

かつうら

2015
3/6
No.784



親子でひな人形作り

こども館で2月12日、子どもたちがお母さんと一緒に「ひな人形」を作りました。

※関連記事 7ページ

●主な内容 Contents ●

市民課からのお知らせ.....	P2~4
子育て応援!チーバス事業.....	P5
引越しのシーズン.....	P6
インフォメーションガーデン.....	P8~9
地域いきいき通信.....	P10

のお知らせ

平成 27 年度 市民課窓口の日曜開庁

平日に市役所へ来庁できない方のために、住民票、戸籍謄本の発行などの市民課窓口業務の一部を「日曜開庁」として実施します。

窓口にお越しの際は、運転免許証、パスポート、顔写真つき住民基本台帳カードなど、ご本人確認ができる書類をご持参ください。

◎日曜開庁の概要

開 庁 日 毎月第1および第3日曜日

開 庁 時 間 8時30分から12時30分まで

開 庁 場 所 市役所1階 市民課窓口

取扱業務・住民票、戸籍謄抄本、印鑑登録証明書などの発行

・印鑑登録（廃止を含む。）・国民健康保険証の再交付

※転入・転出の届出、国民健康保険資格の取得・喪失など、記録を更新する業務は扱いません。

◎平成 27 年度の日曜開庁日

4月	5日 19日	7月	5日 19日	10月	4日 18日	1月	17日
5月	3日 17日	8月	2日 16日	11月	1日 15日	2月	7日 21日
6月	7日 21日	9月	6日 20日	12月	6日 20日	3月	6日 20日

※市の行事などにより中止または変更することがあります。

問合せ 市民課市民係 ☎ 73-6612

国民年金の各種届出

◎国民年金加入の届出

国民年金は、20歳から60歳までの全ての方が加入します。厚生年金に加入している方が会社を退職したときは、手続きが必要となりますので、忘れずに届け出をしましょう。

こんなとき	どうする	必要なもの
20歳になったとき	第1号被保険者へ加入	印鑑
会社を退職したとき		資格喪失日の分かる書類（退職証明書など）、年金手帳、印鑑
配偶者の扶養から外れたとき	第3号から第1号被保険者へ種別変更	
扶養している配偶者が65歳になったとき		

◎年金を請求する場合の届出

年金の請求手続きの窓口は、加入した年金制度によって異なります。市では、厚生年金（第3号被保険者も含む）や共済年金についての情報はありません。そのため、加入期間はもちろん受給額などを計算することができませんので、請求に必要な要件や書類などはそれぞれの窓口へお問い合わせください。お勧めされていた際の障害年金や遺族年金に関しても同様です。

加 入 内 容	届 出 先
国民年金のみ、加入されていた方	市民課国保年金係
厚生年金に加入したことがある方	千葉年金事務所 ☎ 043-242-6320 茂原分室 ☎ 0475-23-2530
勤めたことはないが第3号被保険者期間のある方	月～金曜日／8時30分～17時15分 (祝祭日・年末年始を除く)
共済組合員だった方	加入していた共済組合
厚生年金（国民年金）と共に加入していた方	年金事務所と共に

問合せ 市民課国保年金係 ☎ 73-6611



市民課から 勝浦市国民健康保険

◎こんなときは14日以内に届け出を

◇退職などにより、職場の社会保険から離脱し、他の社会保険に加入しない場合は、国民健康保険に加入することになります。

●加入手続きは？

市民課窓口に必要書類（離職日の分かる書類）を持参の上、手続きをお願いします。

●手続きしないと？

他の社会保険にも加入しない場合は無保険状態となるので、医療機関などを受診した場合、その費用は全額自己負担となります。また、届け出が遅れますと、遅れてしまった期間にかかった医療費は全額自己負担となるほか、国民健康保険税は資格を得た日まで、さかのぼって賦課されることになります。（最大5年間）

