

いつまでも骨を丈夫に保つために

骨粗しょう症

予防検診を受けましょう！

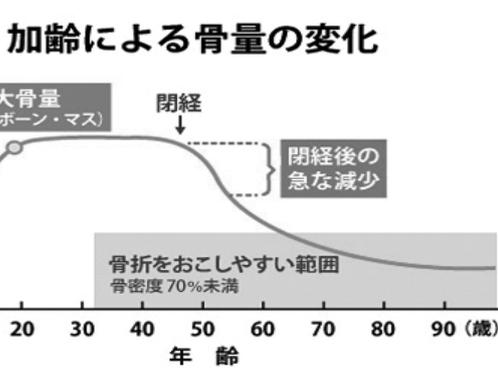
加齢に伴い骨密度は減少します。女性は閉経後、急激に骨密度が減りますが、高齢になつてからも十分な骨密度を保つためには、カルシウムの吸収を促す栄養素を食事に取り入れましょう。

また、適度な運動が骨代謝を盛んにし、骨を強くするのに有効です。

骨粗しょう症の予防には、

若いうちからの対策が欠かせません。女性の骨密度は18歳くらいでピークに達しますの
で10代前半から骨密度を意識した生活を送ることが重要です。思春期に高い骨密度を得ておくと、たとえ中高年になつて骨密度が低下しても実際に骨折するリスクを減らせます。

骨粗しょう症予防検診では、骨の量、いわゆる骨密度を測定します。あなたの骨の元気度はどれくらいでしょうか？ぜひこの機会に骨粗しょう症予防検診を受診しましょう。



- ◆日時 10月29日(木)、10月30日(金)
9時～10時30分または13時30分～15時
- ◆対象者 下表年齢の女性
(35歳以上は5年ごとの節目受診)

18～35歳	(S.54.4.2～H9.4.1)
40歳	(S.49.4.2～S50.4.1)
45歳	(S.44.4.2～S45.4.1)
50歳	(S.39.4.2～S40.4.1)
55歳	(S.34.4.2～S35.4.1)
60歳	(S.29.4.2～S30.4.1)
65歳	(S.24.4.2～S25.4.1)
70歳	(S.19.4.2～S20.4.1)

(4月1日現在)



- ◆会場 保健センター
- ◆費用 500円
- ◆検査方法 超音波法
- ※妊娠中でも受けられます
- ◆締切日 9月24日(木)
- ※定員になり次第締め切り
- お申し込み・お問い合わせは、健康管理課(2階)
- ☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

城西国際大学

公開講座後期

参加者募集

いつまでも健康で過ごすために、一緒に学んでみませんか？

- テーマ「知っておきたい身体に関すること」
- 第1回 10月10日(土)
- 「血液から見た体のしくみ」
- 第2回 10月17日(土)
- 「がんと抗ガン剤のおはなし」

第3回 10月24日(土)
「感染症の予防とお薬について」
時間 14時～15時30分(受付13時30分) ※全3回共通
講師 城西国際大学薬学部医療薬学科教授・准教授
受講料 無料
会場 市役所102会議室
※第3回のみ市民体育館会議室
申込方法 電話受付
お申し込み・お問い合わせは、生涯学習課(9階)

☎(20)1559、FAX(20)1607
城西国際大学学務課
☎0475(55)8857へ。

健康生活推進員さんの「市民健康教室(いつまでも元気な足腰を)」参加者募集

健康生活推進員は、さまざまなテーマに沿った教室を開催しています。ぜひご参加ください。

- ◆日時 9月25日(金) 9時30分～12時(受付9時15分～)
- ◆場所 市民体育館
- ◆対象・募集人数 市内在住の方・30人(先着順)
- ◆内容 体力測定とロコモーショントレーニング
- ◆費用 100円(保険料)
- ◆持ち物 フェイスタオル、飲み物、室内用運動靴、その他動きやすい服装
- ◆申込締切 9月15日(火)
- ◆主催 茂原市健康生活推進員会・鶴枝支部
お申し込み・お問い合わせは、保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。