

健康

保健福祉課
☎(84)4926

寝たきりの引き金になる 骨粗しょう症を防ごう!

骨粗しょう症は、骨のカルシウム量が減ることによって骨がスカスカになり、もろく折れやすくなってしまう病気です。これは、高齢者の「骨折 寝たきり」の大きな原因となっています。骨のカルシウム量は30歳頃最大になり、その後加齢に伴って減少していきま。若い頃から意識して丈夫な骨を作ることが大切です。

こんな人は要注意!

- 牛乳や乳製品が嫌い
- 小魚がきらい
- 豆腐や大豆製品をあまり食べない
- インスタント食品をよく食べる

- からだを動かすことが嫌い
- 無理なダイエットをしたことがある

予防と改善カルテ

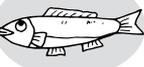
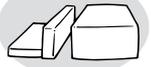
- 1 カルシウムをたっぷりとる
(1日の目安は、牛乳や乳製品130グラム・豆類100グラム・緑黄色野菜120グラム以上)
- 2 カルシウムの吸収を高める
ビタミンDが豊富なイワシやサバ、干し椎茸などを食べる
- 3 カルシウムの蓄積を促進するために運動をする

- 4 加工食品やインスタント食品は控える
- 5 定期的に骨量を測定する

閉経後の女性は特に注意

閉経による女性ホルモンの欠乏は、骨の形成に影響を与えます。特に関係するのは背骨で、腰痛、腰が曲がるなどの症状がでやすくなります。また、何かにぶつかっただけでも骨折しやすくなるので注意が必要です。

カルシウムを多く含む食品 (食品100g中のカルシウム量)

牛乳 110mg 	凍り豆腐 660mg 	ひじき 1400mg 
イワシ丸干し 440mg 	プロセスチーズ 830mg 	小松菜 290mg 
素干しサクラエビ 2000mg 	ワカサギ(つくだ煮) 970mg 	ごま(乾・炒り) 1200mg 
切り干し大根 540mg 	煮干し(かたくちイワシ) 2200mg 	シラス干し 520mg 



骨密度検診を
受けましょう!

町では次のとおり骨密度検診を実施します。希望するかたでまだ申し込みをされていないかたは、9月22日(月)までに保健福祉課へお申し込みください。

検診日
平成15年10月1日(水) 午前10時～午後3時

対象者
平成15年度中に30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる女性のかた

測定方法
腕のエックス線撮影

妊娠中のかたは、受けられません。

インフルエンザ

予防接種を 受けましょう!

今年もインフルエンザ予防接種を次のとおり実施しますので、ぜひ受けてください。

期間

平成15年10月1日～平成16年1月10日

対象者

接種日に65歳以上の者(昭和13年12月31日以前に生まれたかた)
接種日に60～65歳未満で心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する者として厚生労働省令で定める者
に該当するかどうかは、事前に各医療機関におたずねください。

費用

町負担 3,200円
個人負担 1,000円
実施医療機関等の詳細については、広報めいわ10月号をご覧ください。