



## あなたの骨は大丈夫？

加齢に伴い骨密度は減少しますが、最近では若い方でも生活習慣の影響で骨密度が減る方もいます。また、骨量は女性ホルモンの影響を受けるため、骨量の低下は女性の方が深刻視されますが、男性も病気などの影響で骨量は低下するので注意が必要です。

年齢や性別に関わらず、食事に配慮し運動することで十分な骨密度を保ちましょう。

### 食事

カルシウムにビタミンDやビタミンKをあわせて摂取するとカルシウムの吸収が良くなります。

● **骨の材料となるカルシウムが豊富な食品**

(牛乳、スキムミルク、チーズ、切り干し大根、ひじき、しらす干し、凍り豆腐など)

● **骨代謝を盛んにするビタミンDが豊富な食品**

(牛乳、魚、干しいたけ、きのこ、レバーなど)

● **骨の形成を促すビタミンKが豊富な食品**

(納豆、チーズなど)



インスタント食品やスナック菓子、炭酸飲料に含まれる「リン」はカルシウムの吸収を悪くします。特にお子さんや若い方は食べ過ぎに注意です。

### 運動

骨密度を増加させる運動は、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどです。骨に体重をかける運動が骨密度増加のために有効です。無理のない範囲で習慣づけて行ないましょう。

この機会にぜひ検診を受けましょう！！



### \*\*\* 骨粗しょう症検診のご案内 \*\*\*

期 日	12月14日(月)
受付時間	午前の部：午前9時30分～11時30分 午後の部：午後1時30分～2時30分
場 所	常北保健福祉センター (コミュニティセンター隣り)
対象年齢	20～70歳の女性 (昭和14年4月1日～平成2年3月31日)
検診料金	500円 (2,310円のところ)

検診の方法は、かかとを機械に当てるだけです。超音波による検査で、音波の通過で骨量を推測するので、人体にはまったく無害です。

申込方法 下記までお電話でお申し込みください。  
申込期限 10月30日(金)

### 《申込先・問合せ》

健康福祉課 (常北保健福祉センター内)  
☎029 - 240 - 6550、029 - 288 - 3111 (内線370、371)