

あなたの骨は大丈夫？

骨粗しょう症予防検診を受けましょう！

市では、骨粗しょう症予防検診を行っています。超音波による骨密度を測定後、その結果に応じたアドバイス、必要により栄養指導、受診勧奨などを行います。

知らないうちに進行する骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨を形成しているカルシウム、たんぱく質、リンの量が減少するために、骨がもろくスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症は骨折するまでは自覚症状がほとんどないため、日ごろからの予防が重要になってきます。

丈夫な骨をつくるため、食事と運動に取り組みよう

骨粗しょう症を予防するには食習慣と運動習慣を見直すことが大事です。しっかりと食事をとり、身体を動かして、健康な骨を手に入れましょう。

○栄養

骨量を増やすためにはカルシウム、ビタミンB、ビタミン

ンKをバランスよく摂ることが大切です。

カルシウム⇨牛乳・大豆製品／ビタミンB⇨きくらげ・青魚／ビタミンK⇨納豆・ほうれん草 など

○運動

骨は負担がかかるほど強くなる性質があります。自身の体調に合わせて取り組んでみましょう。

ウォーキングなどの有酸素運動（30分程度）／簡単なストレッチ

◆日程

10月11日（金）、18日（金）
両日とも午前の部、午後の部あり（全4回）

（受付時間 9時～10時、13時30分～14時30分）

◆会場 保健センター
◆定員 各100人（申込順）

茂原市プレミアム付商品券の購入引換券を9月中旬に送付します

購入引換券は、次のとおり交付します。

- 購入申請をされた扶養外住民税非課税者1人につき、1枚交付します。
- 平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれたお子さんがいる世帯の世帯主に、対象児童数と同じ枚数を交付します。
- ※8月以降に出生した世帯には10月に交付します。
- 購入できる期間：10月1日（火）～令和2年2月28日（金）
- 商品券の有効期間：10月1日（火）～令和2年3月31日（火）
- ※購入限度額、購入場所、使用可能店舗など詳しくは、同封された資料をご覧ください。

お問い合わせは、
茂原市プレミアム付商品券事務局（5階）
☎(36)2551、FAX(20)1604へ。

- ◆対象者 平成31年4月1日現在で18～35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性
- ◆検査方法 超音波によるかこの骨量測定（妊娠中でも可）
- ◆自己負担額 500円

お申し込み・お問い合わせは、
健康管理課（2階）
kenkou@city.mobara.chiba.jp
☎(20)1574、FAX(20)1600、保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

2019年10月1日、消費税・地方消費税の税率は10%へ。

※10%のうち2.2%は地方消費税です。

- ☝ 税率上げは社会保障制度を次世代に引き継ぎ、みんなが安心して暮らせる社会にするために必要です。
- ☝ 引上げ分は、すべての世代を対象とする社会保障のために使われます。
- ☝ 家計と景気、両方の視点から対策を実施します。

政府広報 消費税 検索

事業者の皆様！ 仕入税額控除の方式が変わります！

2019年10月1日から消費税・地方消費税の軽減税率制度がスタート。全ての事業者の方に関係があります。レシ導入などに対する補助金もあります。

8% 10%

詳しくはこちら
軽減税率 国税庁 検索

契約内容公表 令和元年度第1四半期に契約を締結した1,000万円以上の建設工事は次のとおりです。

No	工事名	請負業者	契約額（円）	工期
1	町保保育所防水改修工事	神明建設（株）	27,000,000	H31.4.24 ～ R1.7.26
2	単独調理場配膳室整備工事（その1）	（株）緑川組	29,160,000	R1.6.5 ～ R1.10.31
3	単独調理場配膳室整備工事（その2）	（株）三枝組	33,588,000	R1.6.5 ～ R1.10.31
4	市営吉井住宅解体工事	（株）緑川組	41,580,000	R1.6.12 ～ R1.12.27
5	茂原市防災行政無線（同報系）屋外子局デジタル化整備工事	（株）日立国際電気	82,404,000	R1.6.26 ～ R2.2.28

お問い合わせは、管財課（4階） ☎(20)1520、FAX(20)1602へ。