

健康情報

＼ 3/1(土)～8(土)「女性の健康週間」／

HP 骨を守るための食事のポイント！

厚生労働省では「女性の健康週間」を定め、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすことができるよう、女性の健康づくりを支援しています。そこで今回は、特に女性が気を付けたい「骨粗しょう症」の予防についてご紹介します。

💡 「骨粗しょう症」とは・・・

骨がもろくなり骨折しやすくなる疾患です。男女ともになる可能性がありますが、特に女性に多くみられます。

💡 予防するための食事のポイント！

「1日3食バランスよく」、「しっかり食べ」、そのうえで骨をつくるために欠かせない「カルシウム等の栄養素を意識して取ること」です。カルシウムの摂取量は、男女ともどの年代も不足しています。牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、青菜などを積極的に取り入れましょう！

1人1日あたりのカルシウム摂取量と推奨量

	摂取量 (mg)	推奨量 (mg)			
		20歳以上	20～29歳	30～74歳	75歳以上
男性	490	800	750	700	
女性	476	650	650	600	

資料：厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査結果の概要」
厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

💡 カルシウムがとれる！ おすすめ食品



牛乳 1 杯
(200cc)
231mg



木綿豆腐 1/2 丁
(150g)
140mg



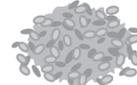
小松菜 1 株
(100g)
170mg



ヨーグルト
(100g)
120mg



チーズ 1 個
(16g)
101mg



いりごま
(大さじ 1)
72mg



刻み昆布
(10g)
94mg

お問合せ 健康増進課 ☎32-1515



詳しくはHPをご確認ください▶
〔「スマート・ライフ・プロジェクト」内「骨活のすすめ」〕

HP 歯周病検診無料受診券は3月末まで！

対象者に送付済みの令和6年度歯周病検診無料受診券は3月末が使用期限です。ぜひご利用ください。

▶対象者

R 6. 4. 1時点で満40・50・60・70歳の方



お問合せ 健康増進課 ☎32-1515

HP 令和6年度「がん検診」は3月まで！

今年度のがん検診、受診忘れはございませんか。特に年度末は大変混み合いますので、未受診の方はお早めにご予約・ご受診ください。

特に2年に1回のがん検診（胃内視鏡、乳、子宮がん検診）は市の助成対象の年に受診を！



お問合せ 健康増進課 ☎32-1532

「暮らしを支えるリハビリテーション」体験会

申込不要
無料

3 / 8 (土) 13:30～15:00

定員…100人 場所…市民会館

▶内容：理学療法士会等の体や栄養のリハビリ専門職5団体が、「体力測定」や「講話」等の高齢者向け体験会を実施

お問合せ 高齢福祉課 ☎21-3082

HP 難病患者さんのためのサポート教室

3 / 15 (土) 13:00～15:00

場所…総合保健センター

対象…市内在住の神経難病の患者さんとその家族

▶内容：難病患者を対象にリハビリ運動や患者同士の交流会の実施

▶申込方法：3/12(金)までに電話申込み

お問合せ 保健予防課 ☎32-1539