◇国民健康保険に加入していた方が職場などの社会保険に加入した場合は、国民健康保険をやめる手続きが必要です。

●やめるときの手続きは？

国民健康保険証と加入した社会保険証を持参の上、市民課窓口で手続きをお願いします。

●手続きしないと？

手続きをしない間は、国民健康保険税と社会保険料を二重に賦課されてしまうことになります。

問合せ 市民課市民係 ☎ 73-6612
市民課国保年金係 ☎ 73-6611

医療費が高額になった場合

「認定証」などを提示すれば、窓口での支払いが一定の金額にとどめられます



患者	事前の手続き	病院・薬局などで
・70歳未満の方 ・70歳以上の非課税世帯等の方	加入する健康保険組合などに「認定証」(限度額認定証)の交付を申請してください	「認定証」を窓口に提示してください
70歳以上75歳未満で、非課税世帯でない方	必要ありません	「国民健康保険被保険証」を窓口に提示してください
75歳以上で非課税世帯でない方	必要ありません	「後期高齢者医療被保険者証」を窓口に提示してください

※納期の到来している国民健康保険税の納め忘れがある場合「認定証」を発行することができませんのでご注意ください。

「認定証」を提示しない場合は、従来どおりの手続きになります。

（高額療養費の支給申請をしていただき、支払った窓口負担と限度額の差額が、後日、ご加入の国民健康保険、後期高齢者医療保険などから支給されます）

※事前の申請など詳細は、市民課国保年金係までお問い合わせください。

問合せ 市民課国保年金係 ☎ 73-6611



ご存知ですか？国民年金の各制度

●国民年金後納制度（9月30日で終了します）

■国民年金後納制度で将来の年金額を増やせます

後納制度は、過去10年間に納め忘れた保険料を納付することにより、将来の年金額を増やすことができるものです。また、年金を受給できなかった方は後納制度を利用することで年金が受けられる場合があります。

過去10年以内に納め忘れの保険料がある方は、ぜひ後納制度をご利用ください。

なお、後納制度が利用できる期限は平成27年9月30日までとなっています。

お早めにお申し込みください。

■後納制度の申込み・納付書の再発行のお問合せは

国民年金保険料専用ダイヤル（ナビダイヤル）

☎ 0570-011-050

050から始まる電話でおかけになる場合は

☎ 03-6731-2015

(受付時間) 月曜日 8:30~19:00

火~金曜日 8:30~17:15

第2土曜日 9:30~16:00

お問い合わせの際は基礎年金番号が分かるものをご用意ください。

月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に19:00まで相談をお受けします。

祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用できません。

ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料でご利用できます。ただし、一般の固定電話以外（携帯電話など）からおかけになる場合は、通常の通話料がかかります。

●高齢任意加入

60歳の時点で年金の受給資格を満たすことができなかった方や、すでに受給資格は満たしているが年金額を増やしたい60歳以上の方は、任意加入し保険料を納めることによって資格期間を増やすことができます。

加入のご相談や手続きは市役所でお受けしています。

■持参していただくもの

- ・年金手帳または基礎年金番号通知書
- ・通帳
- ・金融機関お届け印

●付加保険料

第1号被保険者で、将来、より多くの年金受給を希望される方は、定額保険料に月400円を上乗せする「付加年金」を掛けることができます。

これによって、年額(200円×掛けた月数)が上乗せされて年金を受け取ることができます。手続きは、市役所でお受けしています。（国民年金基金に加入中の方は付加年金を納付できません）

■持参していただくもの

- ・年金手帳または基礎年金番号通知書
- ・通帳
- ・金融機関お届け印

●国民年金保険料の免除・猶予制度

思いがけない災害や失業など、さまざまな要因で所得が少なくなったなど、国民年金保険料を納められない状況のときは、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。審査の基準は、本人・配偶者・世帯主の前年所得や扶養の人数、各種控除などによりますが、全額免除に該当しなくとも、段階に応じて一部免除（4分の3、半額、4分の1）があります。また、30歳未満の方で本人、配偶者の前年所得が一定額以下の場合、学生の方では本人の所得が一定額以下の場合、申請手続きをすることにより納付が猶予されますので、未納のままにせず、ぜひ一度ご相談ください。

■持参していただくもの

- ・年金手帳または基礎年金番号通知書
- ・学生証またはその写し（学生の方）
- ・雇用保険受給者証、雇用保険被保険者離職票等の写し（失業された方）
- ・印鑑（認め印）

