

## ■骨粗しょう症検診のお知らせ

「骨粗しょう症」は、長年の生活習慣などにより骨がスカスカになって弱くなる病気で、生活習慣病のひとつです。最初は何の症状もありますが、そのうち腰や背中が痛くなったり、曲がったりしてきます。ひどくなると骨折を起こし、寝たきりの原因にもなります。

骨は18歳ごろをピークにして、年を重ねるごとにゆっくり減少していきます。骨量の減少が目立ってくるのは50歳ごろからですが、ダイエット・運動不足・薬の影響などで骨粗しょう症となる若い方も少なくありません。

市では、ご自身の骨量を知っていただき、日常生活の中で骨粗しょう症を予防していただくため、「骨粗しょう症検診」と「骨粗しょう症予防教室」を開催します。

●対象者 市内に住む18歳以上の方

●日程

実施日	会場	受付期間	申込期間・申込方法
平成19年2月21日(水)	伊奈保健センター	午前9時30分～11時	●申込期間 平成19年2月5日(月)～16日(金) ●申込方法 申込受付専用電話 ☎ <sup>にっこり</sup> 25-2983 <sup>つくばみらい</sup> または、谷和原保健福祉センター・伊奈保健センター窓口 (申込受付時間：土・日を除く午前9時～午後5時)
		午後1時30分～3時	
2月28日(水)	谷和原保健福祉センター	午前9時30分～11時	
	小絹コミュニティセンター	午後1時30分～3時	

※定員になり次第締め切らせていただきます。

●検診内容 かかとの骨に超音波をあて、骨量を測定します。

●負担額 500円

## ■ノロウイルス(小型球形ウイルス) 食中毒がはやっています！

今冬は昨年よりも早い時期にノロウイルスの発生数が増加しており、死亡者も出ています。ノロウイルスは汚染された手や調理器具などを介してうつりますので、手洗いや調理器具の洗浄などに日ごろから気をつけることが大切です。また、下痢やおう吐などの症状が出たときは、家族や他の人への感染を予防するためにも、早めに病院で受診しましょう。

最近では全く胃腸炎症状を呈しない人のふん便からウイルスが検出され、無症状でもウイルスを排せつしていることが明らかにされている例が報告されています。これらのような食中毒を防ぐため、次のことに注意してください。

### ●手はこまめに洗う

調理の前には、石けんなどで十分に手を洗いましょう。

### ●調理器具をわける、きちんと洗浄する

魚介類を扱った調理器具と生のまま食べる野菜などでは調理器具をわけ、加熱前と加熱後でも器具をわけましょう。

### ●十分に加熱する

食品を加熱する際には、食品の中央まで火が通るように十分に加熱しましょう。

### ●フキンは十分に消毒する

手ふきや食器ふきに利用したフキンは、洗剤で洗うだけでなく熱湯や漂白剤で消毒し、十分に乾燥させましょう。

### ●体調を崩している場合は調理に従事しない

下痢をしているときは、調理に従事しないようにしましょう。

### おわびと訂正

風しん単抗原ワクチンを共に接種された方  
 ②一方のワクチンのみ接種された方  
 ③麻しん・風しん予防接種をどちらも受けていない方  
 ▼期間 3月31日まで  
 ※麻しんおよび風しん予防接種第2期予診票をお持ちでない方は、健康増進課までご連絡ください。

先月の広報つくばみらい(平成18年12月号)の34ページ、「平成19年1月保健力レシター」において、誤りがありました。  
 深くおわびし、あわせて訂正いたします。

1月28日(月)の「未受診者健診」(谷和原保健福祉センター)は誤りであり、正しい日程は、1月31日(水)です。お間違えのないよう、お願いいたします。