

■チェック！ 300 円でできる骨の健康診断！
市では対象者を拡大し、実施中！

対象者（平成 31 年 4 月 1 日現在）			
40・45・50・55 歳の【女性】、60 歳以上の【女性】 70 歳以上の【男性】			
【男性・女性】		【女性のみ】	
とき	1 月 30 日(木)	とき	1 月 24 日(金)
受付	① 8:00 ～ 8:20	受付	2 月 2 日(日)
	② 8:30 ～ 8:50		2 月 28 日(金)
	③ 9:00 ～ 9:20		① 12:30 ～ 13:00
	④ 9:30 ～ 9:50		② 13:15 ～ 13:45
	⑤ 10:00 ～ 10:20		③ 13:45 ～ 14:10
	⑥ 10:30 ～ 10:50		
ところ	ウェルス幸手検診ホール		
申込み・問合せ	健康増進課 ☎ (42) 8421・FAX (42) 2130		

▼予防ポイントは

カルシウムを多く含む小魚や大豆製品、青菜、乳製品(牛乳なら 600ml)を積極的に取りましょう。
また、日頃からウォーキングや軽い筋力トレーニングなど適度な運動をすることも、骨を強くするために有効です。



■骨粗しょう症の診断・治療を受けることができる市内医療機関

- ①：介護が必要となる原因になりやすい背骨(椎体骨)や太ももの付け根(大腿骨頸部)の状態を精密(DEXA 法：微量の X 線による)に検査することができる医療機関
- ②：①以外の部位や方法(DEXA 法により腕の骨密度や超音波によるかかとの骨密度など)で検査することができる医療機関

※受診の際には、必ず事前に各医療機関に問合せ、ご相談ください。

医療機関名(50 音順)	住所	電話番号	1. 検査		2. 治療
			①	②	
秋谷病院	中 4-14-41	(42) 2125		●	●
いいじまクリニック	幸手 2061-2	(40) 5100		●	●
飯村医院	中 3-1-11	(42) 0206		●	●
石塚医院	北 3-10-20	(43) 7777		●	●
いわさきハートクリニック	南 3-11-20	(44) 3810		●	●
久我クリニック	中 5-9-17	(40) 3105		●	●
斎藤医院	中 1-13-31	(42) 9858		●	●
さくら整形外科	上高野 250-6	(42) 0878		●	●
高梨クリニック	下川崎 33-1	(43) 5522			●
のうみクリニック	幸手 5264-1	(42) 7233			●
野口内科小児科医院	南 2-4-9	(42) 0123		●	●
東医院	中 3-8-10	(42) 0409		●	●
東埼玉総合病院	吉野 517-5	(40) 1311	●		●
堀中病院	東 3-1-5	(42) 2081	●		●
益山クリニック	北 3-1-3	(40) 5511		●	●
むさしのメディカルクリニック	幸手 2807	(40) 6001	●		●
ワイズレディスクリニック	上高野 1978	(44) 0555			●

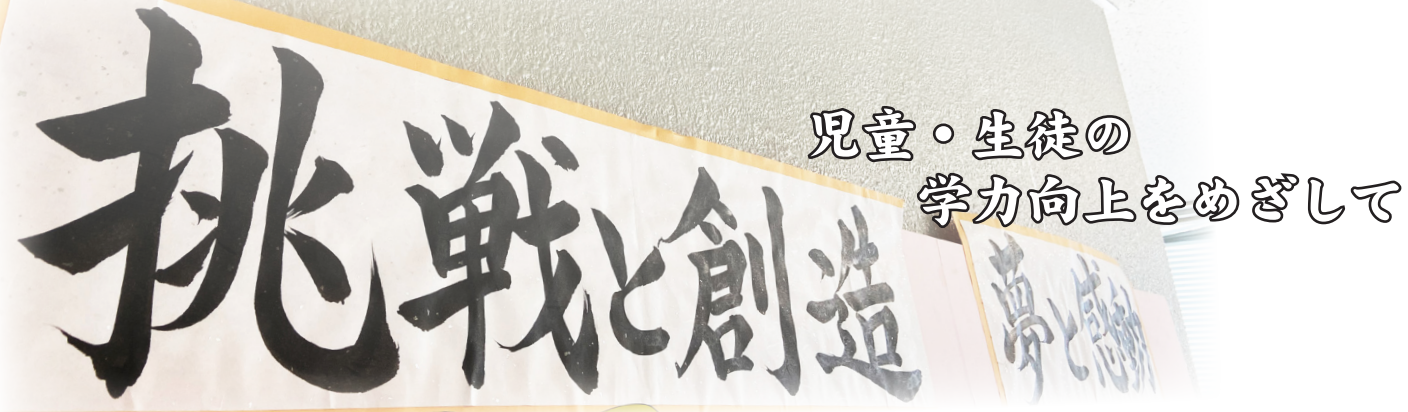
(協力：北葛北部医師会／令和元年 11 月 29 日現在)



