

8月4～6日にかけて開催された、朝霞市民まつり「彩夏祭」。98チームが参加した鳴子踊りでは、朝霞の夏を彩る踊り子の皆さんの熱い演舞が、各演舞会場で披露されました。

## 目次 CONTENTS

- 2 へるすアップ
- 3 男女平等推進情報そよかぜ
- 4 地震に備えましょう
- 5 総合防災訓練 & 防災フェア開催!!
- 6 議会だより
- 14 市長コラム、ペット防災
- 15 情報BOX
- 27 ようこそ!あさかの生涯学習へ
- 32 わたくしたちの健康
- 33 みんなすこやか、市民伝言板
- 34 第40回朝霞市民まつり「彩夏祭」の打ち上げ花火中止に関する対応、関八州よさこいフェスタ審査結果
- 36 PHOTO NEWS



朝霞市キャラクター  
ぼぼたん

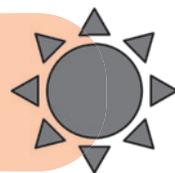
## 健康づくりを応援するページ **へるすアップ**

☎・問/健康づくり課 ☎465-8611



### 骨密度はあげられる?あげられない?

～コツコツ予防!健康な骨を保つために～



適度な日光浴を!

骨量は20歳ごろにピークを迎え、40歳以降、徐々に減少……。しかし、日々の生活の工夫で、骨密度は上げられます。

#### 食事でカルシウムを常に補充!



牛乳



小松菜



水菜



骨ごと食べられる魚



海藻



納豆

基本は1日3食、バランスよく!

#### 骨に刺激を与えて、骨を強くする!



ウォーキング



そうじ



かかと上げ



洗濯

コツはこまめに動くこと!

### 骨粗しょう症の8割は女性!?

女性は、40歳を過ぎると、骨を作るために必要な女性ホルモンが減少します。そのため、骨粗しょう症や骨折のリスクが高くなります。



### 女性の骨密度測定

申し込み受け付け中・無料

日 程/9月22日(金)・25日(月)・10月15日(日)・16日(月)・11月28日(火)

時 間/午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

会 場/保健センター

申込方法/市ホームページ・電話・窓口のいずれかで  
(各日200人・先着順) ※年度内1回のみ

#### 対象 / 次の誕生日の女性

昭和57年6月1日～昭和58年5月31日

昭和52年6月1日～昭和53年5月31日

昭和47年6月1日～昭和48年5月31日

昭和42年6月1日～昭和43年5月31日

昭和37年6月1日～昭和38年5月31日

昭和32年6月1日～昭和33年5月31日

昭和27年6月1日～昭和28年5月31日