

＋保健師からの健康アドバイス

今日から始めよう！骨に良い生活習慣！！

今月の担当
世田美沙代 &
垣本利子です

3月1日～8日は女性の健康週間です。

今日は女性が特に気をつけたい病気のひとつ「骨粗鬆症」のお話です。

骨粗鬆症はどんな病気？

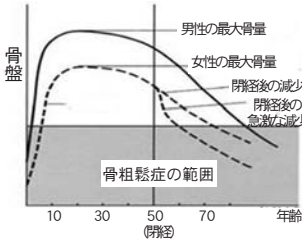
骨粗鬆症は、骨の量が減ってスカスカになった結果、骨折しやすくなる病気です。

骨粗鬆症は、自覚症状がほとんどないことから沈黙の病と言われます。しかし、骨折してしまうと寝たきりにならざる可能性が高い病気です。いつまでも健康で自立した生活を送るために骨粗鬆症の予防と対策に取り組むことが大切です。

骨粗鬆症が特に女性に多い理由

年を重ねるごとにどんな人でも骨の量は減っていきますが、骨粗鬆症は特に女性に多くみられ、65歳以上の女性の約半分を占めること言われています。

骨粗鬆症が女性に多い理由は、女性は男性に比べると骨が細く、また閉経によって骨を構成するものになる女性



ホルモンの分泌が減るためです。

予防するためには？

骨粗鬆症は、生活習慣の改善である程度予防ができる「生活習慣病」です。骨によい生活習慣について、いくつかご紹介します。

●食事について

骨量の減少を抑えるためには、最低でも800mg/日以上のカルシウム摂取が必要です。カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、緑黄野菜、海藻などに多く含まれています。また、カルシウムの吸収を良くするためにビタミンDの多い食品(きのこ類やお魚)を組み合わせて摂取することも大切です。また、塩分の摂りすぎは尿と一緒にカルシウムを排泄してしまうため、薄味を心がけることも大切です。

	含まれているカルシウムの量 (g)		
牛乳(コップ1杯)	220g	納豆(1パック)	45g
豆腐(1丁)	360g	小松菜(1/4束)	136g

●思春期から丈夫な骨を

思春期に女性ホルモンの分泌が高まると、骨を作る細胞が活性化し、小学校高学年頃から骨の量が一気に増えていき、20歳ごろに最大骨量に達します。丈夫な骨を作る時期である思春期に無理なダイエットを行うことは、将来骨粗鬆症になる危険性を高めてしまう

ため注意が必要です。また、中学生までは、給食で牛乳を摂取する機会がありますが、高校生、大学生となつてお弁当や外食になったとたんカルシウムの摂取が不足し始め、全年代をとあし、20歳前後のカルシウム摂取量が最も少ないと言われています。

骨粗鬆症予備軍にならないために、思春期からしっかりカルシウムを摂取しましょう。

●日光浴について

屋外に出て日光に当たることで、カルシウムを吸収しやすくしてくれるビタミンDが生成されます。

夏の晴れた日に日光を浴びた場合で約6分、また、冬の曇った日でも約30分日光を浴びれば1日に必要なビタミンDの量が生成されると言われています。

●運動について

運動によって適度に骨に負荷をかけることが、骨を丈夫に保ち骨折を予防するために役立ちます。散歩(ウォーキング)や家の中でもできる体操など、日頃からこまめに体を動かすことを心がけましょう。

●たばこやお酒について

カルシウムの吸収を減らし、尿への排泄を増やしてしまうので、たばこやお酒の過剰摂取は控えましょう。



コリドール交流情報館

行ってみよう！となりまち

長万部町 長万部ポイントガイド

●学習文化センター

5万7千冊の書籍類、5000枚のDVD等を豊富に揃えた図書館やAV室、最新設備を誇る多目的ホールを備えています。図書館は、無料となっておりますのでお立ち寄りください。●場所/長万部411の216(センター通り) ●時間/午前10時～午後6時●夜間特別開館/毎週木曜日午後9時まで●休館日/月曜日、年末年始●問い合わせ先/学習文化センター 013377-215757

八雲町

7月31日まで開催中！

温泉めぐりスタンプラリー

参加ホテル・旅館でスタンプを押印してください。スタンプ1個で八雲の入場料、北海道産センターでの買い物10%OFFにさらに、スタンプが6個たまると...参加店1施設の入浴料1名分無料(さらに、抽選で参加店の入浴2食付無料ヘア泊券、オートリゾート八雲のコーテージ泊券、泊券やハーベスター八雲のお食事券、ファミネットやくもの農産物、小学館オリジナルグッズをプレゼント) ●参加施設/温泉ホテル八雲遊楽亭、八雲遊楽亭、石ひらたない荘、パンフィック温泉ホテル、清龍園、温泉旅館銀婚湯、桜野温泉熊鷹荘 ●問い合わせ先/八雲温泉振興協議会(役場 商工観光課内) 01337-6221

八雲町熊石地域

試してみよう！熊石海洋深層水

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の2種類の分水施設があります。さまざまな効果も期待されています。この機会にぜひお試しください。●町外利用者/小口分水、一般用(20分)100円、業務用(1分)600円、大口分水/一般用(1分)600円、業務用(1分)500円 ●分水時間/平日の午前9時～午後5時(12月～3月/年末年始は分水できません) ●問い合わせ先/熊石海洋深層水総合交流施設 013398-22300

今金町

今金(純米吟醸酒)

万太郎(特別本醸造酒)