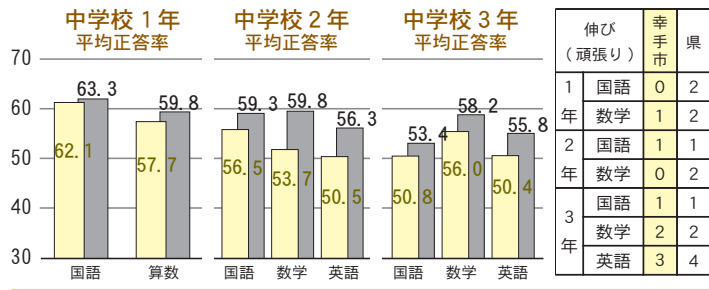
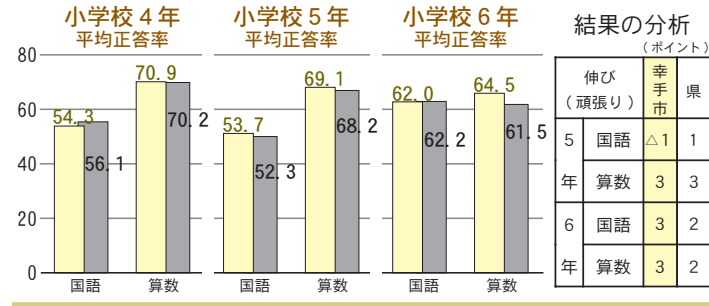
気になる 3 つのサイン

- ☑ 身長が縮んだ
 - ☑ 腰や背中が丸くなった
 - ☑ 腰や背中が痛い
- ※ほかにも気になる症状があったら、必ず医療機関を受診しましょう。

もしかして、あなた
骨粗しょう症の予備軍では？



結果の概要 (幸手市正答率 埼玉県正答率 単位%)



◆分析を活かす幸手市の取組み

授業改善の視点

・クラスの状況、勉強の取組み方、粘り強く取組む力などを見取り、授業を組立てます。

児童生徒への支援の視点

- ・幸手市統一学力調査、パワーアップシートを活用し、個人および全体の課題に応じた問題に取り組むことができる環境整備を行います。
- ・家庭学習 5 つの効果や家庭学習宣言、スマートフォン私たちの行動宣言などでさらなる啓発を図ります。

埼玉県学力・学習状況調査では、子どもたちに、「スマートフォンの使用時間」「家庭学習の取組状況」などについての質問も実施しています。

その結果から、1 日に 3 時間以上スマートフォンなどを使ってゲームをする児童・生徒の学年別の割合で、小学校 4・5 年生と中学校 2・3 年生が高い状況となっています。

また、家庭学習を毎日している児童・生徒の割合は、小学校 4・5 年生と中学校 2・3 年生が低くなっています。これらのことから「スマートフォンなどを使ってゲームをする時間が長い学年は、家庭学習時間が短くなる」という状況で、この状況は平均正答率に影響し、スマートフォンの利用時間と学力には関係があると言えます。

さらに、学力を伸ばした児童・生徒の取組を見たと「毎日確実に取組む」ことが重要であるという結果が分析から見えます。

市ではこれまで児童・生徒を通じて「家庭学習宣言」や「家庭学習 5 つの効果」などのリーフレットを配付しています。

ご家庭でも、これらを活用しながら家庭学習について、子どもたちと一緒に考える時間を設けてみてください。

スマートフォンはとても便利なものであり、これからの時代において、なくてはならないものです。

子どもたちには、「どういうルールで、どのように活用するか」など、正しい判断ができる力を身につけて欲しいと思います。

スマートフォンを使うためのルールづくり