

『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) 子どもには骨粗しょう症は無関係?

A) 骨粗しょう症は高齢者の病気と思われがちですが、実はその第1歩は子ども時代から始まっているのです。20代までに骨量をどれだけ増やせるかが、将来の骨粗しょう症のリスクを左右します。成長期は、これから大きくなっていく子どもたちにとって、将来の骨の土台になる大切な時期です。骨粗しょう症には食事や生活習慣が大きく関係しています。親子ともにライフスタイルを見直してみましょう。

Q) 日光を浴びるのもいいと聞きますが、骨粗しょう症との関係は?

A) 日光で作られるビタミンDは、カルシウムの吸収を助けて骨をつくるために必要な成分で、骨粗しょう症に大きく関係があります。食品としてビタミンDを多く含むものは魚類ときのご類です。“環境省 紫外線環境保健マニュアル2008”によると、両手の甲くらいの面積が15分間日光に当たる程度、又は日陰で30分間過ごす程度で、食品から平均的に摂取されるビタミンDと合わせて、十分なビタミンDが供給されるのではないかとわれています。日照時間の短い国では日光浴がすすめられていますが、日本では普通に生活していればほとんど問題はないようです。

*「ほねほね相談会」とは…

毎月1回、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ます。管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じたり、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。

なお、半年～1年空けての骨密度測定が望ましいといわれています。昨年5～10月ごろにほねほね相談会で測定された方は、是非ご参加ください。

日 時	4月13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



※事前に来所希望の時間に予約ができます。

※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) ☎ 893-3811**

**受けていますか
予防接種**

平成9年5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5月8日生まれ

→平成22年5月6日までに受ける

平成20年5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5月8日生まれ

→平成22年5月6日までに受ける

平成21年11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11月8日生まれ

→平成22年5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) ☎ 893-3811

吾北総合支所ほけん福祉課 ☎ 867-2312

本川総合支所ほけん福祉課 ☎ 869-2114