

骨粗しょう症は、骨量が減少し、骨折しやすくなった状態をいいます。高齢者に多いと言われていますが、最近では、食生活や生活習慣の変化などで、若者でも骨粗しょう症を発症します。その予備軍が増えてきています。

骨粗しょう症とは

あなたの骨は大丈夫？

～骨粗しょう症予防教室のお知らせ～

骨粗しょう症を予防するために

骨粗しょう症を予防するには、一次予防（病気についての正しい知識を持ち、未然に防ぐこと）が大切です。一生のうち、骨が一番たくましいのは20代～30代で、あとは徐々に弱くなります。一度減少した骨量を、回復させることは非常に困難ですから、毎日の生活習慣を整え、コッコツと骨量を維持していくことは、骨粗しょう症の予防の第一歩です。

市では、骨粗しょう症についてより深く知っていただくため、骨粗しょう症予防教室を開催します。骨折しにくい丈夫な強い骨を作るために、ぜひ教室に参加して、ご自分の生活習慣を見直しましょう。

【骨粗しょう症予防教室の日程】

日時	会場	申込期間・定員
2月8日(火) 午後0時30分～4時	谷和原公民館	2月7日(月)まで 午前8時30分～午後5時15分 ※土・日・祝日を除く 定員 40人 (定員となり次第締め切り)
●内容 ・骨密度測定（負担額 200円） ・骨密度測定の結果の見方 ・骨粗しょう症予防のための講話 ・骨粗しょう症予防のための運動（講話・実技）		

女性特有のがん検診無料クーポン券の利用はお済みですか？

～有効期限が2月で終了します！～

子宮頸がん検診・乳がん（マンモグラフィ）検診無料クーポン券をお持ちの方で、利用を忘れていらっしゃる方はいませんか。

無料クーポン券の有効期限は、2月28日(月)までです。

有効期限間際は、医療機関の予約が混み合うことが予想されます。ぜひ、お早めの受診をお願いします。詳しくは、健康増進課までお問い合わせください。

申問 健康増進課 ☎ 25 - 2100

【2月スケジュール】

講習・教室	期日	開始時間	使用料	
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	1日(火)	午前9時	無料	
	6日(日)	午後1時		
	16日(水)	午後6時30分		
	19日(土)	午後1時		
ミニ教室 ※2	肩こり・腰痛体操 (40分程度)	2日(水)	午前11時	100円
		9日(水)		
		16日(水)		
		23日(水)		
チューブ運動 (30分程度)	3日(木)	午前11時	100円	
	10日(木)			
	17日(木)			
バランスボール (1時間程度)	4日(金)	午前11時	100円	
	11日(金)			
	18日(金)			
	25日(金)			

◎ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

ご利用ください！健康増進室

健康増進室のご利用案内

- 火～土：午前9時～午後8時30分
- 日曜日：午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
- 料金：1回あたり100円（免除制度あり）

※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

- ※1 健康増進室利用講習会
- 対象者：市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
 - 定員：各日8人（予約制）
 - 申し込み方法：電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは本人、家族のみです。
- ※2 ミニ教室
- 対象者：健康増進室利用講習会を受けたことのある方
 - 定員：各日20人（予約制・定員になり次第締め切り）
 - 申し込み方法：電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります）

●申込期間：1月25日(火)から受け付けます。
月～金曜日(土、日、祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分

申問 健康増進課 ☎ 25 - 2100