



教えて Dr. !!

こつしょうしょう

骨粗鬆症の治療について

I 治療目的は何？

骨粗鬆症の治療の一番の目的は、骨折を予防し、骨格の健康と生活の質を維持し改善をはかることです。生じやすい骨折として、胸腰椎圧迫骨折、大腿骨頸部（転子部）骨折、橈骨（とうこつ）遠位端骨折、上腕骨頸部骨折、肋骨骨折などがあげられます。転倒などにより、骨折してしまうと、手術しても日常生活に制限が生じ、重症では、寝たきりになることもあります。

II 治療はどうしたらいいのでしょうか？

まず、骨粗鬆症の有無を検査します。骨量を測定し、骨代謝マーカーなどの血液検査を行います。検査で骨粗鬆症（骨密度が若年成人の70%以下）と診断されれば、治療を開始します。

A：経口治療薬の種類

①カルシウム薬 ②選択的エストロゲン受容体モジュレーター（SERM）③活性型ビタミン D3 薬 ④ビタミン K2 薬 ⑤ビスホスホネート薬などがあります。注意すべき副作用として、①は便秘、胸やけ、高カルシウム血症 ②は深部静脈血栓症 ③は高カルシウム血症 ④はワーフアリンとの併用禁忌 ⑤は顎骨壊死などがあげられます。

B：注射薬の種類

①カルシトニン薬（週に1回の筋肉注射）②ビスホスホネート薬（月に1回もしくは年に1回の静脈注射）③副甲状腺ホルモン薬（毎日もしくは週に1回の皮下注射）④デノスマブ（6カ月に1回の皮下注

射）⑤ロモスゾマブ（遺伝子組み換え注射、月に1回の皮下注射）があります。この中には、薬の使用期間が1年～2年と限定されたものもあります。また副作用として、悪心、めまい、低カルシウム血症、顎骨壊死などがあります。

III 治療して骨量は増えるのでしょうか？

当院では治療しながら、6カ月ごとに骨量検査や血液検査をして経過をみています。骨量については、増加する人は少ないものの、維持ができていない人がほとんどです。中には、少数例ですが、治療しても減少する人もいます。しかし、骨折のリスクについては、骨量以外にも骨質が関係しています。治療により、骨代謝マーカーが改善され、骨量が変わらなくても、骨質が改善され、骨折のリスクが低下しているものと思います。また、文献的にも骨量が増えなくても、治療することにより、骨折のリスクが低下しています。

骨量については、治療初期から若年成人比較60%以下の人で、骨折リスクが高いと考えられる場合、また、治療しているのに骨量が減少している場合は、注射薬を使用することにより、骨量が維持、増加する人も多くいます。患者さん、一人一人に適した治療が必要です。骨粗鬆症になるのは、ほとんどが女性です。骨粗鬆症が心配な方は、外来を受診して、検査を受けられることをおすすめします。早期に治療すれば骨折リスクを減らせると思います。

後期高齢者医療制度の保険料軽減が変わります！

（1）後期高齢者医療制度に加入している年金収入 80 万円以下の方へ

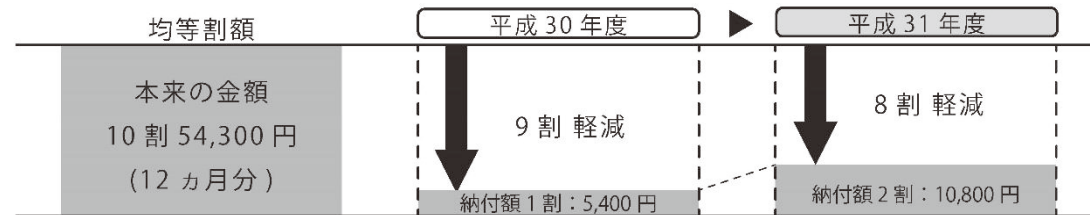
下記の条件に当てはまる方は、保険料の均等割（※1）の特例が、9 割軽減から 8 割軽減に変わります。

