

保健師だより



## 骨粗しょう症を予防しましょう

骨粗しょう症は、骨の強度が低下し、骨折するリスクが大きくなる病気です。骨粗しょう症になると、骨がもろくなるため、つまずいて手をついたり、くしゃみをしたり、わずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。骨折が原因で介護が必要になってしまう人も少なくありません。骨粗しょう症にならないよう、しっかりと備えましょう。

### ■女性は特に注意

骨粗しょう症になる割合は、男女ともに年齢が高くなるほど上がり、50歳以上の女性の3人に1人が骨粗しょう症にかかっています。

女性は、閉経後、骨の形成に重要な女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が低下し、骨密度が急激に減少します。また、骨の質も低下しやすくなるため、骨のしなやかさが失われ、骨密度が高くても骨折することもあります。特に更年期以降の女性にとって、骨粗しょう症は身近な病気だと言えます。

要チェック!

#### 骨粗しょう症のサイン

下記の項目を確認して、1つでも当てはまる場合は、医療機関での検査をお勧めします。

- 以前よりも身長が低くなった
- 背中や腰が曲がってきた
- 背中や腰に痛みを感じるようになった

### ■食事と運動で骨粗しょう症予防

骨の形成に役立つカルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどを積極的に取りましょう。骨密度の低下を防ぐためにはたんぱく質も重要です。毎日の食事で、バランスよく栄養を取りましょう。

また、骨は負荷がかかるほど強くなる性質があります。筋力をつければ転倒予防にもつながります。散歩を日課にする、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活の中で運動量を増やしましょう。

### 8020達成者を募集

市と豊川市歯科医師会では、「80歳になっても20本の歯を保とう」という「8020運動」を推進しています。そこで、11月11日(日)に勤労福祉会館で表彰をする「8020達成者」を募集しています。

**対象** ▶ 市内に在住し、昭和14年3月31日以前に生まれ、自分の歯(治療歯や親知らずを含む)が20本以上あり、十分機能している健康な方(過去の表彰者を除く)

**申込** ▶ 5月31日(木)まで、直接、または電話で、市内歯科医院(豊川市歯科医師会員)へ



Health and Fitness



●保健センター 89-0610  
詳しい情報は

#### 積極的に取りたい食品

##### <カルシウム>

乳製品、緑黄色野菜、大豆など

##### <ビタミンD>

魚、きのこなど

##### <ビタミンK>

納豆、緑色野菜など

##### <たんぱく質>

肉、卵、穀類など



#### 取り過ぎ注意の食品

アルコールや、リンを多く含むインスタント食品、カフェインを多く含むコーヒー、紅茶など

#### 骨密度低下防止の運動

##### <片足立ち>

目を開いたまま片足で立ちます(壁などにつかまっても可)。1日に左右1分×3セットが目安



##### <スクワット>

1回の動作を10秒ほどかけてゆっくり行います。1日に10回×3セットが目安



### 75歳以上高齢者肺炎球菌任意予防接種の助成

**対象** ▶ 市内に在住の75歳以上で、定期予防接種対象者(紫色の予診票が届いている方)以外の方(今までに助成を受けた方を除く)

**助成金額** ▶ 3,000円

**申込** ▶ 接種後、領収書(接種金額とワクチンの種類が確認できるもの)、印鑑、通帳をお持ちの上、直接、保健センターへ。本人以外が申込をする場合は委任状が必要です

## すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
もうすぐパパママ教室 (おふる編)	4月 2日(月) 13:15~13:30	妊娠中の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐパパママ教室 (生活編)	4月20日(金) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
子育て安心教室(からだ編)	4月27日(金) 13:15~13:30	妊娠中・産後6カ月未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	4月 9日(月)・23日(月) 13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
モグモグ教室	4月13日(金) 9:45~10:00	平成29年11月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、大人用スプーン、筆記用具を持って会場へ
	4月27日(金) 9:45~10:00	平成29年11月16日~30日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョコ教室	4月11日(水) 9:45~10:00	平成29年 7月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室	4月18日(水) 9:45~10:00	平成27年 5月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	4月13日(金) 13:30~14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談	4月17日(火) 9:30~10:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのための健康体操教室	4月 4日(水) 9:45~10:00	御津福祉保健センター	平成29年9月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	4月 5日(木) 9:45~10:00	いかまい館		
育児相談	4月 4日(水) 9:30~10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	4月10日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館		
	4月18日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	4月23日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	4月25日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		

### ● 乳幼児健診〈受付時間〉13:00~13:30 / 会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考
4か月児健診	4月 3日(火)	平成29年11月11日~11月20日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	4月11日(水)	平成29年11月21日~11月30日生まれ	
	4月19日(木)	平成29年12月 1日~12月10日生まれ	
	4月25日(水)	平成29年12月11日~12月20日生まれ	
1歳6か月児健診	4月 5日(木)	平成28年 9月21日~ 9月30日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	4月17日(火)	平成28年10月 1日~10月10日生まれ	
2歳児歯科健診	4月20日(金)	平成28年 4月 1日~ 4月10日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	4月27日(金)	平成28年 4月11日~ 4月20日生まれ	
3歳児健診	4月 4日(水)	平成27年 1月 1日~ 1月10日生まれ	当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って会場へ
	4月12日(木)	平成27年 1月11日~ 1月20日生まれ	
	4月24日(火)	平成27年 1月21日~ 1月31日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

## けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
健康相談	4月 9日(月) 9:00~12:00	生活習慣・健康に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	4月11日(水) 9:30~11:40	こころの相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)。電話相談も可
	4月23日(月) 13:30~15:40		
食べ方と栄養相談	4月24日(火) 9:30~11:30	食生活の相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
はじめる健康体操教室	4月24日(火) 13:30~15:00	市内に在住の方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ
はじめるウォーキング教室	4月25日(水)、5月2日(水) 13:30~15:30	市内に在住で、歩く基本を学びたい方	電話で、保健センターへ(要予約)。会場は総合体育館