

# 福利 かがわ

FUKURI KAGAWA

No.  
**190**  
2022.1.21

## CONTENTS

### 公立学校共済組合香川支部 からのお知らせ

- 元気のたね  
骨粗しょう症について …………… 2・3
- 退職後に加入する医療保険制度に  
ついて  
退職後の傷病手当金…………… 4
- 共済組合貸付けのご案内 …………… 5
- ヘルスサポート事業  
クピオプラスを始めよう!続けよう!  
健康づくり…………… 6
- 令和3年度ウォーキンググランプリ  
を開催しました  
香川支部HP組合員専用ページの  
ご案内…………… 7
- 退職関係諸手続きについて  
令和3年度メンタルヘルス相談事業… 8

ご家庭にお持ち帰りになり、  
ご家族みなでご覧ください。

### 滝宮天満宮のしだれ梅(綾川町)

滝宮天満宮は、学問の神様「菅原道真(すがわらのみちざね)公」を祭る神社です。境内には150本の梅の木があり、拜殿前に囲ってある2本の梅の木は太宰府天満宮から寄与された「飛梅」です。梅の香が漂う開花見ごろの時期になると、色とりどりの梅が咲きほこり、数多くの観光客で賑わいます。



元気のため

# 骨粗しょう症について

公立学校共済組合四国中央病院 整形外科  
整形外科部長 加地 伸介

## ○はじめに

近年、介護が必要となる原因の第1位に運動器(背骨や下肢)の障害が挙げられています。日本整形外科学会では、要介護予防の観点から、移動機能の低下が進行して介護が必要になるリスクが高い状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)と名付け、対策を進めています。ロコモの原因となる3大疾患として、腰部脊柱管狭窄症、ひざや股関節の変形性関節症とともに挙げられているのが骨粗しょう症です。検診においても早期からそのチェックの重要性が指摘されてきています。

## ○骨粗しょう症とは

骨は生きている臓器で、常に古い骨から新しい骨に作り替える新陳代謝を繰り返すことで健康な状態に維持されています。この代謝は、古い骨の吸収と新しい骨の形成によって営まれ、それに影響するのが、加齢やホルモンの変化、様々なビタミン、カルシウムやリンなどです。これらは、骨の量(骨密度)と骨の質(骨質)に作用して、骨の強さを維持する役割を担っています。代謝のバランスが崩れると骨が弱くなり、骨折を起こしやすくなります。この、骨折を起こしやすい状態か、もしくはすでに骨折が起きている状態を、骨粗しょう症と呼びます。

## ○骨粗しょう症の現況と問題点

日本国内における骨粗しょう症の患者さんの数は、推計1280万人(男性300万人、女性980万人)と言われ、特に女性に多く認められます。近年の報告では、50歳以上で骨粗しょう症により骨折する割合は、女性では3人に1人、男性では5人に1人で、骨折はとても身近な問題であることが指摘されています。特に、足の付け根の骨折に関しては、治療後も骨折前の歩行状態に回復できない割合は40%もあり、さらに寝たきりとなるケースも多く、その骨折後1年以内の死亡率は20~24%に及ぶとのこと。

## ○骨粗しょう症の症状

発症時には痛みなどの自覚症状はほとんどありませんが、痛みが出た時には骨折を生じた状態で発見されます。骨折を起こしやすい部位は、背骨や腕の付け根(肩)、足の付け根(股関節)、手首が代表的ですが、他の部位でも、普通なら骨折しないような原因、たとえば立った高さからの転倒や重いものを持ち上げるなどで生じる骨折は、脆弱性骨折といわれ、骨粗しょう症の骨折の特徴でもあります。ひどく痛んだ記憶もないのに背中が丸くなる、身長が低くなるといった体形の変化も、“いつのまにか骨折”ともいわれる繰り返す背骨の骨折による変形が原因の場合があります。(図1、2)