（※1）均等割：保険料のうち、加入者全員に等しく負担していただく定額の部分です。ただし、特例により世帯の所得に応じて負担が軽減されます。

条件：①世帯主及び同じ世帯の加入者全員の前年中の総所得金額等の合計額（※2）が 33 万円以下、かつ

②同じ世帯の加入者全員が年金収入 80 万円以下でその他の所得がない。

（※2）収入額から各種控除や必要経費を除いた所得の合計額。ただし、65 歳以上の方の公的年金については、「公的年金収入－公的年金控除」から更に特別控除 15 万円を引いた金額。



保険料を年金からの引き落としで納めている場合、引き落とし額への影響は 10 月からです。

▶ 後期高齢者医療制度について 問 町民課 保険年金係 電話 22-7706

年金収入 80 万円以下の方への他制度からの支援について

①平成 31 年度の介護保険料の負担軽減が強化されます。ただし、同じ世帯に市町村民税が課税されている方がいる場合は対象外となります。

▶ 介護保険について 問 健康福祉課 介護保険係 電話 22-7709

②今年 10 月から年金生活者支援給付金の制度が始まります。ただし、同じ世帯に市町村民税が課税されている方がいる場合などは支給の対象外となります。基準額は月 5,000 円ですが、金額は年金保険料を納めた期間等により異なります。

▶ 年金生活者支援給付金について 問 ねんきんダイヤル 電話 0570-05-1165

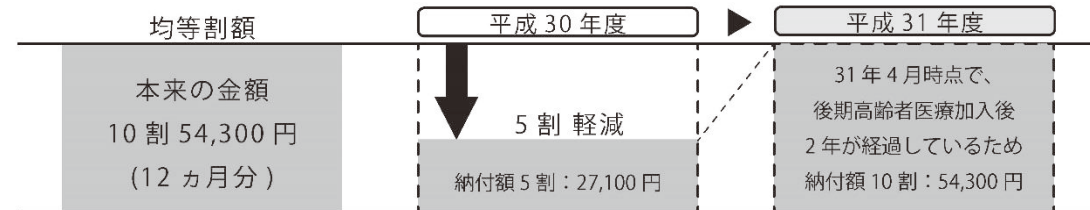
（2）後期高齢者医療制度に加入する前日に、

ご家族の会社の健康保険や共済組合等の被扶養者であった方へ

保険料の均等割（※1）の特例が、「5 割軽減」から「後期高齢者医療制度に加入後 2 年経過する月分まで 5 割軽減」に変わります。ただし、世帯の所得が低い場合は、引き続き所得に応じた均等割の軽減が受けられます。所得割は引き続き賦課されません。

（例）

元被扶養者であった方で、平成 31 年 3 月以前に 77 歳に到達している方



3 月以前に 77 歳に到達している方

世帯の所得が一定程度ある場合、平成 31 年度から軽減は適用されません。

76 歳以下の方

77 歳に到達する月分まで、均等割 5 割軽減が適用されます。77 歳になった翌月分からは、世帯の所得が一定程度ある場合は、軽減は適用されません。

障害認定により後期高齢者医療制度に加入している方

後期高齢者医療制度に加入して 24 か月に到達する月分まで、均等割 5 割軽減が適用されます。25 か月分からは、世帯の所得が一定程度ある場合は、軽減は適用されません。

▶ 後期高齢者医療制度について 問 町民課 保険年金係 電話 22-7706

糖尿病教室のお知らせ

6 月 13 日（木）14 時～14 時 30 分

テーマ：「脱水にご注意」

場 所：高北病院 3 階会議室

講 師：看護師

梅雨も近づき、蒸し暑い季節となります。これから夏に向けて、脱水症や熱中症にならないよう気をつけたいものですね。どんなことに注意すればいいかお話がありますので、ぜひ多くの方の参加をお待ちしています。



