

# 『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) カルシウムは体の中のどの部分に多いの？

A) 体内のカルシウムの99%は骨に、残り1%は血液に含まれています。骨は体を支えたり、脳や心臓などの臓器を保護したりする働きのほか、カルシウムを貯蔵する役割を持っています。食事からのカルシウム摂取量が不足すると、骨の中のカルシウムが溶けて血液に補給されるため、骨のカルシウムが減り、体全体のカルシウムのバランスが崩れてしまうのです。

## Q) 男性には骨粗しょう症の心配はない？

A) 骨粗しょう症は、確かに女性ホルモンの影響で女性に多いですが、遺伝や体質、骨の質(骨の大きさや形、骨代謝の状態など)の良し悪しも関係していると考えられます。また喫煙や過度の飲酒も危険因子です。男性は女性に比べて、骨量の減少が比較的緩やかですが、確実に加齢とともに低下していきます。また骨粗しょう症は、生活習慣(食事や運動)が大きく影響しているため、男性も無関係ではないのです。



## \* 現在、食生活や生活習慣で気になることはないですか？

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ひとつの目安として、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	<b>2月16日(火) 受付 9:30~11:00</b>
場 所	<b>すこやかセンター伊野</b>
内 容	<b>栄養相談 保健相談 骨密度測定</b>



※事前に予約ができます。

※骨密度測定はかかとの部分で測る簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。“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。

予約・問い合わせ **ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) 電話 893-3811**

受けていますか  
予防接種

### 平成9年3月生まれの方

#### 二種混合予防接種

対象年齢 11歳以上13歳未満

13歳になる日の前々日までに受けてください。

例)平成9年3月8日生まれ

→平成22年3月6日までに受ける

### 平成20年3月生まれの方

#### 麻しん風しん混合予防接種(1期)

対象年齢 1歳以上2歳未満

2歳になる日の前々日までに受けてください。

例)平成20年3月8日生まれ

→平成22年3月6日までに受ける

### 平成21年9月生まれの方

#### BCG:対象年齢 6か月未満

6か月になる日の前々日までに受けてください。

例)平成21年9月8日生まれ

→平成22年3月6日までに受ける

**対象年齢を過ぎてしまいます!  
まだ受けていない方は早めに受けましょう。**

※転入された方、予診票をお持ちでない方は下記までご連絡ください。

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) 電話 893-3811  
吾北総合支所ほけん福祉課 電話 867-2312  
本川総合支所ほけん福祉課 電話 869-2114