●日本年金機構への電話によるお問い合わせ

■国民年金、年金の請求・受給などに関すること

「ねんきんダイヤル」 ☎ 0570-05-1165

月～金曜日 8:30～17:15

※月曜日（休日明けの初日）は19:00まで受付

※第2土曜日は可 9:30～16:00

※上記以外の土日、祝祭日、年末年始は除く

問合せ 市民課国保年金係 ☎ 73-6611

もっと
こどもと
もっと
こどもに

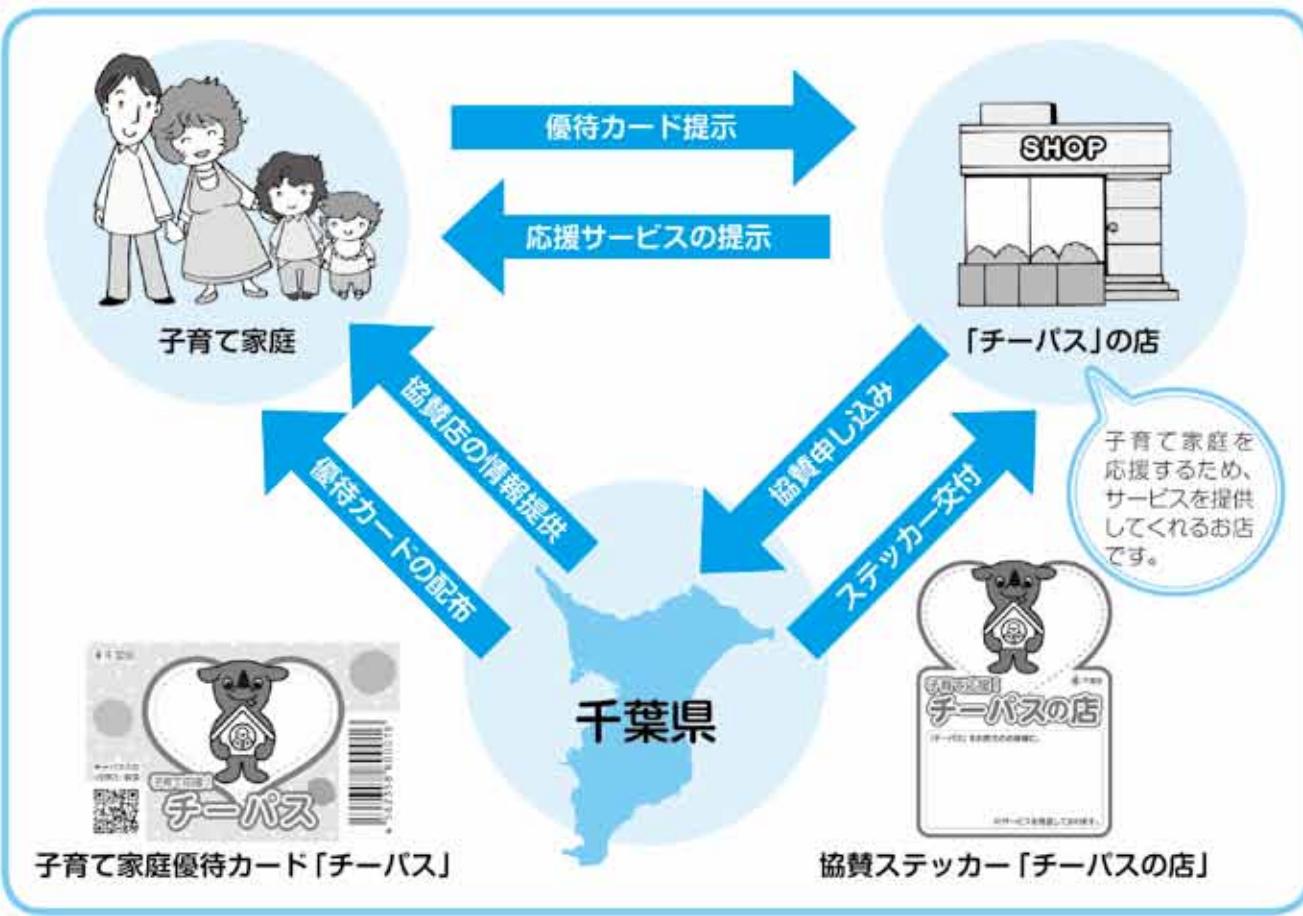
子育て応援！チーパス事業

平成24年7月2日から千葉県において「子育て応援！チーパス事業」（千葉県企業参画型子育て支援事業）が始まり、平成27年3月31日をもって有効期限を迎えるため、平成27年4月から使用できる新しいチーパスを配布いたします。

