

ひだか弁護士相談センター 無料法律相談

【門別地区相談所での開催】※毎月第4火曜日開催予定

7月の相談日・・23日(火)

- 事前予約制 電話 0146-42-8373
- 予約受付 平日の午前10時～午後4時
- 相談時間 午後1時30分～午後4時
- 相談場所 門別公民館1階 ミーティングルーム（日高町門別本町210番地の1）

【新ひだか町での開催】

7月の相談日・・1日(月)・3日(水)・8日(月)・10日(水)・17日(水)・22日(月)・24日(水)・29日(月)・31日(水)

- 事前予約制 電話 0146-42-8373
- 予約受付 平日の午前10時～午後4時
- 相談時間 午後1時～午後3時
- 相談場所 ひだか弁護士相談センター（新ひだか町静内吉野町2丁目1番4号）

【平取町での開催】※相談時間が毎月変更となるため、ご確認ください。

7月の相談日・・9日(火) 午後1時30分～午後3時

23日(火) 午前10時30分～正午

- 事前予約制 電話 01457-2-2222（平取町役場まちづくり課広報広聴係）
- 予約受付 平日の午前9時～午後5時
- 相談場所 ふれあいセンターびらとり（平取町本町35番地1）

※基本的に予約の方が優先となり、予約がない場合はお待ちいただくか、ご相談をお受けできない場合があります。



特定不妊治療費を助成します



少子化対策の一環として、不妊治療を受ける夫婦の経済的負担の軽減を図ることを目的に、特定不妊治療（体外受精及び顕微授精）に要する費用の一部を助成します。

〈対象者〉 次の要件をすべて満たす方

- ①北海道特定不妊治療費助成事業の助成が決定している方
- ②夫婦または夫婦のいずれかが町内に住所を有する方
- ③夫婦ともに町税等に滞納がない方

〈助成額・回数〉 特定不妊治療に要した自己負担額から、北海道から受けた助成額を差し引いた額について助成します。

- ・1回の治療につき10万円を上限に助成します。
- ・助成回数は、北海道特定不妊治療費助成事業で定められた回数とします。
（初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢が40歳未満の場合6回、40歳以上43歳未満の場合3回）

〈必要な書類等〉

- ①北海道特定不妊治療助成事業の助成決定指令書の写し
 - ②特定不妊治療費助成事業受診等証明書の写し
 - ③医療機関が発行した領収書
 - ④夫婦の住民票
 - ⑤夫婦のいずれかが町外に住所を有する場合には、市町村民税等に滞納がないことが確認できる書類（納税証明書等）
 - ⑥印鑑
 - ⑦振込口座の番号、名義人がわかるもの
- ※②～④は、北海道の助成事業申請時に添付した書類の写しでかまいません。

〈申請窓口〉 日高町役場 健康増進課、日高総合支所 地域住民課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所

〈お問い合わせ先〉 日高町役場 健康増進課 健康増進グループ 電話 01456-2-6571
日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ 電話 01457-6-3173

健康が一番にや



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

あなたの骨は健康ですか？

骨密度が低下し、骨がスカスカになることを「骨粗しょう症」と言います。骨粗しょう症になると、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。また、骨折により身体を動かせなくなると、筋力も落ち、寝たきり状態になる方も多くいます。

どうして骨がスカスカになるの？

骨粗しょう症は比較的高齢の方に多い病気です。骨は新しく作られる「骨形成」と、骨が壊される「骨吸収」を繰り返しています。「骨吸収」が「骨形成」を上回ると、骨粗しょう症が起こります。女性は閉経により、女性ホルモンの分泌が少なくなり、女性ホルモンは骨吸収を抑え、骨形成を進める作用があります。そのため女性は骨粗しょう症になりやすいのです。また、男女問わず加齢に伴い、骨に必要なカルシウムの吸収する力が低下したり、ホルモンバランスの変化によ

り骨量が減少することがあります。

あなたも？

「いつの間にか骨折」！

骨粗しょう症になると、太ももの付け根の骨、手首の骨を骨折しやすくなります。

これらの部位は、特に転倒することで骨折することが多いです。

しかし骨粗しょう症による骨折は、転倒などのはっきりとした原因により起こるものだけではありません。

骨がスカスカになると、体重に背骨が耐えられなくなって、気づかないうちに背骨がつぶれてしまうことがあります。

転倒することもなく、自覚のないまま骨折をしているため、「いつの間にか骨折」と呼ばれます。

いつの間にか骨折では、背骨が曲がる・痛みがある・身長が縮むなどの特徴があります。



予防のためにできること

【食事】で予防

丈夫な骨をつくるため必要な栄養素はさまざまです。

骨をつくる カルシウム

牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐や生揚げなどの大豆製品、小魚やひじきなどにもカルシウムが含まれています。

日本人は、ほとんどの栄養を十分摂取することができていますが、カルシウムは摂取量が不足しています。毎日の食事に、カルシウムを加えることを意識しましょう。

カルシウムの吸収を助ける

ビタミンD

鮭などの魚類や干しいたけ、きくらげなどに含まれます。

コラーゲンの原料たんぱく質

たんぱく質が原料のコラーゲンは、骨にとって大切な成分です。魚介類・肉類・大豆製品・乳製品などに含まれます。

その他の栄養素も、身体を作るために必要なものです。

さまざまな食材をバランスよく食べましょう。

【運動】で予防

運動で骨が刺激されることで、骨に弱い電気が発生し、カルシウムを呼び寄せることが出来ます。

ジャンプするような、ある程度骨や関節にかかる力が大きい運動ほど、骨粗しょう症予防に効果的です。

しかし、このような運動を継続することは大変です。

また、無理に運動することで逆に骨折やケガをする危険があります。ウォーキングやジョギング、スクワットや片足立ちなどのトレーニングも、継続することで効果が期待できます。

足腰が痛む、背骨が曲がって動かしづらい、主治医から運動制限がかかっているという方は、医師に相談の上、無理のない範囲で身体を動かしましょう。

【日光浴】で予防

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、日光に当たることで生成され、当てるだけで十分とされています。

夏は木陰でも効果があります。運動も兼ねて、外に散歩に出ることも良いですね。

毎日元気に身体を動かすためには、骨が健康であることがとても大切です。

骨に大切な運動や食事を見直してみたいかがでしょうか。

11月に行われる集団検診では、骨粗しょう症健診も実施します。

詳しくは広報10月号に掲載予定です。

