

# ごんにちは保健センターです



申し込み・問い合わせは、健康管理課 ☎ 443-1631へ。

時 6月10日(水) 午後1時30分～3時  
場 総合保健福祉センター ※予約制

## 子どもから高齢者まで知ってほしい骨の健康づくり

骨粗しょう症とは、骨密度が低下し、骨に鬆(す)が入ったようにスカスカになる病気で、高齢化に伴い患者数が増加しています。骨が弱くなるため、転倒時に太ももなどの骨を折り、寝たきりの原因となることがあります。

## ◆20歳までと閉経後10年が特に大切です

骨量は20歳頃を頂点に徐々に減少を始めます。予防で大切なのは、骨量が増える成長期に十分なカルシウム摂取と運動などで骨量のピークを高めておくこと。成人以降は骨量の減少が緩やかになるよう注意を続けます。

更年期は更に注意が必要です。女性ホルモンの分泌が減ると骨密度は低下しやすくなり、閉経から10年間で20%も骨量が減ってしまふ人もいます。高齢者の病気と思われがちですが、実は一生を通しての取り組みが必要なのです。

## ◆生活習慣の見直しを

骨粗しょう症の主な原因はカルシウム摂取不足ですが、その他にも注意が必要な項目があります。

## 《食事の注意点》

- ①カルシウムを多く含む食品(牛乳・乳製品、小魚類、大豆・大豆製品、緑黄色野菜など)をとりましょう。
- ②骨を作るために必要な栄養素(たんぱく質、ビタミンDなど)をとるため、主食・主菜・副菜を揃えた食事にしましょう。
- ③食塩や、加工食品に多く含まれるリンは、カルシウムの体外への排出を促します。摂りすぎに注意しましょう。

## 《生活の注意》

- ①骨への適度な刺激が必要です。自分に合った運動を継続することを心掛けましょう。
- ②極端なダイエット、過度のアルコールやカフェイン、喫煙は避けましょう。
- ③カルシウムの吸収を助けるビタミンDの活性化には、適度な日光浴が必要です。

## ◆骨密度を測ってみませんか

骨密度測定と骨粗しょう症予防のためのアドバイス、歯周病に関する相談をお受けします。20歳より更年期の方は現在の骨密度の評価、

高齢の方は骨粗しょう症の早期発見のためにも、「街の健康相談室」に予約をして、お越しください。

《南部老人憩いの家》

時 6月23日(火)

午前10時～11時

定 20人

《スポーツプラザ》

時 6月25日(木)

①午後1時～1時30分

②午後1時45分～2時15分

③午後2時30分～3時

定 各回10人

《総合保健福祉センター》

時 6月29日(月)

①午後1時～1時30分

②午後1時45分～2時15分

③午後2時30分～3時

④午後3時15分～3時45分

6月30日(火)

①午前9時30分～10時

②午前10時15分～10時45分

③午前11時～11時30分

定 両日とも各回10人

中高年のためのリズム体操・ストレッチ

市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、中高年の運動不足解消のために、楽しく身体を動かせるリズム体操・ストレッチを紹介いたします。

ご家族・お友達同士で参加してみませんか。男性も大歓迎です。

時 ①7月13日(月)

②9月15日(火)

午前10時～正午

※2回で1コース

場 総合保健福祉センター

対 中高年の男女

定 30人(申込順)

持 汗拭きタオル、飲料水、筆記用具、外用運動靴

※運動できる服装でお越しください。

時 6月30日(火)

子ども医療費助成受給券の負担基準額(自己負担額)が変わります

中学校3年生までを対象に医療費助成を行っていましたが、8月1日診療分から市民税所得割課税世帯の負担基準額(入院・通院分)を2000円から千葉県基準の3000円に変更します。市民税非課税世帯および均等割のみ課税世帯は変更なく、入院・通院は無料です。

調剤にかかる負担基準額は今までどおり無料です。妊娠が確定したら、早めに妊娠届出をしましょう。妊娠がわかり、医療機関で妊娠が確定したら、妊娠証明書または妊娠を証明できる物(超音波写真など)と身分証明書を持参し、健康管理課に妊娠届出をして

ください。

母子健康手帳と妊婦・乳児健康診査受診票をお渡しします。

届出は、代理の方でもできますが、妊婦と同居でない方が来られる場合は、委任状が必要になります。(委任状は市のホームページからダウンロードできます。)

母子健康手帳は、妊娠中から出産、乳幼児期の発育・発達の経過が記録できるほか、予防接種や健康診査時に必要となります。

健康診査受診票は、妊婦1人につき14回分、乳児2回分をお渡しします。県内の医療機関などで健診の際に提出すると、費用の一部が助成されます。

妊婦健康診査は、母体の健康状態や胎児の発育状態を知るうえでとても大切です。妊娠初期は23週までは4週間に1回、24週～35週までは2週間に1回、36週～出産までは1週間に1回の頻度で健診を必ず受けましょう。

県外の医療機関で利用する場合は、事前に健康管理課へご連絡ください。

## 市の公共施設の一室を子育て親子の交流の場として開放しています

### ○総合保健福祉センター

土曜・日曜を除き、すべて開放しています。  
※7月は工事のため、1カ月間利用できません。

### ○スポーツプラザ開放日

6月5日(金)・12日(金)・19日(金)

《開放時間》 午前9時～午後4時

### 《使用の注意事項》

- 特定の団体のみでの使用はできません。
- 事故やケガなどには十分注意してください。

☎ 児童家庭課 ☎ 443-1693

記号の見方 時 日時 場 会場

内 内容 対 対象 定 定員 費 参加費 申 申し込み 締 締め切り 持 持ち物 問 問い合わせ