【子育て応援チーパス事業】

対象家庭（中学生以下の子どもまたは妊娠中の方がいる世帯）に市を通じて配付される「チーパス」を協賛事業者の「チーパスの店」で提示することにより、割引などの子育て支援サービスが受けられるものです。

詳しくは県ホームページをご覧ください。（<http://www.chiba-kosodate.jp/>）



【実施期間】

平成27年4月1日から平成30年3月31日まで

【チーパスの配付について】

・一斉配布対象者

市内小中学校、幼稚園、保育所に通うお子さまには各学校・施設を通して配布します。

・一斉配布対象者以外（県外からの転入、妊娠、出生などの新規対象者）

福祉課児童係窓口で配付します。

※配付の際、お子さまの健康保険証、妊娠されていることの証明（母子健康手帳）などの提示を求めることができます。

その他、詳しい内容に関しては、お問い合わせください。

問合せ 福祉課児童係 ☎ 73-6618



引っ越しのシーブン

手続をお忘れなく…

新住所に移ってから14日以内
に手続きをしてください。

(☎73-2337-0)

**転出・転入・転居届
は市民課へ**

**世帯全員、または世帯員の住
所が変わったときは、市民課で
手続きをしてください。**

原則として本人、または同一
世帯の人が届け出してください。
手続きの際には、本人確認を
させていただきます。

●**転出のときは「転出届」**

他の市区町村へ移るときは、
転出証明書を発行します。新
住所に移る前に手続きをして
ください。

【必要なもの】 国民健康保険
証、介護保険証、後期高齢者
医療保険証（いずれも加入の
方）、印鑑登録証（登録して
いる方）

●**転入のときは「転入届」**

他の市区町村から本市に
引っ越ししてきたときは、新住
所に移ってから14日以内に手
続きをしてください。

【必要なもの】 前住所地からの
手数料の支払いも済ませてく
ださい。

●**市内で転居のときは「転居届」**

【必要なもの】 国民健康保険証、
介護保険証、後期高齢者医療
保険証（いずれも加入の方）
問合せ 市民課市民係
(☎73-6612)

**引っ越しのときに
出る多量のゴミは
清掃センターへ**

●**引っ越しのときに用い
るゴミの処理**

引っ越しなどのときに出る多
量のゴミは、直接清掃センター
に持たせるようにしてください。
各地区のごみ集積所に出す
と、他の人の迷惑になることがあります。

●**し尿のくみ取り**

し尿のくみ取りを行っている
家庭で、引っ越しによる最後の
くみ取りは、早めに清掃セン
ターまで連絡をしてください。
また、くみ取り終了後は、
手数料の支払いも済ませてく
ださい。

●**転入のときは「転入届」**

他の市区町村から本市に
引っ越ししてきたときは、新住
所に移ってから14日以内に手
続きをしてください。

【必要なもの】 前住所地からの
手数料の支払いも済ませてく
ださい。

●**市内で転居のときは「転居届」**

問合せ 清掃センター

**原動機付自転車の
廃車・名義変更是
税務課へ**

「勝浦市」ナンバーの付いて
いる原動機付自転車を所有する
人が、転出・譲渡などをすると
は、税務課で手続きをしてく
ださい。

代理人に手続きを依頼する場
合は委任状が必要です。

●**転出や市外の人に
譲渡するときは「廃車届」**

本市から他の市区町村へ移る
ときは、新住所に移る前に廃車
の手続きをしてください。市外の人に譲渡するときも、
譲渡する前に廃車の手続きが必
要です。

●**手続きをすると**

原動機付自転車や軽自動車、
自動二輪は、主たる定置場の市
区町村で課税されます。

4月1日現在に登録がある場

合、その年度1年分の納税義務
が発生します。届け出をしない
と税金が掛かり続けてしまいます
ので必ず手続きをしてください。

【必要なもの】 ナンバープレー
ト・標識交付証明書・印鑑

いすれのときも「廃車証明書」
を発行します。「廃車証明書」は、
新住所地で登録するときや譲り
受けた人が登録するときには、
通知書を受け取ってください。

●**手続を終えたときの
問合せ** 税務課課税係
(☎73-6623)

