

※特定不妊治療については、秋田県のホームページをご覧ください。

■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608

## 骨粗しょう症について

### 骨粗しょう症ってどんな病気？

骨粗しょう症とは、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。

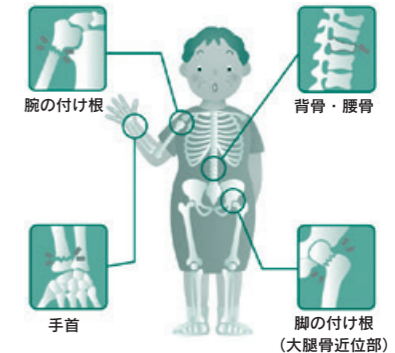
### 症状はどんなものがあるの？

骨粗しょう症になっても、日常生活に支障をきたすような痛みや、違和感を覚えないこともあります。しかし、痛みがなくても骨粗しょう症があれば、骨粗しょう症がない人と比べて骨折しやすいことがわかっています。

### 骨粗しょう症のサイン

- 立ち上がる時に背中や腰が痛む
- 重いものを持つときに背中や腰が痛む
- 寝返りをうつと背中や腰が痛む
- 背が縮んだ気がする
- 背中や腰が曲がってきたように感じる

### 骨折しやすい部位



### 原因は何？

女性ホルモンは骨の新陳代謝に影響を与えることから、閉経によってそのバランスが崩れ、骨密度が低下するため、圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられます。骨粗しょう症は女性に多い病気ですが、男性でも、加齢によるカルシウム吸収の低下などにより骨粗しょう症になることがあります。

### 対策は？

#### 【理想的な食生活】

- ・カルシウム推奨量：700～800mg/日(例：牛乳コップ1杯220mg、木綿豆腐1/2丁180mg、小松菜1/3束119mg)
- ・ビタミンD推奨量：10～20μg/日(例：鮭1切れ20.5μg、きくらげ2枚8.7μg、干しいたけ2個1.7μg)
- ・ビタミンK推奨量：500μg/日(例：納豆300μg、ほうれん草1/3束216μg、鶏もも肉1/2枚64μg)
- ・タンパク質も忘れずに！！

岐阜地域大腿骨頸部骨折連携推進協議会 参照

#### 【日光浴、運動など】

- ・日光浴の目安：夏なら日陰で30分、冬なら1時間程度を目安に(顔と手が日光に当たれば十分です)  
(※窓越しでの日光浴は紫外線が当たらないため効果がありません)
- ・運動の目安は1週間に3～5日、1日30分～1時間程度無理の無いように
- ・喫煙、過度の飲酒は控えましょう

あなたと家族の骨と関節サポート.jpを一部改変

### ～町の骨粗しょう症検診を受けた方は検診結果を確認しましょう～

- ・要指導の方：骨量低下予防のため、日常生活で上記対策を意識しましょう。
- ・要精検の方：そのままにせず、お医者さんに相談しましょう。

■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608