

すこやかたより

めざせ!ハッピーライフあぐい21

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311-312)

骨粗しょう症を予防しましょう

骨粗しょう症は、骨の量（密度）が減り、骨の内部に小さな穴が幾つもあき、もろくなる病気です。

最初のうちは、これといった症状はありませんが、徐々に背骨や腰骨などが圧迫され、つぶれていき、背中や腰が曲がったり、痛みがでてきたり、身長が縮んだりといった症状が出てきます。また、骨折もしやすくなり、中にはくしゃみをするだけで骨が折れてしまうこともあります。

骨粗しょう症は、特に閉経後の女性に多くみられます。骨にカルシウムを蓄える際に重要な働きをするエストロゲン（女性ホルモンの一つ）の分泌が少なくなるためです。

最近では、無理なダイエットや運動不足などが原因で、若い女性でも骨の量の少ない人がいます。

◎骨を丈夫にするためには

・カルシウムを摂取する

日本人に最も不足しやすい栄養素がカルシウムです。カルシウムは乳製品や小魚、海藻などにたくさん含まれています。毎日意識して摂取するようにしましょう。

・ビタミンD、K 2も摂取する

ビタミンDは、腸でのカルシウムの吸収を助け、ビタミンK 2は、骨からカルシウムが溶け出すのを抑える働きがあります。ビタミンDはあんこうや鮭などの魚類、きのこ類に、ビタミンK 2は納豆やモロヘイヤなどに多く含まれます。

・適度な運動をしましょう

骨の量を維持するためには、適度な運動によって骨そのものに負荷をかけることが必要です。中でも、ただ歩くだけで骨に適度な負荷をかけることができるウォーキングがお薦めです。毎日、少しずつでも余分に歩くように心がけましょう。

「骨元氣」料理教室参加者募集<予約制>

カルシウムたっぷりの簡単でおいしいメニューを紹介する調理実習教室を開催します。

- 日 時 1月31日(火) 午前10時～午後1時
- 場 所 阿久比町保健センター(オアシスセンター内)
- 対 象 町内にお住まいの20歳以上の方
- 定 員 30人(先着順)
- 料 金 無料
- 内 容 調理実習
- 持ち物 筆記用具、エプロン、食器を拭くためのふきん
- 講 師 管理栄養士 岡本和代さん
- 申込期限 1月24日(火)
- 申し込み・問い合わせ先
保健センター ☎(48)1111(内311-312)



高齢者肺炎球菌予防接種の費用を一部補助

高齢者肺炎球菌予防接種の費用を一部補助しています。

各自の判断で行う任意接種となりますので、接種にあたっては主治医と十分ご相談ください。

なお、接種の際は、健康保険証、診察券（お持ちの場合のみ）をご持参ください。

補助対象者 接種日に満70歳以上の方（過去に接種を受けた方は、接種から5年を経過した場合に限ります。）

補助対象回数 1回

補助方法など 右に掲げる予防接種実施医療機関で、自己負担額4,000円をお支払いください。（補助は実施医療機関に支払われますので、手続きは必要ありません。）

※ 生活保護世帯、住民税非課税世帯の方については、接種費用の全額を補助します。印鑑を持参し、接種前に保健センター（オアシスセンター内）で手続きをしてください。

予防接種実施機関以外の医療機関で接種した場合

医療機関で接種の際、費用を全額支払い、その後に保健センターで手続きをしてください。接種費用のうち3,000円（生活保護世帯、住民税非課税世帯の方については全額）を補助します。

○手続きに必要なもの

- ・医療機関で発行された領収書（高齢者肺炎球菌予防接種費用と分かるもの）
- ・印鑑
- ・補助金の振込先が確認できるもの

問い合わせ先 環境衛生課 ☎(48)1111(内311-312)

予防接種実施医療機関(日曜日、祝祭日は休診)

医 療 機 関	電 話
飯塚医院	48 - 2131
ちた整形外科クリニック	48 - 6300
東ヶ丘クリニック	48 - 5551
山田内科	48 - 3737
浅井外科	48 - 8787
阿久比クリニック	48 - 8866
ハーブ内科皮フ科	48 - 9074
高津耳鼻咽喉科	49 - 2525
渡辺クリニック	48 - 0202
竹内整形外科・内科クリニック	47 - 1275
あぐい南クリニック	49 - 0373
すみやクリニック	49 - 3154