**【市内の人々に譲渡するときは
「名義変更」**

「勝浦市」ナンバーの付いて
いる原動機付自転車を、市内に
住所を有する人に譲渡するとき
は、名義変更の手続きが必要で
す。

●**水道
引越などで水道の使用を中
止する時は、水道課への届け出
が必要です。**

移転する2～3日前までに住
所・氏名・移転先などをご連絡
ください。届出は、電話でも結
構です。

●**水道課業務係
(☎73-66210)**

●**袖ヶ浦ナンバーの軽自動車は
軽自動車検査協会袖ヶ浦支所
で、自動二輪（排気量126cc
以上）は関東運輸局袖ヶ浦自動
車検査登録事務所で「転出」・「廃
車」（譲渡）の手続きができます。**

●**小・中学校
(☎73-66210)**

小・中学校に通学する子ども
のいる世帯が転出するときは、
市民課での手続きが済みました
ら、教育課で「転出児童・生徒
通知書」を受け取ってください。

●**保育所・幼稚園
(☎73-6664)**

が発生します。届け出をしない
と税金が掛かり続けてしまいます
ので必ず手続きをしてください。

保育所・幼稚園に通う子ども
のいる世帯が転出するときは、
新住所に移る前に通つてくる
保育所・幼稚園に届け出していく
さい。

●その他届出など



ハーマン号に関する資料(里美裕子様所蔵画像)

鎮魂の灯りを燈す

ハーマン号慰靈祭



あいさつをするリー・スクルザック副領事

川津区官軍塚慰靈碑前で、2月13日にハーマン号慰靈祭が行われ米国大使館領事部リー・スクルザック副領事をはじめ、およそ100人が参列しました。

明治2年2月13日、熊本藩士やアメリカ人乗組員を乗せ、函館へ向かう途中であった米国船籍蒸気外輪船「ハーマン号」が勝浦市川津沖にて座礁沈没、およそ230名が亡くなりました。日米双方の犠牲者を慰靈すべく、命日である2月13日に慰靈祭が開催されました。

「黒船『ハーマン号』を世に出す会」会長の猿田市長は「村を挙げての救助にあたり、以来146年に渡りこの高台の地で供養に努められている川津区の方々に深く敬意を表します」とあいさつをしました。

第83佐賀明神丸に優勝旗

平成26年外来漁船水揚げ優秀船

外来漁船の誘致をすすめる勝浦市外来漁船誘致対策協議会（石井春人会長）は、勝浦漁港への平成26年水揚げ優秀船に優勝旗などを贈呈しました。

カツオの水揚げ第1位は「第83佐賀明神丸」（高知県所属）。水揚げ数量はおよそ1,096トン、水揚げ金額はおよそ3億5,800万円でした。

勝浦漁港は、外来漁船（高知県、宮崎県、三重県、静岡県など）が多数入港し、県内では銚子漁港に次いで第2位を誇る沿岸・近海漁業基地となっています。



出来上がったひな人形を持って「はい。ポーズ」

「ぼく」「わたし」のひな人形

こども館「ひな人形作り」

こども館で2月12日、乳幼児を対象とした、ひな人形作りが行われました。

色とりどりの折り紙で着物やお道具を作り、おひなさまに飾り付け。仕上げはきれいなお花でデコレーション。親子で一緒に楽しく作りました。

出来上がったひな人形は、勝浦海中公園センターで開催された「ちっちゃいひな祭り」に展示されました。

ひな人形作りは、こども館活動「おひさまくらぶ」の一環。同くらぶでは、年間を通して、誕生会など乳幼児向けの楽しい催しを行っています。

お知らせ

ヤマビルに ご注意ください

人事院は平成27年度中に次の採用試験を行います。受験案内などは人事院ホームページで確認できます。

● 総合職試験（院卒者試験）、

総合職試験（大卒程度試験）

受付期間 4月1日(水)～8日(水)

一次試験 5月24日(日)

● 一般職試験（大卒程度試験）

受付期間 4月9日(木)～20日(月)

一次試験 6月14日(日)

● 一般職試験（高卒者試験）、

一般職試験（社会人試験）（係員級）

受付期間 ○ インターネット 6月22日(月)～7月1日(水)

○ 郵送・持参 6月22日(月)～24日(水)

一次試験 9月6日(日)