図1 骨粗しょう症でよく起こる骨折

## ○骨粗しょう症の原因

閉経にともなう女性ホルモンの減少による骨吸収亢進と、加齢によるカルシウム吸収能力の低下によって骨吸収が骨形成を上回ったり、骨形成能力の低下や筋肉量低下をきたしたりすることが主な原因です。他に、遺伝的素因、生活習慣(カルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの摂取不足、運動不足、喫煙、アルコール過剰摂取など)も原因となります。

他に、内分泌疾患や栄養吸収障害、薬剤性、不動性、先天性、など多くの原因が報告されていますが、特に骨折リスクが高いのは、糖尿病や慢性腎臓病(CKD)で、比較的身近な疾患によるものが多くみられます。

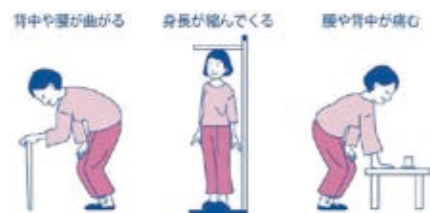


図2 こんなことはありませんか?

## ○ 骨粗しょう症の検査

骨の量を調べる方法として、検診では定量的超音波測定法(QUS かかとやすねの骨)が用いられることが多く、医療機関ではMD法(人差し指の付け根から手首までの骨)や二重エネルギー X線吸収法(DXA 背骨や足の付け根、手首の骨)が行われています。

骨の代謝のバランスを調べる方法としては、カルシウム値や骨代謝マーカーを血液や尿検査にて測定します。これは、骨粗しょう症かどうかを診断するものではありませんが、骨粗しょう症の状態、治療薬の選択やその効果判定などにも活用されます。

## ○ 骨粗しょう症の予防(食事と運動)と治療

・**食事療法**：カルシウムが含まれた食材を多めに摂ることをイメージしますが、過剰に摂取する必要はなく、エネルギーや様々な栄養素をバランスよく摂取するようにします。特にビタミンD、ビタミンK、タンパク質は、カルシウムとともに必要な量をしっかり摂取することが必要です。カフェインを含む食品やアルコールの過剰摂取は控えましょう。(図3)

・**運動療法**：骨は負荷がかかることで強くなるため、骨粗しょう症予防として積極的に取り組むことが望めます。ジョギングなど骨に負荷のかかる運動によって骨量が増え、また筋力やバランス感覚の維持・向上にもつながるため、骨折の直接的な原因となる転倒の予防にもなります。ただし、すでに骨粗しょう症と診断された患者さんにとってはかえって転倒・骨折のリスクにもなるため、比較的安全に行える運動をお勧めします。(図4)

骨粗しょう症と診断された場合には、治療の中心は主にお薬で、食事療法と運動療法を併せて行っていきます。また、ほかの疾患が原因で起こる続発性骨粗しょう症については、原因疾患の精査・治療や原因薬物の変更調整とともに必要なら積極的に薬物療法を行います。

薬物治療は、4種類に分けられ、①骨吸収を抑える薬(ビスフォスフォネート・選択的エストロゲン受容体作動薬・抗RANKL抗体)②骨形成を促進する薬(副甲状腺ホルモン薬)③骨吸収を抑え、骨形成を促進する薬(抗スクレロスチン抗体)④骨に必要な材料を補充または骨代謝をサポートする薬(カルシウム・活性型ビタミンD3・ビタミンK2)が現在使用されています。患者さんの年齢、骨粗しょう症の原因、骨量が低くて骨折のリスクが高いかもしくはすでに骨折しているか、高血圧や糖尿病など他の病気ですでに複数の薬を服用しているか、服薬管理やその継続ができる方かどうかを総合的に判断して、医師と相談しながら治療継続できるものを選択していくことになります。

## ○ さいごに

まずは定期健診の際に、特に女性の方は40歳を過ぎたら骨量測定を受け、必要なら医療機関を受診しましょう。骨粗しょう症は自覚症状がないままに進行する病気ですので、定期的に骨の状態を確認しておくことはとても重要です。それとともに、食生活や日常生活での運動の状況を見直し、予防の意識を持っていただくことも大切です。