亀助さんが健診の日程を聞きに行くようだ。私も行ってみよう。

健診は健康づくりのパートナー 鶴太と亀助のお話 その8

亀助さん：そろそろ平成23年度の健診の日程は出来上がったかな？保健師さんの所に行ってみよう！
保健師：こんにちは、亀助さん。わざわざ来てくれてありがとうございます。
平成23年度の健診の日程は次のようになりました。

健診項目	実施地域	実施日程	実施施設
特定健康診査 (一般健康診査) 胃・肺・大腸がん検診 前立腺がん検診 肝炎ウィルス検査 エキノコックス症検査	北檜山区	平成23年4月15日(金)、4月16日(土) 11月27日(日) 11月28日(月)	健康センター 若松基幹集落センター 丹羽水仙パレス
	瀬棚区	平成24年1月29日(日)、1月30日(月) 平成23年7月24日(日)・7月25日(月)	健康センター 瀬棚保健センター
	大成区	平成23年4月17日(日) 4月18日(月) 9月24日(土)	大成町民センター 長磯生活改善センター 大成町民センター
乳がん検診	北檜山区	平成23年4月23日(土)、10月8日(土)	健康センター
	瀬棚区	平成23年10月10日(月)	瀬棚保健センター
	大成区	平成23年10月9日(日)	大成町民センター
子宮がん検診	北檜山区	平成23年4月19日(火)、11月21日(日)	健康センター
	瀬棚区	平成23年11月22日(火)	瀬棚保健センター
	大成区	平成23年11月23日(水)	大成町民センター



保健師：平成23年度の健診は、
①できるだけ土日・祝日を取り入れた日程としました
②特定健康診査で、心電図と眼底検査を全員実施します(健診料金変更なし)
③39歳以下の方が受診できる健康づくり健診(一般健康診査)も受診できます
 年代を問わず、たくさんの方が健診を受けてくれるといいんですけど・・・。

【亀助のこころの俳句】
 わかってる つもりが知らぬ 我が心身 からだ

亀助さん：私も受けてみたいくなりましたよ。でも、これらの健診はどんな人が受けられるのですか？
 保健師：各種健診の対象は次のようになります。

各種健診名	保険等の区分	対象年齢	受診間隔
特定健康診査	町の国民健康保険	40歳～74歳以下の人 (社保の人は町保健師に要相談)	毎年
一般健康診査 (健康づくり健診含)	なし	☆18～39歳で健診を受ける機会のない人 (新規)	
	後期高齢者医療制度 生活保護	後期高齢者医療制度の加入している人 生活保護世帯の人	
胃・肺・大腸がん検診	なし	20歳以上の方	毎年
前立腺がん検診	なし	40歳以上の方	毎年
肝炎ウィルス検査	なし	肝炎の検査を受けていない40歳以上の人	生涯に1度
エキノコックス症検査	なし	小学3年生になる年齢以上の人	5年に1度
乳がん検診	なし	30歳以上の人	2年に1度
子宮がん検診	なし	20歳以上の人	毎年

亀助さん：これを鶴太さんはじめ、皆さんにお知らせしないとね。
 保健師：こちらでも3月には、町民の皆さんに健診や事業の日程をお知らせしますね。
 亀助さん：それでは、またいろいろなこと教えてください。

米処 今金生まれの酒造好適米「吟風」を精米歩合55%まで研磨し、原料水は「後志別川」の伏流水を仕込み水として使用し、蔵元は「倶知安町の二世古酒造」で熟練の杜氏の技により、最上級の酵母で寒中ゆつくり醸造したこだわりの一品です。芳醇な香りと酒の旨味がお口の中に広がる今金の地酒を一度お召し上がりください。●価格／一純米吟醸酒 今金 720ml 1、650円 / 1、000ml 2、650円 ●特別本醸造酒 万太郎 720ml 1、350円 / 1、000ml 1、800円 ●3500円、特別本醸造酒 今金 720ml 1、720円 / 1、342円 ●802、311円 ●販売先 / 今金町内の各酒販店 ●問い合わせ先 / 今金地酒の会 (今金観光協会内) 01377-822-35661

せたな町北檜山区
「温泉ホテルきたひやま」
「温泉パスポート」受付開始!
 3月は温泉ホテルきたひやまの日帰り温泉バスポート(通称オンパ)の購入受付月間です。温泉バスポートを2購入したことで「有効期間中は何回でも」温泉に入ることができ、お得な「格安料金」でご利用いただけます。●1年バスポート / 大人5,000円 / 小人3,000円 ●6か月バスポート / 大人2,700円 / 小人1,600円 ●3か月バスポート / 大人1,500円 / 小人900円 ●問い合わせ先 / 温泉ホテルきたひやま 01377-844-202

せたな町瀬棚区
「公共温泉浴場」やすらぎ館
 弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効き目があります。美肌効果がある成分も含まれています。●場所 / 瀬棚区本町(旧国鉄瀬棚駅跡地) ●営業時間 / 午前10時から午後9時まで ※毎月第1、3月曜日定休 ●入浴料 / 大人360円 / 中140円 / 小人70円 ●問い合わせ先 / やすらぎ館 01377-877-3841

せたな町大成区
「国民宿舎『あわび山荘』
 貝取酒深谷の雄大な自然にひっそりと抱かれながら心と身体を癒し、地元産の素材をいかにした郷土料理でゆったりとリラックスタイムを過ごしてみたい方がですか。 ※平成23年2月28日まで新年会の宴会プランも利用可能です。また宴会当日は入浴無料!さらに次回利用お風呂券がついてきますので是非ご利用ください。(要予約) ●場所 / せたな町大成区貝取酒(宿泊料) / 大人7,600円 / 小学生6,060円 / 幼児1,460円 (寝具のレンタルのみ) ●問い合わせ先 / 国民宿舎あわび山荘 013998-455222