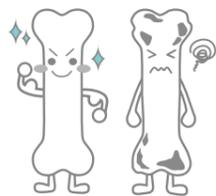


保健センターだより

健康な骨でいきいき暮らそう！ ～骨粗しょう症予防～



骨粗しょう症とは、生活習慣や体質が原因となり、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症は自覚がないまま進行し、骨折してしまうと寝たきりの生活に直結してしまう、恐ろしい病気です。閉経後の女性や高齢者に多い病気ですが、若い世代でも発症する可能性があります。

骨粗しょう症危険度チェック

※当てはまる数が多かった場合は要注意！！

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 閉経している（または65歳以上の男性） | <input type="checkbox"/> 50歳になってから骨折をしたことがある |
| <input type="checkbox"/> 牛乳や乳製品をあまりとらない | <input type="checkbox"/> タバコを吸う |
| <input type="checkbox"/> 外出の機会が少なく、家に閉じこもり気味 | <input type="checkbox"/> 日常的に徒歩や運動などの習慣がない |
| <input type="checkbox"/> 家族で骨粗しょう症と診断された人がいる | <input type="checkbox"/> やせ型の体型である |
| <input type="checkbox"/> 関節リウマチ、糖尿病、腎臓病などの病気がある | <input type="checkbox"/> 長期ステロイド治療を受けている |

丈夫な骨を育てよう！

Point ① 1日3回「主食」「主菜」「副菜」をそろえて栄養バランスよく食べる

Point ② カルシウムを摂る

牛乳・乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、小魚、海藻、ごま など



Point ③ 運動をする

運動によって骨は刺激されて強くなります。

Point ④ 体重コントロール

肥満もやせ過ぎもダメ。
また過度なダイエットの繰り返しは、
骨粗しょう症のリスクが上がります。

Point ⑤ 生活習慣病の予防に取り組む

生活習慣病は骨粗しょう症の発症リスクを
高めます。

Point ⑥ タバコは吸わない

タバコはカルシウムの吸収を妨げます。
特に女性の場合は女性ホルモンの分泌も妨
げられ、骨量の減少を招きます。

Point ⑦ 骨粗しょう症と診断されたら治療を

骨折を防ぐために治療を受けてください。

骨粗しょう症検診を 受けましょう！

20歳から80歳までの女性を対象に
骨粗しょう症検診を実施します。

11月1日(金)・5日(火)

6日(水)・28日(木)

受付時間

①午前9時30分～10時30分

②午後0時30分～1時30分

*予約は保健センターにお申し込み
ください。

申込み・問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

～里親…知っていますか？～

さまざまな事情により、家庭で生活することができない子どもたちが、現在、県内で約1,800人*います。

里親は、家庭で暮らせない子ども達を、温かく見守り、養育するかたのことです。

里親になり子どもを育てることは、特別なことのように見えますが、実際に子どもを預かっている里親は、「親子として」地域の中で一般家庭と同じ生活をしています。

もっと多くの子ども達に温かい家庭の中で生活できるよう、県では里親を募集しています。



*県内の児童養護施設や里親などの下で生活している子どもの数→1,814人（令和元年8月1日現在）

「里親入門講座」を開催します

【日時】 12月15日(日)

午後1時30分～4時（受付：午後1時～）

【場所】 行田市男女共同参画推進センターVIVAぎょうだ
2階学習室

【費用】 無料

【申込み・問合せ】 埼玉県熊谷児童相談所

☎048-521-4152 ☒k230967@pref.saitama.lg.jp

※メール申し込みの場合は、①参加希望者氏名、②居住する市町村名、③当日ご連絡できる電話番号（携帯など）を記入してください。

内容

- ①里親制度について
- ②施設に入所中の子ども達について
- ③里親さんの子育て体験談
- ④質疑応答・意見交換

SAITAMA 出会いサポートセンターが行います！

出会いの機会の提供 と 結婚までのサポート

「SAITAMA 出会いサポートセンター」は、7月末現在、登録会員が2,200人を超え、すでに結婚に向けて13組のカップルが当センターを卒業しています。

センターでは、会員を随時募集しています。出会いの機会を希望されるかたは、SAITAMA 出会いサポートセンターホームページで詳細をご確認ください。



SAITAMA 出会いサポートセンターとは…

県、市町村、民間企業などが一体となって運営する結婚支援センター。センターでは、結婚を希望されるかたの出会いから交際、結婚までを相談員と結婚支援システムによりサポート。

【センター】

さいたま市浦和区、本庄市、坂戸市

【利用登録料（会員）】

11,000円(税込・2年間)

※町外在住のかたは料金が異なる場合があります。

【対象】

- ・結婚を希望し、自ら婚活の意思がある20歳以上の独身男女
- ・埼玉県内に在住、在勤、または近い将来埼玉県へ移住をお考えのかた
- ・スマートフォンをお持ちのかた

【申込方法・申込期間】

ホームページからご確認ください。

【問合せ】

SAITAMA 出会いサポートセンター事務局

☎048-789-7721



ホームページ
QRコード