

健康的な生活の対極に位置するのが高齢が最も恐れる「寝たきり」状態です。寝たきりになる原因の多くが背骨の病気であり、なかでも高齢者に多く見られるのが骨粗しょう症によって引き起こされる「脊椎圧迫骨折」です。私たちの体は脊椎（背骨）によって支えられています。立つ時や歩く時も脊椎の支えがなければその動作や状態を維持できません。しかし、骨がもろくなると体の

◆脊椎圧迫骨折とは

骨粗しょう症による脊椎圧迫骨折



脊椎圧迫骨折は尻もちや転倒、物を持ち上げた時などに、背骨に大きな力が加わって生じ、強い痛みを伴うことが多いのですが、日常生活のなかで徐々に進行していく場合もあります。✓寝返りを打つ時に背中が痛い ✓背中が曲がってくる こんな症状が出たら脊椎圧迫骨折を疑ってみましょう。

脊椎圧迫骨折を発生すると、骨折を起こした部位に痛みが引き起こされます。そして、背が低くなる・背中が丸くなる・歩幅が小さくなる・背中が丸くなる・さまざまな症状に繋がる危険性があります。さらに、多数の椎体で圧迫骨折が生じてきた場合には、胸郭が圧迫されるので、風邪を引きやすくなったり、内臓が圧迫されることで胃腸障害が生じます。



重みに耐えられず、何かの弾みで脊椎が押しつぶされるように骨折してしまいます。これが脊椎圧迫骨折です。

【問合せ先】りふれ運動指導室 (☎82-5555)

◆骨を強くするための運動

骨は負荷がかかると、その負荷に応じて骨自身を強くする仕組みがあります。

\*重力に逆らう“タテ方向の刺激(負荷)”を与えることで骨密度が高まります。



かかとあげ 1日30回

◆今からできる運動

軽いウォーキング

歩くことでかかとから骨が刺激されます。

声を出して数を数えながら30回

\*その場足踏みでもOK!



片足立ち

体重を支えることで、立つことでも骨に負担をかけることができます。

1日左右1分ずつ

\*つかまって実施



後期高齢者医療制度のお知らせ ~ 医療費通知について ~

北海道後期高齢者医療広域連合では、被保険者の医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を年2回、対象期間中に医療機関などを受診したすべての被保険者へ送付します。

医療費通知の活用例

- ① 医療費の推移が把握でき、健康状況の把握や健康管理に活用できます。
- ② 健康診査など皆さんの健康増進に役立つ情報をお知らせします。



イメージ図

| 受診年月   | 診療を受けた医療機関など | 診療区分 | 日数 | 医療費の総額  | 自己負担額  | 食事療養・生活療養費 |        |       |
|--------|--------------|------|----|---------|--------|------------|--------|-------|
|        |              |      |    |         |        | 回数         | 費用額    | 標準負担額 |
| 令和5年1月 | 〇〇病院         | 医科外来 | 1  | 18,000  | 1,800  | 0          | 0      | 0     |
| 令和5年2月 | ××薬局         | 調剤   | 1  | 10,000  | 1,000  | 0          | 0      | 0     |
| 令和5年3月 | △△病院         | 医科入院 | 5  | 202,000 | 20,200 | 15         | 11,490 | 5,400 |
| 合計     |              |      |    | 230,000 | 23,000 | 15         | 11,490 | 5,400 |

\*診療日数などに間違いがないか、確認しましょう。

発送月・対象診療月

医療費通知を全受診者へ送付しています



| 発送月      | 診療月        |
|----------|------------|
| 令和6年1月上旬 | 令和5年1~9月   |
| 令和6年2月下旬 | 令和5年10~12月 |

注意事項

- お知らせは医療費控除の申告手続きで、医療費の明細書として使用できます。  
※医療費控除の申告に関することは、税務署にお問合せください。
- 医療機関などの請求遅れや請求内容を審査中のものなど、一部の受診記録が記載されていない場合があります。
- 自己負担額は医療費助成を受けている場合など、記載されている金額と実際に窓口で支払った金額が異なる場合があります。
- 医療費通知は皆さんの受診状況についてお知らせするものであり、請求書ではありません。また、特に手続きなどを行う必要はありません。

【問合せ先】

北海道後期高齢者医療広域連合(札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館内 ☎011-290-5601) 役場国保年金係(☎76-8013)