年に一度はカラダのチェックをしよう！

人間ドック 特定健診・がん検診

健（検）診日	時間	健（検）診の種類
毎週木曜日	午前中	人間ドック 特定健診 がん検診
毎週火曜日		特定健診

なお、一般健診、企業健診はこの限りではありませんので、健診係までお問い合わせください。

お申し込みは…

申込書にご記入のうえ、高北病院窓口（健診係）へ『持参』、『郵送』または『FAX』でお申し込みください。

問 健診係

中学生職業体験学習『わくわく体験』を実施します。

佐川、尾川、加茂中学校の3年生106名の生徒が6月18日(火)から20日(木)の3日間「地域とともに学ぶ、中学生職業体験学習」に取り組みます。

この事業は、学校生活から離れ実際に地域社会の中に身を置くことで、働くことの意義や内容について知り、生徒たち自身の将来について考える手助けをするものです。また、以下にあるように中学生本人だけでなく地域、家庭、学校でのねらいも設定し、皆さまのお力を借りながら取り組んでいくものです。生徒たちは、佐川町内あるいは周辺地域の事業所の中から希望する体験の場を選択させていただき、体験実施に向けて事前の学習として生徒たちが校外に出る場面も出てくると思います。6月の実施期間中のみならず準備期間中におきましても、受け入れ事業所の皆さま、地域の皆さま、お世話をおかけしますが、どうかよろしくお願いいたします。



事業のねらい

中学生の目的

- ①生徒たちが、夢や希望を抱いて将来の進路について考える
- ②様々な体験学習から、自主性や協調性、規律等を学ぶ
- ③働く人々の生きがいや生産活動に対する心構えなどを発見する

地域の目的

- ①体験学習を通して、直接中学生と関わることで、中学生を知ってもらう
- ②地域の子は地域で育てるという意識づくりの一助とする

学校・保護者の目的

- ①体験学習をする生徒たちを多角的な視点から見つめなおす
- ②地域の人々と交流をする中で、地域のよさを知り郷土愛を深める

☆☆☆ 地域は学校、みな先生！！
子どもたちは地域の宝です！ ☆☆☆
佐川中学校 22-1255 尾川中学校 22-0443
加茂中学校 20-1517
※詳しいことは、各中学校にお問い合わせください。

令和元年度 町民税・県民税の納税通知書をお送りします



6月3日(月)に「令和元年度町民税・県民税納税通知書」を発送します。(給与特別徴収の方法で納めていただく方については、令和元年5月15日(水)に勤務先へ「特別徴収税額の決定通知書」を発送していますので、勤務先から通知書をお受け取りください。また、令和元年度町民税・県民税が課税されない方には発送しておりません。)

＜令和元年度(平成30年分)課税(非課税)証明書・所得証明書の発行＞
令和元年度(平成30年分)の課税(非課税)証明書・所得証明書は、6月3日(月)から発行します。

システム改修の都合により、5月1日以降の納税通知書・納付書・証明書等の元号について「平成31年度」で表記している部分がありますが、**法律上の効果が変わることはありません。**
「平成31年度」と表記されている部分については、「令和元年度」に読み替えていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

☎ 税務課 22-7704

～40歳から74歳までの佐川町国保に加入の皆さんへ～

特定健診の受診券を送付しました！

毎年、特定健康診査(特定健診)を受けていますか？

自分の健康状態を知るための特定健診は、生活習慣を見直すきっかけとなります。生活習慣を改善し、健康を維持することは、医療費や介護サービス費の負担軽減にもつながります。



