

～骨密度測定を受けよう！～

あなたの骨は大丈夫？

市では、ご自身の骨量を知っていただくとともに、日常生活で骨粗しょう症を予防していただくため、「骨密度測定」を実施しています。年に1回はご自身の骨密度を確認しましょう！

年齢とともに減る骨量

骨量は、20歳から30歳代にピークを迎え、年齢を重ねるとともに徐々に減少します。

骨量が減少すると、骨がスカスカになって弱くなる病気を「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症になると、骨折の原因になるだけでなく、高齢になつたときに寝たきり状態になる原因にもつながります。

骨密度の測定方法

骨密度は、かかとに超音波をあてて骨の量を測ります。痛みなどの心配はありません。

骨密度測定を受けるには

市の骨密度測定を受けるには、次の方法があります。負担額は200円です。

・婦人科検診または成人歯科検診を受診する方↓当日同じ会場

【各検診の日程・会場】

検診	実施日	会場	申込期間
婦人科検診 (子宮がん・乳がん)	2月13日(土)	谷和原保健福祉センター	1月20日(水)～29日(金) 午前9時～午後5時 ※土日を除く
	2月15日(月)	伊奈保健センター	
成人歯科検診	3月5日(金)	伊奈保健センター	2月8日(月)～19日(金) 午前9時～午後5時 ※土日祝日を除く
	3月6日(土)	谷和原保健福祉センター	

次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①申し込み専用電話 ☎25-2983
- ②健康増進課窓口 ※本人または同一世帯のみ受け付け可能

場で測定できません。日程は左表をご覧ください。

・前記以外の方↓移動健康相談などで測定できます(予約不要)。日程は前ページ「保健カレンダー」をご覧ください。

問 健康増進課 ☎25-2100

調理実習をしながら、健康を学んでみませんか。今回のテーマは「乳製品をとりましよう」です。乳製品を料理に使った、カルシウムたっぷりのメニューをご紹介します。

健康な体は食事から

ヘルシークッキング教室

- ▼日時 2月17日(水) 午前10時～午後1時
- ▼会場 伊奈保健センター
- ▼メニュー 焼きジャケの南蛮風味、ミルクみそ汁、枝豆とひじきのカクテルサラダ
- ▼費用 200円/人
- ▼定員 20人(申し込み多数の場合は抽選)
- ▼申込期限 2月8日(月)
- ▼申込 市生活改善推進協議会事務局(谷和原保健福祉センター内) ☎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)	2日(火)	午前9時	無料	
	10日(水)	午後6時30分		
	14日(日)	午後1時		
	20日(土)	午後1時		
ミニ教室 ※2	肩こり・腰痛体操 (40分程度)	3日(水)	午前11時	100円
		10日(水)		
		17日(水)		
		24日(水)		
チューブ運動 (30分程度)	4日(木)	午前11時	100円	
	11日(木)			
	18日(木)			
バランスボール (1時間程度)	5日(金)	午前11時	100円	
	12日(金)			
	19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26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