

健康日本21 幸手計画(第4次)

女性の健康と骨粗しょう症

女性は、ライフステージごとに女性ホルモンの大きな影響を受けています。特に閉経は、「骨」の健康にも影響をおよぼします。その原因は、女性ホルモンのエストロゲンの急激な減少です。

エストロゲンは、骨の新陳代謝の際に、骨を溶かす働きを抑え、骨密度を維持する働きがあり、閉経による減少は、骨粗しょう症のリスクを高めます。

また、骨密度は通常20歳前後でピークに達し、それ以降は自然に増加しないということです。20代までにどれだけ健康な骨を育てる『骨貯金』ができたかにより、将来の健康が左右されます。若い頃の過度なダイエットや偏食、不規則な生活は、骨貯金の妨げになります。

骨粗しょう症は、骨折を通じて寝たきりを招き、人生の質(QOL)を大きく低下させます。未来の自分を骨粗しょう症から守るために、骨量の維持、強化を目指しましょう。まずは、食事や運動の見直しから始めてみましょう。

○積極的に摂取したい栄養素

- ・カルシウム(牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚など)
- ・ビタミンD(鮭、きのこ類)
- ・ビタミンK(納豆、緑黄色野菜)

○控えたい食品

インスタント食品、スナック菓子、アルコール、カフェイン

○積極的に実践したい運動

・骨に負荷をかける運動(ウォーキングや骨に振動を与えるかかと落とし、縄跳びなど)

骨粗しょう症は、いつの間にか進行します。そのため、骨密度検査を受け、ご自身の状況を確認しましょう。市では、節目年齢(40、45、50、55歳)の女性と60歳以上の女性、70歳以上の男性に骨密度検診を実施しています。ぜひご利用ください。

詳細は市ホームページ「各種検(健)診」をご覧ください。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421

目指そう！みんなで健康マイスター

「みんなで健康マイスター」とは、健康づくりの知識を身につけ、「健康マイスター(名人)」として仲間にも情報を発信する取り組みです。

保健師や管理栄養士が地域や仲間の集まりの場に伺い、出前講座を実施します。また、好きな時間や隙間時間を利用して、オンラインでの動画受講も可能です！健康マイスターとなって、みんなで健康な毎日を過ごしませんか？

◆受講できる分野はこちら◆

- ①健康づくり全般
メタボ予防のための特定健診、がん検診 など
- ②食事 野菜の1日の摂取目標、減塩、歯磨き など
- ③からだを動かす
身体活動量の目安、ロコモティブシンドローム、フレイル など
- ④その他生活習慣 飲酒、たばこの健康への影響 など
- ⑤女性の健康 生理痛、更年期障害、骨粗しょう症 など
- ⑥熱中症 熱中症予防のポイント、高齢者の熱中症対策 など
- ⑦コロナ・インフル 感染症の基礎知識、予防のポイント など

オンラインでの動画受講は、

みんなで健康マイスター 埼玉県



で検索！

◆問合せ◆

出前講座について 健康増進課 ☎(42) 8421
オンライン動画受講について 埼玉県健康長寿課 ☎048(830) 3578



詳細はこちら！

B&G 海洋センターイベント

ヨガ/Yoga

ストレッチヨガ教室

日時 2月6日、13日、20日、27日 毎週金曜日 10:00~10:50

骨盤調整ヨガ教室

日時 2月6日、13日、20日、27日 毎週金曜日 11:00~11:50

共通

場所	ミーティングルーム
対象	18歳以上
定員	12人(申込み順)
費用	1回600円(保険代含む)
持ち物	屋内用シューズ、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
申込み	電話または窓口(当日予約可)
問合せ	B&G海洋センター ☎(48) 0220

あたまの健康チェック

1対1の対面方式で、認知症予防のアドバイスを行います。

日時	2月26日(木)9:45開始(1人45分)、最終受付15:00
場所	ウェルス幸手
内容	認知症予防のアドバイス および相談、記憶チェック
対象	65歳以上の市民
定員	12人(申込み順)
申込み	電話または窓口
問合せ	介護福祉課 ☎(42) 8438



愛の献血

日時	2月11日(水・祝) 10:00~12:00、13:15~16:00
場所	エムスタウン幸手
問合せ	健康増進課 ☎(42) 8421

※日時は変更となる場合があります。

市委託スポーツ教室【空手体験教室】

日時	3月22日、29日 各日曜日 10:00~11:00(全2回)
場所	武道館
対象	4歳以上
定員	30人(申込み順)
費用	500円(保険代)
持ち物	フードのない運動のできる服装、タオル、飲み物
申込み	3月13日(金)までにメール 幸手市空手道連盟 倉持さん
問合せ	☐satte_karate@yahoo.co.jp

認知症サポーター養成講座

日時	2月12日(木) 13:30~14:40
場所	幸手団地集会所(幸手市栄3-9)
内容	認知症の人への声かけの実演、おれんじカフェについてなど
対象	市内在住、在勤、在学で、認知症について学びたい人
定員	20人(申込み順)
申込み	2月10日(火)までに電話または窓口
問合せ	つどい幸手小島家 ☎(43) 8080・☎(43) 8082

▼おれんじネットワーク幸手協議会とは？

幸手市内の介護サービス事業者で構成されているネットワークです。日頃から認知症に関する情報を共有するとともに、正しい知識を普及することで、認知症の人とご家族が、住み慣れた地域で安心して暮らせるようサポートしています。

在宅の認知症介護の相談についても、認知症ケア相談室として対応しています。

認知症ケア相談室やおれんじカフェについては、介護福祉課ホームページ、介護福祉課窓口や地域包括支援センターなどで配布している「幸手市認知症サポートガイド」にも掲載しています。



▲認知症サポートガイド ▲認知症ケア相談室 ▲おれんじカフェ

大人の健康相談(完全予約制)

場所 ▶ ウェルス幸手検診ホール
問合せ ▶ 健康増進課 ☎(42) 8421

相談	日時	定員	時間	内容
成人健康相談	2月20日(金) 9:00~11:30	10人(申込み順)	1人20分	保健師による相談(血圧測定、尿検査、体組成測定、健診結果の説明など)
体組成測定		15人(申込み順)	1人10分	体組成の測定(体脂肪率、筋肉量、骨量など) ※個別相談希望の人は、成人健康相談へ。
食生活相談	2月20日(金) 9:00~11:45	3人(申込み順)	1人45分	管理栄養士による栄養相談

市からの健康や運動に関する情報を掲載します。

※時間は24時間表記
※特に記載がないものは「費用▶無料」、「申込み▶不要」

予防接種はお済みですか？

予防接種を受けることで病気の予防やまん延防止につながります。定期接種の接種期間を過ぎると、接種費用は全額自己負担となるため、早めの接種をご検討ください。

▼高齢者肺炎球菌

接種期間 ▶65歳の方が66歳の誕生日を迎える前日まで
自己負担金額 5,000円
※令和7年度中に接種した場合、令和8年度以降の金額については改めてお知らせします。

▼子どもの予防接種

3月1日~7日は「子どもの予防接種週間」です。入園、入学に備えて、必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。詳細は市ホームページでご確認ください。



※予診票がお手元

にない場合は、再発行ができます。▲市ホームページ

問合せ ▶ 健康増進課 ☎(42) 8421

レディース検診のご案内

今年度の幸手市の乳がん、子宮がん検診(集団)は、2月17日(火)、27日(金)で終了となります。受診をご希望の人は予約をお待ちしています。

問合せ ▶ 健康増進課 ☎(42) 8421



お知らせ



イベント



講座



市ホームページ



市ホームページ



市ホームページ



市ホームページ