◆ ヤマビルを住みにくくさせるには
ヤマビルが活発に活動するのには5月から10月頃の気温が20度以上になる時期で、特に雨上がりや湿気の多い場所を好み、逆に乾燥した場所を苦手としています。落ち葉の掃除や草刈りを行い、日当りや風通しを良くし、地面を乾燥させましょう。乾燥させた地面にヤマビル用忌避（きひ）剤などを散布するとより効果があります。

※各試験の申し込みはインターネットにより行ってください。
※詳しくはお問合せください。
問合せ 人事院関東事務局
(☎ 048-1740-12006)
<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyohm>

◆ 被害を防ぐには

ヤマビルは少しの隙間でも侵入するため、生息域に入る際は靴と足の隙間をできるだけなくし、肌を露出する服装は避けましょう。長靴を履き、長靴の足首付近に布を巻き、専用の忌避剤や木酢（もくさく）液、濃度20%の食塩水などを布に染み込ませると防除効果が上がります。

ヤマビルとはおよそ2～7cm程度の山林や湿地に生息するヒルで、焦げ茶色の細い身体に黒い縦じまが3本入っています。そこで人間から発せられる二酸化炭素や振動、におい、熱などを感じし、シャクトリムシのように移動し、服や靴の隙間から入り吸血します。吸血時にヒルジンという痛みをなくす成分を出すため、吸血されていることに気付かず被害を受けてしまいます。吸血されると1、2時間は血が止まらず、その後強いかゆみが数日間続きます。

◆ 吸血されたら
① 吸血しているヒルをすぐに除去してください。引っ張つて無理やりはがすのではなく、塩や虫除けスプレーを直接ヒルにかけ、自分からはがれ落ちるようになります。

② これ以上被害を増やさないために、除去したヒルは必ずその場で退治しましょう。

③ 吸血時に出すヒルジンを傷から血と一緒に拂り出しておけば、治りが早いです。

④ 傷口を流水で洗い、虫刺されやかゆみ止めの軟膏（なんこう）を塗り、はんそうこうで保護してください。

※吸血後の症状によつては、医師の診察を受けてください。

問合せ 農林水産課有害鳥獣対策班 (☎ 73-16635)

Küste 3月の行事予定

勝浦市芸術文化交流センター

日付	イベント	開始時間	入場方法	主催
21日(土)	勝浦映画会「闘争の広場」上映 ～1959年製作 オール勝浦ロケ～	14時～	無料	勝浦楽しいイベントづくりの会
22日(日)	Küste アンコールシネマ vol.1 映画「アナと雪の女王」上映 ～あの名曲をみんなで唄おう～	10時～ 12時30分～ 15時～ 17時30分～ (4回上映)	一般 1,000円 中学生以下 500円 ※チケット 1枚につき 上映1回限 り有効	勝浦市芸術文化交流センター ☎ 73-1001 ※チケット販売は当日券のみ 9時より販売 全席自由
29日(日)	勝浦中学校吹奏楽部 スプリングコンサート	13時30分～	無料	勝浦中学校吹奏楽部 ☎ 73-0135

問合せ 芸術文化交流センター ☎ 73-1001

KATSUURA 2015.3.6



募 集

消防団員募集

募集期間 隨時

資格 市内に居住する18歳以上の男女で健康な方(女性歓迎)

活動内容 火災予防や地域防災に関すること

処遇

○身分は非常勤特別職の公務員となります。

○報酬および出動手当を支給します。

○報酬・手当のほか公務災害補償、退職報償金などの制度があります。

○活動に必要な被服などの貸与があります。

事業主の皆さまへ

◆消防団協力事業所表示制度

少子高齢化などの社会的要因により、地域防災の要である消防団員の確保は年々厳しさを増しています。

市では、サラリーマン団員の割合が増加する状況を鑑み、今後ますます事業所の協力が必要不可欠であると考え「消防団協力事業所表示制度」を創設しました。

これは、消防団活動に協力している事業所に対し表示証を交付することにより、協力事業所

が地域へ果たしている貢献を社会的に評価する制度です。

事業主の皆さまには、本趣旨を理解いただき、地域防災体制の充実強化のため、なお一層

のご協力をいただきますようお願いいたします。

※詳しくはお問合せください。

問合せ 総務課消防防災係
(☎ 73-6640)



