骨粗鬆症（こつそしょうしょう）検診を受けましょう！

骨粗鬆症って？

骨粗鬆症とは体内のカルシウム不足から骨の量（骨塩量）が減少し、骨がスカスカになり、折れやすくなる状態のことをいいます。

骨粗鬆症の原因とは？

骨粗鬆症は突然起こるわけではありません。性別・年齢・体質以外に、長い間の生活習慣（偏食・運動不足・日光浴不足・アルコール・タバコなど）などいろいろな原因が影響しています。

実施日及び受付時間
○11月16日（金）午前9時～11時、午後1時～4時
○11月17日（土）午前8時30分～11時
対　象　80歳以下の市民
場　所　いきいきプラザ都留3階　研修室
検診方法　超音波法（足のかかとを検査します。短い時間でできます。）結果はその日に説明してお渡しします。
検診料　600円（全員）
申込・問合先　いきいきプラザ都留内
健康推進課　予防担当　☎（46）5113

骨の状態チェック
～いくつ該当しますか～

- □ あまり牛乳などの乳製品をとらない。
- □ あまり小魚や豆腐をとらない。
- □ 喫煙、飲酒の習慣がある。
- □ 晴れてもあまり戸外に出ない。
- □ からだを使う機会が非常に少ない。
- □ どちらかといえばやせ気味だ。
- □ 家族に骨粗鬆症と診断された人がいる。
- □ 糖尿病の既往や胃切除の経験がある。
- □ 閉経を迎えている。
- □ 若い頃から月経が不順だった。

●チェックの結果、多くの項目に該当する人は、骨が弱くなる可能性があるそうです！

転ばぬ先の骨検診～早期発見のすすめ～

20歳から30歳をピークに骨のカルシウム量は減ってきます。特に、女性は閉経後に急激に減るといわれています。3年に一度は骨密度を測りましょう。

健康ジム講習会

生活習慣病予防のため、生活に運動を取り入れてみませんか？

対象者　市内在住の20歳以上65歳未満でBMI25以上の方
※ただし、運動制限のある病気で治療中の方や学生は除きます。

内　容
○運動の効果と健康についての学習
○目標の設定
○健康チェック
○トレーニング機器の取り扱い方法

場　所　いきいきプラザ都留2階　トレーニング室
定　員　各15名（先着順）
費　用　無料
※事前にお申し込みください。

日　程
○11月26日（月）午前10時～正午
○平成20年1月25日（金）午後1時30分～午後3時30分
○平成20年3月26日（水）午後1時30分～午後3時30分

★BMIとは肥満度を示す指標で、体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で、求めることが出来ます。

BMIの基準

18・5未満	やせ
18・5～25未満	標準
25～30未満	肥満度1
30～35未満	肥満度2
35～40未満	肥満度3
40以上	肥満度4

問合・申込先　いきいきプラザ都留内
健康推進課　保健指導担当
☎（46）5113

第60回山梨県体育祭りが8月の中旬から約1カ月半にわたり甲府市を中心に県内各会場で開催されました。（冬季大会は本年2～3月に実施済）本市からも25競技（34種別）に433名の選手が参加しました。

成績は次のとおりです。

市の部（13市が参加）
◎男女総合第6位
◎男子の部第7位
◎女子の部第6位

上位入賞種目

男子の部
第1位　野球
第2位　空手道、スケート
第3位　卓球、バレーボール、相撲、ゴルフ、バウンドテニス

女子の部
第1位　陸上
第2位　ゲートボール、スケート
第3位　バウンドテニス

また、開会式で山梨県の体育、スポーツに貢献された方々の表彰が行われ、本市からは次の6名が表彰されました。（敬称略）
石井久義（NPO法人都留市体育協会推薦）
滝本利廣（NPO法人都留市体育協会推薦）
関戸美知子（山梨県ゲートボール協会推薦）
三枝正哉（山梨県セーリング連盟推薦）
菊地勇一（山梨県野球協会）
志村昴紀（奨励賞　空手道）