健康づくりを応援するページ　へるすアップ

申・問／健康づくり課　☎465-8611

骨に効く生活してますか？

骨の健康はずっと維持できるものではありません。強くしなやかな骨をキープするための生活をしてみませんか。

コツコツ予防！　健康な骨を作るために

骨の貯金

骨の形成は食生活や生活習慣によって10代でピークを迎え、最大骨量が決まります。骨を強くするために運動や十分な睡眠をとりましょう。骨量が増える成長期に骨の貯金をしておきましょう。

くらしのヒント

- いろんな食材を使った食事を1日3食食べる。
- 天気の良い日は外で過ごす。

栄　養

骨はカルシウムから作られます。毎日の食事で牛乳・小魚・海藻・豆類などカルシウムを多く含む食品を意識してとるようにしましょう。きのこ類や魚類に含まれるビタミンDを一緒にとるとカルシウムの吸収が良くなります。

くらしのヒント

- 冷蔵庫に牛乳・乳製品を常備する。
- おやつに小魚やチーズを食べる。

運　動

運動で骨に負荷がかかると、その負荷に応じて骨が強くなります。激しい運動でなくても日常の生活活動で効果があります。掃除、洗濯、散歩など日頃からこまめに身体を動かしましょう。

くらしのヒント

- 1階分だけでも階段を利用する。
- 家事はこまめに、大きな動作で行う。

参考：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン

予約制・無料

令和4年度　骨密度測定のご案内（女性のみ）

日　　時／7月22日㈮・23日㈯、9月9日㈮、10月24日㈪・25日㈫
いずれか一回（**定員**　午前・午後　各100人）

受付時間／午前10時～11時30分・午後1時30分～3時

内　　容／骨密度測定（手首X線検査）、結果説明、健康セミナー
※所要時間30分程度

注意事項／妊娠中の方、骨粗しょう症の診断を受けている方や治療中の方は測定できません

申込方法／6月1日㈬　から先着順（定員になり次第締切）　いずれかの方法でお申し込みください。
①市ホームページ　右コードのページで
②電　　話　健康づくり課へ
③窓　　口　健康づくり課（保健センター内）窓口で申込用紙に記入
（開所時間：平日午前8時30分～午後5時15分）

市ホームページ

対象となる女性

昭和56年6月1日 ～ 57年5月31日生
昭和51年6月1日 ～ 52年5月31日生
昭和46年6月1日 ～ 47年5月31日生
昭和41年6月1日 ～ 42年5月31日生
昭和36年6月1日 ～ 37年5月31日生
昭和31年6月1日 ～ 32年5月31日生
昭和26年6月1日 ～ 27年5月31日生

知っていますか？　女性ホルモンと骨の関係

骨粗しょう症の8割は女性といわれ、閉経を迎えるとエストロゲン（女性ホルモン）の分泌が低下します。エストロゲンは骨を壊す細胞の働きを抑え、新しい骨を作る役割もしており、エストロゲンが少なくなると骨密度が低下し、骨粗しょう症や骨折の危険性が高くなります。
そのため、女性を対象とした骨密度測定を実施しています。

朝霞市では「くらしの中から健康づくり」をテーマに健康あさか普及員と健康づくり活動をすすめています。
みんなで一緒に学ぶ ASAKA 健康ラウンジは「みんなすこやか」27ページに掲載中です！