Medical

国保中央病院だより 187

国保中央病院☎ 32-8800

骨密度検査のすすめ

診療放射線技師
旭　合力

骨密度検査ってなに？

骨密度検査は、骨の強さを調べる検査です。主に骨粗鬆症（こつそしょうしょう）や、骨折しやすい状態になっていないかを確認するために行います。

なぜ骨密度検査が大切？

年齢とともに骨は少しずつ弱くなり、軽い転倒でも骨折しやすくなります。また、気づかないうちに背骨などが骨折している「いつのまにか骨折」が起こることもあります。

骨密度を測定して自分の骨の状態を知ることで、食事や運動、必要に応じた薬による予防・治療を早く始めることができます。将来の骨折や寝たきりのリスクを減らすためにも、骨の状態を知っておくことは大切です。

どんな検査方法があるの？

骨密度の測定には、いくつかの方法があります。

超音波による検査

超音波を使って、踵骨（かかと）の骨などを測定します。小児や妊婦に対しても測定が可能でX線を使用せず、数十秒程度と短時間で検査できるのが特徴です。一方で、DXA（デキサ）法と比べて測定誤差がやや大きく、骨粗鬆症の診断にはDXA法が推奨されています。

DXA法による検査

当院では、DXA法による骨密度検査を行っています。ごく少量のX線を使用して、腰椎（腰の骨）や大腿骨近位部（股関節周辺）の骨密度を測定します。特に大腿骨近位部は、将来の骨折リスクを評価するうえで重要です。検査は仰向けに寝ていただくだけで、基本的に痛みはありません。5～10分程度で終了します。

骨密度が気になる人へ

骨密度について知りたい人や不安がある人は、外来受診の際に担当医師へご相談ください。当院の骨密度検査は予約制ではありませんので、受診時にご相談頂けます。疑問などがありましたら、外来担当医師までお気軽にご相談ください。



超音波測定装置



DXA 法測定装置

Cooking

第3次健康たわらもと21
第3次田原本町食育推進計画

おいしく減塩健康づくり



味間いものごまみそ汁

1人分エネルギー：71kcal, 塩分：0.8g

材料（２人分）

▶味間いも（中）…2個　▶生しいたけ（中）…2枚
▶青ねぎ（小口切り）…小さじ1
▶すりごま（白）…大さじ1　▶みそ…小さじ2

A

▶水…カップ1・1/2　▶かつお節…1パック（4ｇ）

作り方

1 味間いもは洗い、耐熱皿に入れてラップをし、600wの電子レンジで3分加熱し、皮をむいて厚めの輪切りにする。しいたけは石づきをとり、太めの千切りにする。
2 鍋にA、1を入れて煮立てて火を通す。
3 2にみそを溶かし入れ、すりごまを加える。
4 3を器に盛り付け、青ねぎを散らす。

味間いもは、町内の味間地区で古くから栽培されてきた里いもです。大和の伝統野菜として奈良県から認定を受け、町の特産物となっています。他の里いもと比べ、きめが細かく粘りが強いのが特徴です。

- 食育クイズ -

汁物を食べる際に塩分の摂取量を少なくする工夫は、次のうちどれでしょう。(答え 28 ページ)
①具を少なくして、汁を多くする。
②具を多くして、汁を少なくする。
③具を多くして、汁も多くする。

Library 図書館だより

問 ☎32-0262

イベント情報

子どもおはなし会　▶場所　おはなしのへや（申込不要）

おはなし会に参加するとシールがもらえるよ！
おはなし会カードをためると、ちょっといいことがあります。

日程	時間	対象
11月7日㈯	午前10時30分～11時	4歳以上
11月14日㈯	午前10時30分～10時50分	3～4歳
11月21日㈯	午前10時30分～11時	5歳～小学生

11月　○は休み

日	月	火	水	木	金	土
1	○2	3	4	5	6	7
8	○9	10	11	12	○13	14
15	○16	17	18	19	20	21
22	23	○24	25	26	27	28
29	○30					

開館時間　午前9時30分～午後5時
（土曜日のみ午後7時まで）
わいわいタイム
毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～5時

わいわいタイム　はぴすまコラボデー

毎月1回、子育て広場「はぴすまひろば」から、保育士さんがやってきます。

赤ちゃんと一緒に、絵本の読み聞かせや手遊びを楽しみましょう！

日時　11月11日㈬
午前9時30分～11時

場所　絵本コーナー（申込不要）



マイナンバーカード受付時間の延長と休日開庁

住民保健課戸籍住民相談係☎34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新手続き、マイナ保険証や公金受取口座の登録のため、受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 窓口が混み合う場合がありますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。
- 延長・休日開庁時は正面玄関からの出入りになります。

受付時間の延長　午後7時まで
11月18日㈬、12月16日㈬
休日開庁　午前9時～正午
11月8日㈰、12月13日㈰
※受け取り方法など詳しくは、交付通知書（ハガキ）・町ホームページをご覧ください。

マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用するには、電子証明書が有効になっている必要があります。有効期限は発行日から5回目の誕生日までで、有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

11月の納付（普通徴収分）

税務課収納・債権整理係☎34-2111

納期限　**11月30日㈯**

種　類
- 固定資産税（第3期分）
- 国民健康保険税（第5期分）
- 介護保険料（第5期分）
- 後期高齢者医療保険料（第5期分）

町税などの納付には
安全・確実・便利な口座振替をぜひご利用ください

▶口座振替…申込手続きは簡単で手数料無料。一度申し込むと、毎年継続して口座振替できます。（納期限の1ヵ月前までに申込）

▶口座振替を利用されない場合…指定金融機関・全国のQRコード対応金融機関・町役場公金収納機・納付書に印刷されたQRコードやバーコードを利用して納付してください。

詳細は町ホームページや「eLお支払サイト」（右にQRコード記載）、納税通知書に同封されているチラシをご確認ください。

eLお支払サイト