

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。

若い頃からの対策が大事

女性は18歳くらいで骨量がピークになり、その後50歳前後から徐々に骨量が減ってきます。特に女性ホルモンが減少する閉経後には急激に骨量が減ります。また、若い女性も無理なダイエットや偏食によるカルシウム不足、妊娠・

出産で女性ホルモンが変化し、骨粗しょう症にかかりやすくなります。できるだけ早いうちに自分の骨量がどの程度か知り、生活習慣を改善することで予防することができます。そのためにも、まず骨粗しょう症予防検診を受けましょう。

平成30年度健診日程

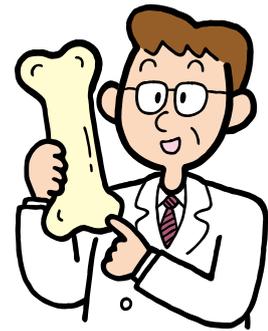
| 実施日 | 会場 | 午前 | 午後 | 定員 (申込順) |
|----------|--------|----|----|-------------|
| 9月11日(木) | 保健センター | ○ | ○ | 各100人 |
| 12日(日) | センター | ○ | ○ | // |

受付時間：9時～10時、
13時30分～14時30分

実施方法等

| | |
|------|---|
| 対象者 | 18～35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性 (平成30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 (妊娠中でも受けられます) |
| 費用 | 500円(当日受付時に集金) |

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。



善意をありがとうございます

(敬称略)



▽木崎東泉寺「青葉まつり」
実行委員会
(金5万640円)

▽茂原卸商業団地協同組合
(金3万円)

▽山葵の会
(金2万6231円)

▽株マックス・茶道同好会
(金1万4400円)

▽生活協同組合コープみらい
(金1万円)

▽伸和園芸
(金5千円)

▽茂原菊友会
(金3千円)

▽明治安田生命労働組合茂原
第一分会(雑巾200枚)

・市へ

▽白石 良二
(金8万円)

▽宮本 勇
(金3万円)

▽大高 清
(金2万円)

▽和田 将俊
(金1万円)

▽若菜 健
(金11万円)

・社会福祉協議会へ

平成31年 茂原市成人式



市では、新たに成人の仲間入りをする方の門出を祝う成人式を開催します。

◆日時 平成31年1月13日(土)
10時30分～11時30分
(受付9時45分～10時15分)

◆場所 茂原市民会館

◆対象 平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ
※市外に転出された方も出席できます。

お問い合わせは、生涯学習課(9階)
(20)1559、FAX(20)1607へ。