今年度、無料で特定健診を受診できる**受診券(黄色)**を**水色**の封筒で5月下旬にお送りしました。**特定健康診査とは？**

糖尿病や高血圧などの生活習慣病を早期に発見して早めに対処するための健診です。

どんな検査をするの？

①診察 ②身体計測 ③血圧測定 ④血液検査 ⑤尿検査 ⑥腹囲測定

※医師が必要と認めた場合、心電図検査、眼底圧検査、貧血検査を実施します。

費用はいくらかかるの？

年に1回、特定健診受診券を使用すると、約1万円の健診費用が無料！で受けることができます。

人間ドックでも使えますか？

受診券を使用すると自己負担額が約5千円程度安くなる健診機関があります。



受診券を使って、年に一度は、特定健診を受け、自分の健康について考えましょう！

☎ 町民課 保険年金係 電話 22-7706

薪ストーブ・薪風呂・薪ボイラー設置に対しての補助金制度があります！

佐川町では、クリーンエネルギーの活用を積極的に行い、生活環境にやさしい町づくりを推進することを目的に、住宅や事業所に薪ストーブ又は薪ボイラー(以降「薪ストーブ等」という)を新たに設置する者に対して、予算の範囲内で補助金を交付する制度を設けています。

この機会に薪ストーブ等を設置して、暖かくクリーンでエコな冬の暮らしを始めてみませんか？

【対象者】

自ら居住する町内の住宅又は町内の事業所または町外に住所がある方で、実績報告までに転入できる方及び町内の園芸用ハウス等に薪ストーブ等を新たに設置する方、もしくは既存の薪ストーブ等の更新を行う方

【対象事業】

薪を主燃料として使用する薪ストーブ、薪ボイラー、薪風呂等の購入(未使用品であること)

【対象経費】

薪ストーブ等の設置に関する費用(運送料、設置工事費用及び付属品に係る費用も含む)とする

【補助額】

補助対象経費のうち1/2以内の額を補助(最

大50万円)ただし、1戸の建物(園芸用ハウスについては1棟)につき1回を限度とする

【申請方法】

◆申請書類

(産業建設課で配布、またはホームページからダウンロード)を産業建設課へ提出

◆申請受付期間

6月17日(月)から6月26日(水)まで
受付時間は土・日曜日を除く8時30分から17時15分まで。なお、期間中に予算を超える申請があった場合は、抽選を実施します。期間中に予算に達しなかった場合は、予算に達するまで受け付けます。

☎ 産業建設課 自伐型林業推進係 電話 22-7724

高吾北衛生センターからのお願い

家庭より収集運搬されたし尿や浄化槽汚泥に、「紙おむつ・水溶性でないペーパー・生理用品・ビニール・ブラシ・布類等」が混入し、収集作業時にホースに詰まるなど、処理施設である高吾北衛生センターの処理工程の業務に影響を与えています。上記の紙おむつ等は可燃ごみとして指定ごみ袋に入れて収集日に出していただき、便槽内には入れないようにお願いします。

問 高吾北衛生センター 電話 22-0305

年金事務所出張年金相談

年金に関する相談・手続を行いますので、お気軽にお越しください。原則、予約制となりますので、事前にお申込みをお願いします。
※なお、本人様以外が相談に来られる場合は、委任状が必要となります。委任状については日本年金機構ホームページから印刷するか、役場町民課の窓口でお渡しできます。

■日時
7月10日(水)10時～12時、13時～15時
■場所
佐川町役場 2階大会議室

問・申し込み先
高知西年金事務所 電話 088-875-1717

広告

スポーツくじ



スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

「仁淀川親子ふれあいバスツアー」

本年度も親子ふれあいバスツアーを計画しています。ぜひ親子で参加して下さい。

参加者：小学生とその保護者 120名

参加費：保護者1名につき500円

(障害保険代として)

■昼食：弁当は各人で持参して下さい
(アユ塩焼き提供)

■日時：7月7日(日) 7時 仁淀川漁協集合
小雨決行【台風、洪水時は延期】

■予備日：7月14日(日)

<コース(予定)>

仁淀川の見学・大渡ダム
見学・森林のはたらきについて勉強会・親子アユ放流体験・釣り堀(アマゴ)体験・アマゴつかみ取り(持ち帰り)・横倉山自然博物館見学

■申込先：仁淀川漁業協同組合
(必ずFAXにて 先着順)
FAX088-893-2338

■受付：6月10日(月)

締切：6月17日(月)

