

骨粗しょう症予防検診が 5000円で受診できます！

市では、骨粗しょう症予防検診を実施します。通常、骨粗しょう症検診は約2,500円※費用がかかりますが、市の検診では5000円で受診することができます。この機会にぜひ一度受診しましょう。

(※ちば県民保健予防財団の金額より)

骨粗しょう症とは

私たちの体を支える骨は、毎年1〜4割が作り替えられています。このとき、骨を壊す力と作る力のバランスが崩れ、骨が弱くなる病気が骨粗しょう症です。

歳を重ねるとともに、体中のホルモンが変化し、骨密度は低下します。骨が弱くなると、つまづく等のわずかな衝撃や軽い転倒でも骨折します。骨折は背骨、手首、太ももの付け根等に多く発生し、痛みを感じないこともありま

閉経後は要注意

女性の骨密度は男性より低く、また閉経後の数年間は急激に骨密度が減少します。これは、骨形成を進める女性ホルモンが減少するためです。閉経前に骨密度が高く

骨を強くする習慣

骨は、負担がかかるほど骨を作る細胞が活発になる性質がありますので、散歩などの軽運動が有効です。

また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でも作られます。冬は30分〜1時間程度の散歩、夏は暑さを避けて木陰で30分程度過ごすだけで十分です。

【実施方法等】

対象者	18～35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性 (平成29年4月1日現在)
検査方法	超音波によるかかとの骨量測定

※受診希望日の10日前までにお申し込みください。

【平成29年度の検診日程】

実施日	会場	午前	午後
9月14日(木)	保健センター	●	●
15日(金)		●	●

受付時間：9時～10時、13時30分～14時30分

ゆるキャラ® グランプリ2017に モバリんが出場中!

皆さんの投票をお願いします。
↓投票はこちらから↓



【投票締切】 11月10日(金) 18時

お問い合わせは、商工観光課(6階)
☎(20)1528、FAX(20)1604へ。

学校再編案に 関する 住民意見交換会を 開催

市教育委員会では、小中学校の再編に関する実施計画を策定中です。現在「茂原市学校再編審議会」で審議している学校再編案について、次のとおり住民意見交換会を開催します。

2 二宮小と緑ヶ丘小を統合する案について

- ① 8月19日(土)14時～
 - ② 9月2日(土)9時30分～
- 二宮福祉センター

※①を受けて審議会ですらに審議し、②を行います。内容は確定したものではありません。詳しくは、教育総務課ウェブページをご覧ください。



1 本納小と新治小を統合する案について

- ① 8月19日(土)10時～
 - ② 9月2日(土)14時～
- 新治小学校体育館

お問い合わせは、
教育総務課(9階)
☎(20)1557、FAX(20)1607へ。

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。