また、骨粗しょう症の薬物治療は、比較的長期にわたる治療ですが、放置すると、近い将来、骨折を繰り返すことで生活の質が著明に低下する可能性がありますので、頑張って治療の継続をお願い致します。

これを機に、骨粗しょう症への関心が高まっていたら幸いです。

図3 バランスの良い食生活を



図4 安全に行える運動療法

### ダイナミックフラミンゴ療法

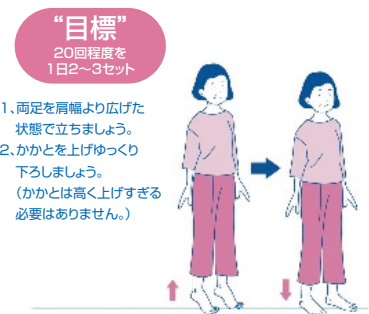
目は開けたまま立った状態で、片足を上げるトレーニングです。



資料：日本整形外科学会「ロコモ/フレット2015年度版」より

### ヒールレイズ

かかとを上げるトレーニングです。



### スクワット

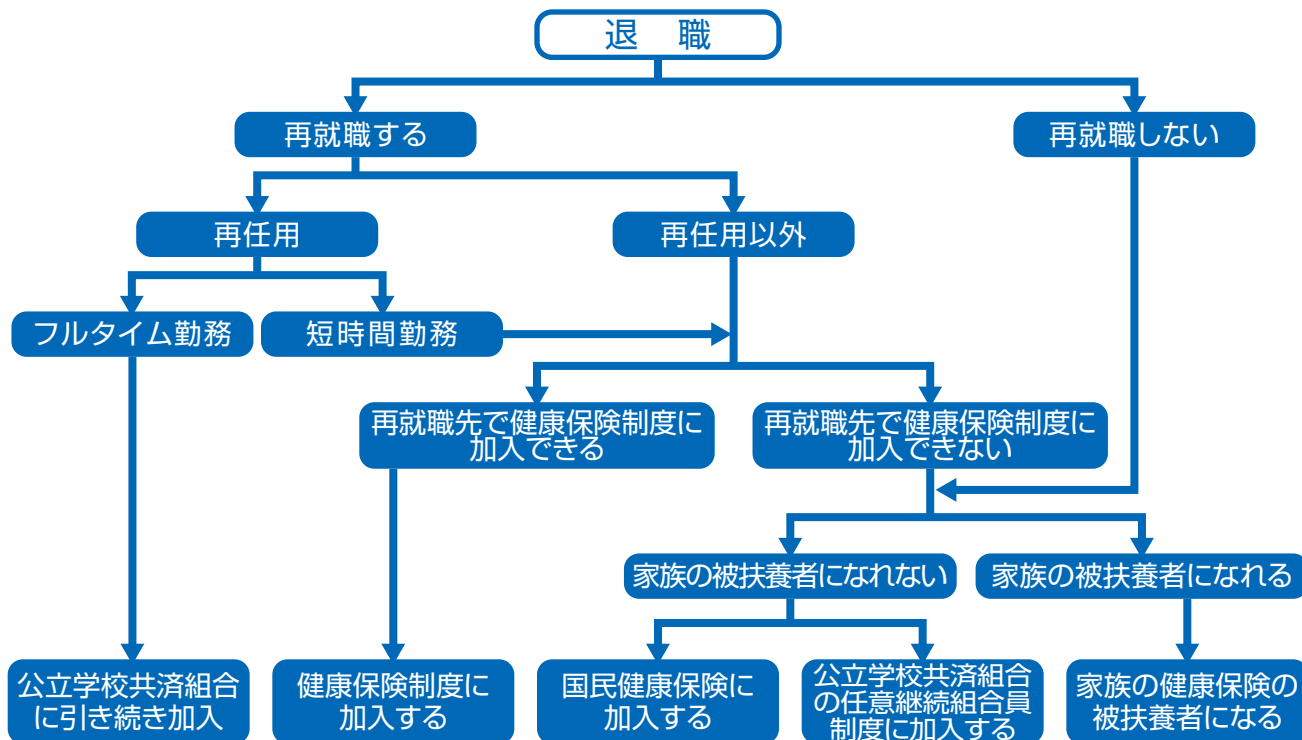
イスに腰掛け、両手を机について立ち座りのトレーニングです。



資料：日本整形外科学会「ロコモ/フレット2015年度版」より

## 退職後に加入する医療保険制度について

組合員が退職すると、その翌日から組合員資格を喪失し、組合員証・被扶養者証を使用することができなくなります。その場合、下表のいずれかの医療保険制度に加入することになりますので、参考にしてください。



## 退職後の傷病手当金

### 在職中から受給されている方

下記の支給要件の2,3を満たせば、残余期間について引き続き給付を受けられます。(附加給付はありません。)

### 退職時点で受給されていない方

下記の支給要件を全て満たせば、給付を受けられます。(附加給付はありません。)

### 支給要件

- ① 退職日直前、病休・休職等で引き続き4日以上勤務していないこと。
- ② 「療養のため労務に服することができない」旨の医師の証明があること。
- ③ 組合員期間が1年以上あること。

## マイナンバーカードの健康保険証の本格運用が開始されました

### お知らせ

マイナンバーカードの健康保険証としての本格運用が開始されました!



詳しくは、公立学校共済組合ホームページの「マイナンバーカードコーナー」をご確認ください!



<https://www.kouritu.or.jp/>  
公立学校共済組合



# 共済組合貸付けのご案内



共済組合では、以下の各種貸付事業を実施しています。

## 一般貸付け

物品(車・家電等)の購入・旅行費用など

- ・貸付限度額 200万円
