

# 『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) 妊娠中は胎内のカルシウムが減って骨が弱くなる？

A) 胎内で赤ちゃんが育つために、カルシウムを含む様々な栄養素が必要です。そのため赤ちゃんにカルシウムが取られてしまい、母親の骨が弱くなると思われがちですが、人間の体には自然の調節機能が備わっていて、上手にバランスが取れるようになっていきますので、むやみに心配する必要はありません。(多くの研究により、妊娠期にはカルシウムの吸収率が高まること、授乳中の骨量減少は授乳終了後約6か月で元に戻ることが明らかになりました。)しかし、思春期以降で全般的にカルシウム不足である日本の女性では、妊娠・授乳をきっかけにカルシウムを十分に摂取するように心がけることは大切なことです。妊娠・授乳期も含めて、この年代(女性)のカルシウムの推奨量は1日650mgです。赤ちゃんのためだけでなく、自分のためにも「1日650mgのカルシウム」摂取を目指しましょう。

## \*「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5～11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	<b>5月18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6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6月8日生まれ

→平成22年6月6日までに受ける

### 平成20年6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6月8日生まれ

→平成22年6月6日までに受ける

### 平成21年12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12月8日生まれ

→平成22年6月6日までに受ける

### ポリオ予防接種

対象者 いの町に住み票があり、生後3か月～90か月未満の方(すでに2回接種済みの方は除く。)

#### 接種日・場所

5月11日(火) 長沢診療所

5月17日(月) 吾北山村開発センター

※対象者には個別通知します。

**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