女性消防団員による防火広報の様子

日時	4月12日(日)・19日(日)・26日(日)
場所	市営荒川テニスコート
対象	小学生以上市内在住・在勤

参加費 300円

募集人数 40名(先着順)

※申し込みのない方の参加はできません。

用具 ラケット持参

申込期間

3月13日(金)～4月3日(金)

※定員になり次第締切

申込・問合せ 教育委員会社会

(☎ 73-6665)

高校生以上(3,000円)

※平成27年度より新規加入の方は、別途メンバーフィーを2,000円を負担いただ

きます。
※日程など詳しくはお問い合わせください。

申込・問合せ 教育委員会社会

(☎ 73-6665)

日本武道館武道学園の入学生募集

日本武道館研修センター武道学園では、平成27年度各教室の生徒を募集します。

◆柔道教室・剣道教室・小学生道教室・小・中学生、高校生、一般

申込・問合せ 日本武道館研修センター(☎ 73-2111)

勝浦バレーボール コミュニケーション参加者

小学生以上を対象としたバレーボール練習会を定期的に催いたします。初心者から上級者までお気軽にご参加ください。

レッスン料金は月1回12月全16回(月2回月曜日)
19時～21時

日時 ①4～7月②9月～12月

場所 国際武道大学3号館体育館

参加費 小・中学生(2,000円)



市民課窓口の日曜開庁日のお知らせ

第3日曜日	3月15日	8:30～12:30
第1日曜日	4月5日	
第3日曜日	4月19日	

- ・住民票、戸籍、印鑑証明の交付を受けることができます。
- ・交付の際、本人確認のできる運転免許証などの提示が必要です。

問合せ 市民課市民係 (☎ 73-6612)



～介護予防のまちづくり～

地域いきいき通信



寒さも和らぎ、厚手のコートがいらなくなったら気分も身体も軽くなりました。

皆さん、いかがお過ごですか？今月は、『骨そしょう症による圧迫骨折』についてです。

問合せ 介護健康課 高齢者支援係（勝浦市地域包括支援センター）☎ 73-6615・6616

骨そしょう症ってどんな病気？

骨そしょう症は自覚症状があまり出ない病気です。

背中が丸くなる、身長が縮むといった事は、徐々に起こるため、なかなか病気であることに気付きません。気付いたときには、病状がかなり進行していたということも少なくありません。

骨そしょう症になってしまった骨は、「ヘチマたわし」のように、骨の中に空洞ができ、骨が薄くなっています。このようにもろくなった骨は、体重が加わるだけで、つぶれてしまいます。これを圧迫骨折（あっぱくこっせつ）と言います。背骨の骨折は、長期間かけて徐々につぶれるため、3人に2人は痛みがないといわれています。何より怖いことは、骨折は寝たきりにつながることや、次に骨折する危険性が高くなることです。骨折しやすい部分は、背骨、手首、腕のつけね、股関節の4カ所ですが、特に股関節の骨折は歩行が難しくなり、寝たきりになってしまいます。

骨そしょう症の原因は、加齢や閉経、食事や運動の習慣が深く関わっています。食事療法や運動療法も予防には大切ですが、骨そしょう症と診断を受けた場合は、薬による治療が中心になります。薬は、作用によって3種類に分けられます。

①腸からカルシウムの吸収を促し、体の中のカルシウム量を増やす薬

②骨の形成を促す薬

③骨の吸収を抑える薬



薬は根気よく飲み続けることが大切です！



骨折を予防してこの先長く、日常生活を最適に過ごすことができるよう、最近では、早期治療により骨そしょう症による骨折が予防できるようになりました。

薬を服用することと、カルシウムの多い食品を食べたり、日光浴をしながら散歩に出掛けたりしてください。

最後に、骨折の危険度チェックをします。チェックが複数ある場合は、かかりつけ医に相談してみてください。

骨折の危険度は？

- 骨の検査で「骨の量が少ない」と言われた
- お酒を飲み過ぎている（例えば、毎日、日本酒2合以上または、缶ビール350mlを3本以上）
- 病気の治療でステロイドを使っている
- 家族に太もものつけねを骨折した人がいる
- カルシウムを取っている量が少ない
- 骨折した経験がある
- 運動不足だ
- やせ過ぎている