- ・年利 1.32%(注1)
- ・最長10年返済



(生活資金や借金返済には使えません。)

## 教育貸付け

授業料・下宿家賃など  
民間教育ローンからの借換えも可能

- ・貸付限度額 550万円
- ・年利 1.32%(注1)
- ・最長20年10か月返済



(1年間に必要な額まで。以降は借換え対応となります。)

## 住宅貸付け

新築・リフォーム・修繕・土地の購入など

- ・貸付限度額 1,800万円(注2)
- ・年利 1.32%(注1)
- ・最長30年返済



(抵当権の設定等の担保は不要です。)

他にも「結婚」「医療」「葬祭」「介護構造」等の貸付けを行っています。

詳細については、香川支部までお問い合わせください。共済組合HPにも掲載しています。

共済組合本部のHPで「返済シミュレーション」ができるケロ!  
詳しくは  
<https://www.kouritu.or.jp/kumiai/shikin/>



## 共済組合貸付けの特徴

### 費用

- ・担保、保証人等は不要
- ・お申込みや、繰上げ返済などの手数料はすべて無料

### 利便性

- ・返済は給与からの控除でらくらく
- ・一部・全部繰上げ返済も可能
- ・ボーナス併用返済(注3)も選べます
- ・原則、職場で手続きが完了

### 安心

- ・育児休業中でも貸付けOK
- ・休業中の返済猶予制度あり

(注1)現時点の利率です。今後の金利情勢に伴い変動する可能性があります。(注2)限度額は、組合員期間や給料月額等により変動します。(注3)貸付金額100万円未満では利用できません。

ヘルスサポート事業 **で始めよう！ 続けよう！**  
**健康づくり**



健康づくりを応援するためのインターネットサービスを利用して、日々の体重や歩数を記録したり、健診結果に基づいた情報をみることができます。

健診結果や健康づくりへの取り組みなどに応じて、健康ポイントが付与され、**県産品**や**健康グッズ**などと交換できます。

まだ利用していない方は、ぜひ登録してください。

**初回ログイン方法**

まずは初回登録が必要となります。  
 初回登録はインターネットで『クピオプラス』で検索するか、右の2次元バーコードから手続きできます。

【初回登録用】



**登録に必要なもの**

- 認証コード
- 組合員証
- 登録用の“メールアドレス”

ココを確認!