問 仁淀川漁業協同組合 電話 088-893-2300



広告

住まいのこと、暮らしのこと

こんなお悩みありませんか？

- ◎ トイレをもっと快適に直したい。
- ◎ 重い引戸を楽に開け閉めできるようにしたい。
- ◎ 障子、襖の張替え
- ◎ さし掛け屋根ポリカ波板貼替え
- ◎ 階段、廊下への手すりの取付



代表者 西森太一

網戸1枚からトイレ、お風呂まで
西森工務店は住まいの110番
困ったときは、私に何でも相談
してください！

見積り・相談無料 今すぐお電話を！

☎ 0889-20-9322

西森工務店 佐川町乙5390-2 (佐川町健康福祉センターがわせみの南側)

カラスのごみ被害対策にご協力ください

最近、「可燃ごみ収集日の地域のごみ集積場でカラスがごみ袋を破り、袋の中身が路上に散乱している」とのお声を多くいただいています。ごみ集積場におけるごみの散乱は、地域の美化や効率的な収集作業の妨げになるだけでなくトラブルの原因にもなります。私たちが出す生ごみが雑食性のカラスにとって格好の餌となっています。カラスのごみ被害対策については、ごみの出し方を工夫することで被害を防止し、減らすことにつながりますので、次のようなことを参考に日ごろから取り組んでください。



被害のある地域全体が協力・連携し、一体となった取り組みを行うことが大切ですので、ご協力をお願いします。

- 生ごみはカラスの餌(食料)となりますので、生ごみを少なくする工夫をしましょう。
- カラスは餌(食料)となる生ごみを目(視覚)で認識していると言われていいますので、生ごみなどは外から見えないようにして、袋の中心に入れましょう。
- ごみ袋の口をしっかりと縛り、中身が出ないようにしましょう。
- 収集日前日や夜間、収集後にごみを出すとカラスが接触する時間が増えますので、ごみは決められた日(収集日)当日の朝8時までに出しましょう。
- ネットなどを使用し、カラスからごみを遮断するようにしましょう。

問 町民課 生活環境係 電話 22-7706

6月は環境月間です

環境月間にあわせ、町広報今月号とともに水きり袋の配布を行っています。

水きり袋を使用することで、台所排水による河川の水質汚染軽減や、排水路への食べ物かすなどの流出を防ぐことによる水路の悪臭軽減などにも効果が期待できます。

浄化槽を利用している場合でも、野菜くずなどを流し込まないことで浄化槽への負担を軽くします。

ぜひ、環境の保全についての関心と理解を深める機会としていただけますようお願いします。

問 町民課 生活環境係 電話 22-7706

不法投棄は重大な犯罪です!!

家庭生活などから生じたごみは、決められたルールに従って処理しなければなりません。ルールを守らずごみをみだりに捨てる行為は不法投棄にあたり、法律で厳しい罰則が設けられています。

《廃棄物の処理及び清掃に関する法律 一部抜粋》
第16条 何人も、みだりに廃棄物を捨ててはならない。
第25条 次の各号のいずれかに該当する者は、5年以下の懲役若しくは千万円以下の罰金に処し、又はこれを併科する。
(略)
14 第16条の規定に違反して、廃棄物を捨てた者

問 町民課 生活環境係 電話 22-7706

広告

小児科・内科・整形外科

社会医療法人 仁生会 日高クリニック

診療科目	受付	月	火	水	木	金	土	日
小児科・内科	午前 午後	○	○	休 診	○	○	○	休 診
整形外科 (隔週土曜)	午前 午後	--	--	休 診	--	--	○ 休診	休 診

診療時間：午前9時～12時30分
午後2時～17時30分
(休診日：日曜・水曜・祝祭日・年末年始)

