

## 『ほねほね相談会』のご案内

今回は骨についての疑問をご紹介します。

### Q) 骨量と骨密度は違うの？

A) 骨はたんぱく質とミネラル（カルシウムやリンなど）でできています。骨量とは、骨のたんぱく質とミネラルを合わせた骨の総量のこと。骨密度とは、その名のとおり骨の密度をあらわす値で、単位体積（又は面積）あたりの骨量のことを指します。



### Q) 喫煙や飲酒は骨に関係あるの？

A) 喫煙や飲酒は骨粗しょう症とそれによる骨折の危険因子といわれています。喫煙と多量の飲酒にはカルシウムの吸収を阻害、及び尿中への排泄を促進する作用があります。特に女性の喫煙者では、閉経後の骨量減少が著しくみられます。またアルコールは少量なら問題ないといわれていますが、多量（例：日本酒2合、ビール350ml缶3本以上）では骨折のリスクを高めます。

管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じています。今の骨の状態を知る一つの目安として、簡単な骨密度測定を行い、食事や運動についてのアドバイスをしていますので、お気軽にご参加ください。

▶ 日時 12月15日(火) (受付 9:30~11:00)

▶ 場所 すこやかセンター伊野

▶ 内容 栄養相談、保健相談、骨密度測定

※事前に予約ができます。

※なお、骨密度測定は医療機関の機器とは異なり、かかとの部分で測る簡易なものです。“背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある”など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

▶ 申込・問い合わせ

ほけん福祉課（すこやかセンター伊野内）

☎ 893-3811

## いやっし〜土佐の「大人の水泳教室」に参加しませんか

いやっし〜土佐では健康増進を目的とした「大人の水泳教室」を開催します。泳ぐことができない方から正しいフォームを取得したいと思っている方、また、退職後のセカンドライフに運動を取り入れたいと思っている方など興味がある方は是非ご参加ください!!

▶ 講師 松田俊人先生、久保睦先生、中山真紀先生

コース	定員	日時	受講料
入門コース	20名	1月8日(金) ~2月12日(金) 毎週金曜日(全6回)	無料
上達コース	10名	10:30~11:30	

※別途、施設利用料が必要になります。

▶ 参加資格 健康で水泳に興味のある18歳以上の方

▶ 申込方法 申込用紙に必要事項を記入し、いやっし〜土佐の受付でお申し込みください。

▶ 持ってくるもの 水着、水泳キャップ、バスタオル  
※必要に応じてゴーグル  
※水着等の販売はしていません

▶ その他 6日間参加ができる方を優先します。

▶ 申込・問い合わせ

土佐市北地2290

健康増進施設「いやっし〜土佐」 ☎ 852-7618

## 法務局からのお知らせ

### 供託の新しい制度

～オンライン申請・電子納付で手続きできます

法務局で取り扱っている供託（地代・家賃弁済供託等）手続きについては、郵送による申請や自宅や事務所のパソコンを利用したインターネットによるオンライン申請が可能となっています。

また、供託金の納付の方法も、インターネットバ

ンキングやペイジーマークのあるATMを利用しての納付（電子納付）が可能となるなど、より利用しやすい制度となっています。

▶ 問い合わせ

法務省ホームページ <http://www.moj.go.jp/>

高知地方法務局いの支局

☎ 893-0343