

■骨粗しょう症を予防しましょう！

骨の強さは、骨の量（骨密度）と骨の質で決まります。骨粗しょう症とは、骨の量が減少したり、骨の質が劣化したりすることで骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

●原因

▷骨の新陳代謝のバランスが崩れる

古くなった骨は、常に新しく作りかえられています。このバランスが崩れると、骨粗しょう症になる危険が高まります。

▷骨に蓄えられたカルシウムが血液中に溶け出す

体内カルシウムの99%は骨に、1%は血液に含まれ、全身の機能を正常に保っています。血液中のカルシウムが不足すると、骨に蓄えられたカルシウムが溶け出して不足分を補います。

▷骨の質を丈夫にするコラーゲンの劣化

骨の体積の半分はカルシウムですが、残り半分はコラーゲンです。動脈硬化や高血圧などの生活習慣病は、コラーゲンの劣化・減少を進めます。

《食事で予防！》

①カルシウムを多く含む食品をとる

<p>●乳製品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・チーズ</li> <li>・ヨーグルト など</li> </ul>	<p>●海藻類/小魚</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじき</li> <li>・イワシ</li> <li>・桜エビ など</li> </ul>
<p>●大豆製品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐</li> <li>・厚揚げ</li> <li>・凍り豆腐 など</li> </ul>	<p>●野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小松菜</li> <li>・チンゲンサイ</li> <li>・切り干し大根 など</li> </ul>

②効率よくカルシウムをとる

◎吸収を助ける栄養素

- ビタミンD（魚介類、干しシイタケ など）
- ビタミンK（納豆、ブロッコリー、チーズ など）

×吸収を妨げる栄養素

- リン（インスタント食品、スナック菓子 など）
- 食塩（漬物、加工食品、干し魚 など）

③コラーゲンの劣化を防ぐ栄養素をとる

- ビタミンB6（マグロ赤身、ニンニク、ゴマ など）
- ビタミンB12（サンマ、貝類、レバー など）
- 葉酸（のり、枝豆、モロヘイヤ、緑茶 など）



《運動で予防！》

骨が弱くなる原因のひとつは運動不足です。骨に適度な負荷がかかると、細胞が活性化してカルシウムが骨に付きやすくなります。適度な運動で筋力やバランス力を鍛えて、転倒などを防ぎましょう。

■子宮頸がん検診・骨粗しょう症検診

対象者には、検診受診録と通知書を送付します。子宮頸がん検診を過去3年以上受診していない方・初めて受診する方は、電話か市ホームページでお申し込みください。また、骨粗しょう症検診の対象者は、今年度中に40・45・50・55・60・65・70歳を迎える女性の方です。

詳しくは、4月に配布した「2019年度市民検診のお知らせ（保存版）」をご覧ください。

- 検診日 8月19日(月)、10月7日(月)、12月13日(金)・16日(月)・23日(月)、令和2年1月14日(火)
  - 受付時間 午前9時～10時30分、午後1時～2時
  - 会場 中央保健センター（北中川原）
- 【健康マイレージ対象】200ポイント

■食生活改善推進員養成講座を開催します

食生活に関する正しい知識を学び、自分や家族、地域の皆さんの健康づくりのために、地域で活動するボランティアの養成講座を開催します。

- 期間 9月10日(火)～12月20日(金)
- 対象 期間中、20時間以上受講できる方
- 定員 15人程度
- 申込期限 8月30日(金)

※日時・会場・内容など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

健康増進課 ☎2114

9月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
2日(月)	13:30～	中央保健センター	75歳以上
4日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
10日(火)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
25日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
27日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上

【健康マイレージ対象】200ポイント

お知らせ  
トピックス  
ラウンジ  
りばらん  
シリーズ  
子育て  
保健  
くらしの  
情報館  
ヨリミチ  
(高校生執筆)  
高齢者サロン  
休日当番医・  
無料相談ほか  
市長の  
手控え帖