登録用の「**認証コード**」は、8月末に送付している通知ハガキ、または今年度のQUPiO冊子(配布済の方のみ)でご確認ください。年度途中で資格取得した方への認証コードの通知ハガキは、資格取得後1~2カ月後に所属所へ送付します。

**認証コードがわからない場合**

サポート窓口へ電話するか、右の【認証コード確認用】2次元バーコードの「認証コード発行画面」から、再発行の手続きをしてください。

【認証コード確認用】



**サポート窓口(0120-818-448)**

香川支部のホームページからもアクセスできます。

URL: <https://www.qupioplus.jp/annai/kouritu-kagawa.html>

**簡単ログイン方法**

2回目以降のログインはこちらがおすすめ!



**専用歩数計アプリからも簡単にログイン可能です!**

※アプリを開いてページ下部「QUPiO+ にログインして詳細をみる」に進んでください。

iTunes App Store または Google Play から「クピオ」を検索し、アプリをインストール(無料)してください。



Download on the App Store

**ios 版をダウンロード**

GET IT ON Google Play

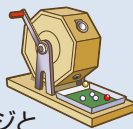
**Android 版をダウンロード**

**予告**

**抽選会のお知らせ**



年度末に健康グッズなどの商品が当たる抽選会を行います。賞品や応募方法などの詳細は、2月下旬に香川支部のホームページとQUPiO Plusのサイト内でご案内します。忘れずにチェックしてください。



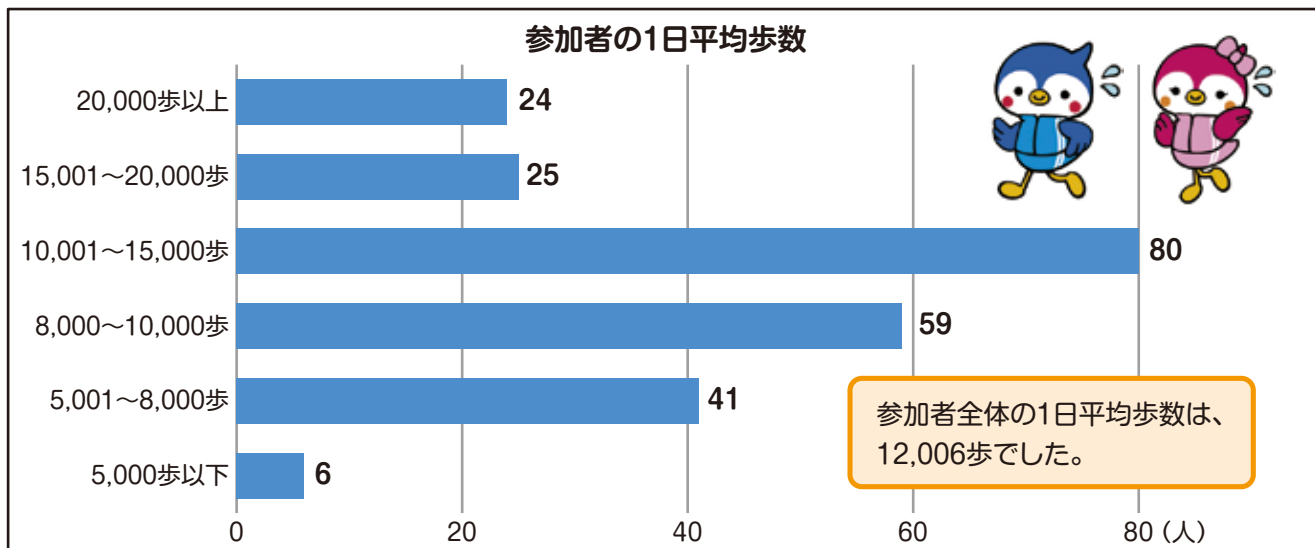
応募期間 **3/1(火)~3/31(木)**

**1口500ポイント(何口でも応募可能)**

令和3年度

## ウォーキンググランプリを開催しました

10月1日から10月31日までの1ヶ月間、組合員3人1組のチームを作り合計歩数を競う、ウォーキンググランプリを開催し、83チームが参加しました。普段の活動量は、一人ひとり異なりますが、いつもより体を動かすことを意識して、取り組んでいただきました。