健診・各種検査
予防接種など
ご相談下さい！

細木病院グループ

詳しくはホームページへ↓



日高クリニック 院長
松本 和博 (小児科・内科)
日本小児科学会小児科専門医



地域の皆様に安心していただける小児科・内科医療を提供します。なんでもお気軽にご相談ください！

外来受付 ☎ 0889-24-7785

日高村 日下小学校東どなり 日高村本郷滝ノ前7

発明クラブ NEWS

新しい放課後発明クラブがスタートしました！

5月より「つくりたい！を共につくる」をテーマに、新たな発明クラブがスタートしました。これまでよりもより自由に楽しく、仲間と協力しながら様々なものづくりに取り組んでいきます。ここでは、毎月の子どもの様子や作品を少しずつ紹介していきます！



5月8日・9日 《発明！オリジナルフォント！一札づくりと自己紹介》

記念すべき第1回目の発明クラブでは、自己紹介と名札づくりをしました。まずは自分のニックネームや好きなモノ・コトを、これから一緒にものづくりに励む仲間たちに伝えます。

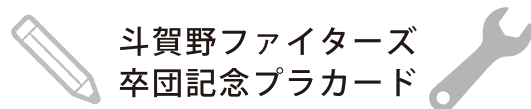
そして名札作りに挑戦！今回は自分でオリジナルフォント（文字の形）を発明し、その文字をつかって自分だけの名札をつくりました。

初めは緊張した様子だった子どもたちも、徐々に仲間と交流を深めながら、オリジナルの名札を完成させることができました。



発明レポート

利用者の作品や、ラボで製作したものをご紹介します！



ドッジボールチーム「斗賀野ファイターズ」を卒団する皆さんが、レーザーカッターを使って木製プラカードを作ってくれました。皆さんで描いた絵が散りばめられています！



表



裏

放課後 発明 クラブ

放課後発明クラブは佐川町内の小・中学生を対象にした、会員制のものづくりプログラムです。
 随時入会を受け付けておりますので、詳細はお問い合わせください。

☆ご利用をお待ちしております☆

さかわ発明ラボでは、皆さんの「つくりたい！」をサポートします。
 「あんなものを作りたい」「こんなものを作りたい」等々お気軽にご相談ください！

＼ SNS でも情報発信中です！ ／



facebook



instagram

受動喫煙防止対策について



2019年7月1日から
 保育所・学校・病院・行政機関等については、
原則 敷地内禁煙 となります。

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716

経営者の皆さま 働き方改革を進めましょう！ ～高知県働き方改革推進支援センターをご利用ください～

時間外労働を減らしたい、時間単位の年次有給休暇を考えてみたい、活用できる助成金を知りたい、本年4月にスタートした働き方改革関連法の内容や実務上の対応を知りたいなどのお悩みはお気軽にご相談ください。無料で社会保険労務士が秘密厳守にて相談を承ります。まずは、フリーダイヤル 0120-899-869 へお電話ください。



☎ (公財) 高知県産業振興センター内
 高知県働き方改革推進支援センター
 電話 088-846-7087
 高知市布師田 3992-2 (高知県中小企業会館1F)
 開所日・時間：月～金の8時30分～17時15分
 (祝日、年末年始を除く)

総務省四国総合通信局からのお知らせ

今年度の電波利用環境保護周知啓発強化期間(6月1日(土)～6月10日(月))におけるキャッチフレーズは「不法電波に待ったなし！」です。ルールを遵守し電波利用環境を守りましょう。

電波の利用環境が不法な電波で乱されると社会は迷惑します。

電波の利用には、原則、免許が必要です。

☎ 電波のルールと電波障害などの申告・ご相談について
 総務省 四国総合通信局 電話 089-936-5055



梅の実の収穫の季節になりました。梅園で楽しいひとときを過ごしませんか？当日は、売店で梅の実や加工品の販売もあります。皆さまのご来園をお待ちしています。

◆日時 6月8日(土) 8:30～15:00
 ※小雨決行、雨天の場合は6月9日(日)に延期
 (売店ご利用の方は10:00頃から利用できます)
 ◆場所 ふれあいセンターけいとう(西山組)

☎ 梅よ富やそう会(今橋) 電話 22-1011
 携帯 080-9834-1744