



健康みちしるべ

金屋庁舎
清水行政局

健康推進課
住民福祉室

52-2111

骨粗しょう症って？

3月1日～8日は「女性の健康週間」だとして存じますか？

「女性の健康週間」を通し、女性の健康作りを国民運動としていくことで、生涯を通して、健康で明るく充実した日々を、自立して過ごすことを総合的に支援するための活動が、展開されています。今月のテーマは、女性に多いと言われている骨粗しょう症です。

骨粗しょう症って？

本来、古くなった骨は新しい骨へと生まれ変わりますが、加齢に伴って骨を作るバランスが崩れ、骨密度が低下していきます。特に女性は、閉経後にホルモンバランスが変化す

人間の体には、
約 200 個の骨があります。



- 骨の役割は
- ・ 体を支える
 - ・ 内臓を守る
 - ・ 赤血球、白血球、血小板などの血液成分を作る
 - ・ カルシウムを貯蔵するなど、さまざま！

るため、急激に骨密度が低下します。骨粗しょう症は、骨がスカスカの状態になり、もろくなる病気です。もろくなってしまった骨は、小さな衝撃でも骨折してしまう危険があります。自覚症状が乏しいため、気付いた時にはかなり進行していたということが少なくありません。

骨粗しょう症を 予防するために

日頃の生活習慣の見直しが大切。食事では、カルシウムの多い食品を摂取するだけでなく、カルシウムの吸収を助けてくれる食品も一緒に摂取することが大切です。

● カルシウムを多く含む食品

乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻など

● カルシウムの吸収を助ける食品

- ・ ビタミンDを多く含む食品／さけ、さんま、うなぎなど
- ・ ビタミンKを多く含む食品／ほうれん草、納豆など

加工食品や炭水化物、お菓子の食べ過ぎに注意し、1日3食、バランス

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

子育て支援センターは、皆さまの子育てを応援します。あそびのひろばでは、音楽に合わせて手遊びや体操、簡単なおもちゃ作り、楽しいシアターなどを行っています。トランポリンやサイバーホイールで遊べる企画もあるので、お気軽にお問い合わせくださいね！

子育てワンポイントアドバイス

小さなサインを受け止めて、子どもの気付きに共感しましょう！

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30 ~ 11:30 ◇ 13:30 ~ 16:30
子育て相談・ほっとる一む & お外遊び	火曜日 ～木曜日	◇ 9:00 ~ 11:00 ◇ 13:30 ~ 16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①9:30～11:30 ②13:30～15:00です。	
「たまたまぼこ」さんの絵本の読み聞かせ	0～1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半～就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半～ ◆場所…鳥屋城公民館 ◆時間…第4水曜日 9:30～11:00	

■場所／子育て支援センター (旧きび中央保育所)

☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

健康相談で骨量測定を 実施しています

足のくるぶしの骨に超音波をあて、

よく食べることを心がけてください。また、丈夫な骨を保つためには、無理のない程度に適度な運動をすることも大切です。

骨粗しょう症は、特に高齢の女性に多い病気ですが、男性でも起こります。また、若い人の骨の健康も問題になっています。

大事な働きを担っている骨の健康のためにも、生活習慣を見直しませんか？

骨量を測定します。管理栄養士による栄養相談を受けることもできます。

●日時／毎月第1水曜日 9時～11時

※祝日はお休みです

●場所／きび保健福祉センター

※4月以降の健康相談は、金屋文化保健センターで行います。ご注意ください。

※事前に金屋庁舎健康推進課まで要予約。

※清水保健センターで骨量測定を希望される場合は、清水行政局住民福祉室にご連絡ください。