今年度9月から始まった、ヘルスサポート事業では、歩数記録をつけることで、ログインポイントと記録ポイント、さらに歩数実績に応じてポイントが付与されます。ウォーキンググランプリの期間以外でもポイントは付与されますので、健康ポイントをためて、県産品などの商品と交換しましょう!!



## 香川支部HP組合員専用ページのご案内

健康相談事業のご案内や広報誌のバックナンバー、お遍路ウォークなど、組合員の皆さまに役立つ情報を掲載しています。ぜひアクセスしてみてください!(各種様式もダウンロードできます。)



組合員証番号と生年月日を入力


「事務担当者専用ページ」への  
ログインID：kagawa37  
パスワード：kagawajimu21

(パスワードの“21”の部分は  
西暦の下二桁で、毎年7/1  
に更新されます。)

## 公立学校共済組合香川支部ホームページのアプリケーションを紹介します。

### ●ライフプランステーション

ライフプランに関する情報やシミュレーションをすることができます。資金運用やこれからの人生設計に役立つ情報があります。

- ①公立学校共済組合香川支部ホームページのバナー  をクリック
- ②ログインIDに kouritu37 (半角英数)  
パスワードに 34370015 (半角英数) を入力し、ログインしてください。
- ③公立学校共済組合香川支部専用の画面になります。

- ④「シミュレーション」画面を使用して、今後のライフスタイルに応じて、生涯の収入・支出をシミュレーション。具体的な資金の動きを知ることができます。マイページに登録すると、シミュレーションしたものを保存することができます。

令和4年3月末 退職を予定されている方へ

# 退職関係諸手続について

今年度の退職関係諸手続については、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、昨年同様、引続き、退職予定者のご所属先へ関係書類を送付し、郵送等の方法により健康保険関係の手続きを進めてまいりました。説明会については、ご希望の方を対象に実施しました。詳細については、令和3年度退職関係諸手続通知書及び令和4年1月以降に送付した退職関係諸手続通知書をご覧ください。説明会に参加しなかった方は、ネット、マスクの着用、手洗いや消毒などの励行などのご協力をお願いします。

# 開催中止

説明会（参加希望者のみ。事前申込不要。）

▶日時 令和4年2月9日（水） 13:00～15:00 ▶会場 サンポートホール高松3階大ホール

お問い合わせ：年金担当 ☎087-832-3795

## 令和3年度メンタルヘルス相談事業（管理監督者のための相談を含む）

♥相談は無料です。

♥相談内容の秘密は厳守します。

♥匿名でも相談できます。

♥休暇・休職中の方もご利用できます。

相談日時  
月～金曜日 9:00～17:00

面談予約  
受付 月～金曜日 8:30～17:00  
TEL 087-832-3860  
087-832-3798

場所  
健康福利課内健康相談室（面接相談は教職員相談室でも可）  
高松市天神前6-1 天神前分庁舎3F

相談日時  
第2・3・4土曜日 9:00～12:00 13:00～17:00

面談予約  
受付 月～金曜日 8:30～17:00  
TEL 087-832-3860  
087-832-3798

場所  
教職員相談室 TEL 087-823-8349  
高松市西内町7番11号 香川県高等学校PTA会館2F

※完全予約制です

編集後記



新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしですか。少しずつ以前の暮らしに戻ってきたとはいえ、まだまだ家族や親しい方とおうちで年越しを迎えられた方が多いのではないのでしょうか。ゆったりと過ごす年末年始、あれ、少し体重が…という方は、組合員の皆様向けのヘルスサポート「QUPIO+」をぜひ活用してみてください。無事に新年を迎えられたことに改めて感謝しつつ、健康に気をつけて過ごしたいものですね。（K）