

# 骨粗鬆症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の不足から骨の量(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

10月24日(金)午前9時～11時、午後1時～4時

10月25日(土)午前8時30分～11時

**対象** 80歳以下の市民の方

**場所** いきいきプラザ都留3階 研修室

**検診方法** 超音波法(足のかかたを検査します。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** 健康推進課 保健・予防担当 ☎(46)5113

## 骨の状態チェック

～いくつ該当してますか～

- 牛乳や乳製品をあまりとらない。
- 小魚や豆腐をあまりとらない。
- 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。
- 若いころから月経が不順であった。

●チェックの結果、多くの項目に該当する方は、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言われています。3年に一度は骨密度を測りましょう。

## 「メタボリックシンドロームが気になる方へ」 すっきりスリム教室

生活習慣病を予防するためには、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)にならないことが第一です。また、生活習慣を改善するための基本は運動と食事です。基本をおさえ無理なく自分の生活にあった方法を見つけていただくための教室を開催します。ぜひ参加ください。

### 対象者

20歳～64歳(運動制限がある方及び学生は除く)の市民の方で、腹囲が男性は85cm、女性は90cm以上の方、またはBMI25以上の方

※BMIとは、肥満度の判定方法の一つです。

※BMIの求め方は、現在の体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)＝BMI指数

※BMIの標準は「22」です。

※コース 10人(先着順です)

### 定員

からだの見方、メタボリックシンドロームについて、運動・食事の基本について保健師・栄養士・健康運動指導士が担当します。

### 日程

1コース5日間で昼と夜の2つのコースがあります。

○昼の部 午後1時30分～3時30分

○夜の部 午後7時～9時

※下の表を参照してください。

持ち物 水分補給のための飲み物、タオル、室内用シューズ、健康手帳

費用 500円程度(教材費)

会場 いきいきプラザ都留 3階研修室

申込先 健康推進課 保健・予防担当 ☎(46)5113

### 注意事項

◆10月10日(金)締め切りです

◆運動を行います。動きやすい服装でお越しください。

◆血圧の高い方または、血圧の薬を服用している方は、主治医に相談のうえ、ご参加ください。

日程	内容	講師
1日目 10月15日(水)	昼の部	メタボリックシンドロームの基本、栄養の基本 保健師・栄養士
	夜の部	”
2日目 10月31日(金)	昼の部	運動の基本① 保健師・健康運動指導士
	夜の部	”
3日目 11月17日(月)	昼の部	運動の基本② 保健師・健康運動指導士
	夜の部	”
4日目 12月10日(水)	昼の部	調理実習 保健師・栄養士
	夜の部	”
5日目 1月23日(金)	昼の部	まとめ 保健師
	夜の部	”