



健康だよりその2557

今月のテーマ

予防しよう

骨粗しょう症

骨

粗しょう症とは、骨密度の低下と骨質の劣化により骨の強度が低下し骨折が起こりやすくなる病気です。骨粗しょう症の方の骨折

は、寝たきりの原因となります。雪道で転倒して骨折する方が多い時期です。日ごろから、骨粗しょう症予防に取り組みましょう。



骨粗しょう症予防のための 3ポイント

1. 食事

骨の約7割を構成する大事な栄養素

カルシウム

1日 **800** mgの摂取が勧められています
(平均摂取量 505mg) 令和元年国民健康・栄養調査より
一方、食塩やリンを摂り過ぎるとカルシウムが尿に排出されるので、インスタント食品など摂り過ぎないようにしましょう。



カルシウムを効率よくとるために…

ビタミンD (牛乳・豆腐・納豆・小松菜など)
カルシウムの腸管からの吸収を助け、骨密度上昇効果があります。食品だけでなく日光にあたることにより体内でも合成されます。

ビタミンK (さけ・さんま・きくらげ・かつおなど)
ビタミンKは骨形成の働きを促し、骨の材料の提供と骨形成の促進の両方の効果が得られます。

2. 運動

適度な運動で骨に刺激や圧力がかかると、骨にカルシウムが蓄積されて丈夫になります。骨だけでなく、筋肉やバランスも高まり転倒しにくくなり骨折も予防できます。



3. 日光浴

戸外で日光を浴びながら1日30分以上の散歩やウォーキングなどがおすすめです。



特定健診結果を活かしましょう

特定健診の結果により、生活習慣病の発症と重症化予防のために、保健師や栄養士が、ご家庭を訪問または電話をいたします。健診結果をこれからの健康づくりに活かしましょう。

男性限定ナイスミドル体操教室

- 日時 2月6日(火) 午前10時～11時30分
 - 場所 川俣町体育館 サブアリーナ
 - 講師 八子メディカルフィットネスクラブ 健康運動指導士
 - 持参する物 屋内運動靴、水分補給用の水・お茶
- ※次回は、3月12日(火)の開催です。

和気あいあい会のお知らせ

- 日時 2月8日(木) 午前10時～11時30分
講師 健康運動指導士 吉井雅彦先生
 - 場所 中央公民館1階 第2展示研修室
- ※次回は、3月7日(木)の開催です。

毎月17日は減塩の日

減塩ワンポイント



酸味を活かして減塩

酢は、「無塩」調味料です。上手に料理に生かしましょう。レモン、かぼす、すだちなどの柑橘類の利用も塩分を減らすことができます。



中央公民館 TEL 565-2434

文化財講座を開催します

白澤をはじめとする川俣町春日神社の建築彫刻と前田遺跡範囲確認第2次調査成果について文化財講座を開催します。

今回の文化財講座では日本国内でも春日神社以外ではほとんど見ることのできない白澤をはじめとして貴重な建築彫刻と前田遺跡の20年における町独自の確認調査の成果を報告します。

川俣町の文化を学べるこの機会にぜひご参加ください。申し込みは不要です。

- 日時 3月2日(土) 午前10時30分～正午
- 場所 中央公民館1階 第2展示研修室
- 講師 生涯学習課 歴史・文化係長 吉田秀享
- 参加費 100円(保険料)

羽山の森美術館

常設展の展示替えを行いました。

川俣町にゆかりのある作家の作品も多数展示しておりますのでぜひご覧ください。

「西村榮悟回顧展」

期間 2月22日(木)～3月31日(日)

美術館に収蔵している作品に

新たな作品を加え、企画展を開催します。

羽山の森美術館 TEL 566-3367
午前10時～午後4時 月曜休館(祝日の場合は翌日)

川俣町体育館・川俣町合宿所休館のお知らせ

問 川俣町体育館 (TEL 565-3931)

2月3日(土)の午前は、電気設備点検のため、川俣町体育館及び川俣町合宿所を休館いたします。

なお、開館は午後1時の予定です。

第51回川俣ロードレース大会

問 川俣町体育館 (TEL 565-3931)

- 日時 5月26日(日) 午前8時20分開会宣言
午前8時30分スタート
- 会場 中央公民館スタート・フィニッシュ
- 種目
 - ・1.9km 小学生各学年男女、親子(小学1～3年)
 - ・5km 一般男女年代別、中学生男女の部
 - ・10km 一般男女年代別
- 申込期限 3月26日(火)まで(ランネットで)
- 主催 川俣町、町教育委員会、町スポーツ協会

健康づくり 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

子宮頸がん施設検診のお知らせ

2月29日(休)まで、指定医療機関にて実施しています。子宮頸がんワクチンを接種していても対象年齢になっている方は検診を受けましょう。

- 対象者 今年度20歳以上の偶数年齢の女性
※昨年未受診の奇数年齢の方も受診可
- ※未受診の方へは、1月に再度案内を郵送しました。指定医療機関は、「住民けんしんハンドブック」または、担当係でご確認ください。

追加乳がん検診のお知らせ

近年、乳がんになる女性が急増しています。乳がんは、乳房のなかにある乳腺に発生する悪性腫瘍です。また、初期では自覚症状がほとんどないため、気づかずにそのままにしておくことが多く、がんが増殖し血液やリンパにのってがん細胞が全身に広がってしまいます。

早期に発見し治療すれば治る病気です。2年に1回の検診をぜひ活用しましょう。

- 検診日程 2月15日(木)
- 定員 午前 50人 午後 30人
- 検診会場 保健センター
- 対象者 今年度40歳以上の偶数年齢の女性
※昨年未受診の奇数年齢の方も受診可
- 自己負担金 1,000円
- 予約の方法 ①インターネット
②電話または窓口での予約は平日9時～午後4時までをお願いします。
※必ず予約をお願いします。

さわやか体操教室

- 日時 2月7日(水)
- 第1部:午前9時～10時(定員20名)
- 第2部:午前10時30分～11時30分(定員20名)
- 場所 中央公民館3階 第4研修室
- 持参する物 水分補給用の水・お茶、マットまたはバスタオル
- 講師 快フィットネス研究所
健康運動実践指導者 安田涼子先生
- ※次回は、3月8日(金)の開催です。

