



# 健康ガイド

## 骨を守るためのアドバイス

◇骨を守るための生活習慣は世代によって変化します。今のあなたにあったアドバイスを参考にしてください。

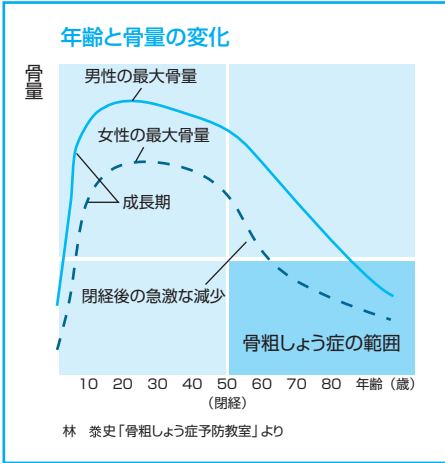


### 〈10代〉

・カルシウムをとり、運動を行って骨をできるだけ丈夫にしましょう。  
 ・食事を抜くような無理なダイエットは骨量を減らします。太っている方は食事を減らす代わりに、運動を行きましょう。

### 〈20〜30代〉

・たばこは、骨の形成を阻害します。また、がんや肺の疾患、そして肌にも悪影響があります。健康のためにぜひ禁煙を。  
 ・妊娠・出産・授乳時にはカルシウムの吸収率が大幅に増加します。カルシウムをきちんととるようしましょう。



### 〈40代〉

・骨量の減少が始まります。減少のカーブを緩やかにするために、カルシウムの摂取や適度な運動など骨を守る生活習慣を心掛けましょう。

### 〈50代〉

・運動のほかに大切なことは、日照です。戸外で日光に当たらないと、体内へのカルシウム吸収を助けるビタミンDが不足します。また、50代で多くの女性は閉経を迎えます。これにより骨の形成を促進する女性ホルモンが急激に減少して骨量も減少します。

### 〈60代〉

・加齢に伴い、転倒による骨折が増えてきます。転倒は判断力や認識力の低下に加え、歩行能力、バランス能力、筋力の低下が原因で生じます。体力の維持・向上に努めましょう。

### 〈70代〉

・転倒を起こしやすい病気として、起立性低血圧、脳卒中、糖尿病、睡眠障害、視力障害、パーキンソン症候群、関節リウマチなどがあります。

・薬は正しく服用しないと、眠気、ふらつきなどの副作用のため転倒につながりやすくなります。用量・用法をきちんと守って使いましょう。

◇市では、骨粗しょう症予防のため40歳以上の方を対象に骨密度検診を行います。詳しくは、本紙12ページの「骨密度検診のお知らせ」をご覧ください。

## クッキングタイム

毎月19日は食育の日

野菜をたっぷり食べよう

### 豚肉のスタミナサラダ

#### 材料 (4人分)

- 豚もも肉薄切り…200g
- トマト…2個
- 玉ネギ…1/2個
- レタス…50g
- キュウリ…1本
- 大葉…10枚
- アーモンド…15g
- 酒…少々
- おろしショウガ…適量
- おろしニンニク…適量
- しょう油…大さじ2.5杯
- みりん…大さじ2.5杯
- ごま油…大さじ1

#### 作り方

- ①豚肉は一口大に切り、酒を少々加えた熱湯でゆで、色が変わったならざるにあげて水気を切っておく。
- ②玉ネギをスライスし、トマトとキュウリは角切り、レタスは適当な大きさにちぎっておく。大葉は、せん切りにする。
- ③アーモンドは、フライパンで軽くいり、粗みじんにきざむ。
- ④器に②を盛り、ゆでた豚肉をのせて青じそ、アーモンドを散らし、ドレッシングをかける。

栄養価 (1人分) エネルギー219kcal/タンパク質12.6g/脂質9.7g/カルシウム35mg/鉄0.9mg/ビタミンC20mg/食物繊維2.3g/塩分1.7g

# 8月の健康伝言板

☎健康づくり政策課 (袋井保健センター☎42-7275)  
(浅羽保健センター☎23-9222)

内 容	対 象	日	所	時	持 ち 物
7か月児相談	H19年12月生 H19年12月・H20年1月	5日(火) 28日(木)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ
1歳児相談	H19年7月生	7日(木)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ
1歳6か月児健診	H19年1月1日～15日生 1月16日～31日生	1日(金) 22日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート
2歳児相談	H18年6・7月生 H18年7月生	6日(水) 20日(水)	浅羽保健センター 袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
2歳6か月児相談	H18年1月生 H17年12月・H18年1月	19日(火) 27日(水)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
3歳児健診	H17年7月1日～15日生 7月16日～31日生	8日(金) 29日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート、尿
マタニティスクール(母乳編)	妊娠20週以降の方	20日(水)	袋井保健センター	受付午後1時15分～1時30分	母子健康手帳、わくわくマタニティ
母乳相談	要予約	6日(水)	袋井保健センター	受付午前8時45分～11時15分	母子健康手帳、タオル2本
離乳食実習	H20年3月生のお子さんと保護者	21日(木)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	エプロン、母子手帳、メロンキッズ (お子さんを連れてくる方は、おふいひもなど)
すこやかガイド交付	H20年6月生	18日(月) 25日(月)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、アンケート
でんわ健康相談	どなたでも	月～金曜日 (祝日は休み)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時30分～午後5時15分	
定例健康相談(母子)	どなたでも	11日(月)	袋井保健センター	受付午前9時30分～11時	母子健康手帳
定例健康相談(成人)	どなたでも	11日(月)	袋井保健センター	受付午前9時～11時	健康手帳または、健康ファイル (検査データがある方は、お持ちください)
公民館・地区保健室	どなたでも	26日(火) 27日(水) 28日(木) 29日(金)	袋井南公民館 袋井東公民館 袋井北公民館 袋井西公民館 浅羽南公民館 浅羽西公民館 浅羽北公民館 浅羽東公民館	受付午前9時30分～11時30分	健康手帳または、健康ファイル
予約制の健康相談	要予約	第1～4火曜日 5日(火)、19日(火)	袋井保健センター 袋井保健センター	午後1時30分～4時30分 午後5時30分～7時30分	健康手帳または、健康ファイル (1人当たり1時間程度) (検査データがある方は、お持ちください)

## 保健センターからのお知らせ

### 健康で過ごすため、定期的に健診を受けましょう

◇健診は、病気の早期発見・早期治療の良いチャンスです。「時間がない」「結果が心配」などと先延ばしにせず、定期的に健診を受けましょう。

◇また、健診を受けた後は、その結果を日常生活の改善に生かしていくことが大切です。過去の健診結果と比べることで、自分の体の状態の変化に気付くことができます。健診を受けるだけで安心するのではなく、受けた後の健康相談などを上手に活用して、健康維持と生活改善に努めましょう。

### 8月下旬～9月上旬にかけて、「公民館・地区保健室」を開催します！

◇血圧や体脂肪などがチェックできるほか、保健師や栄養士が健康に関する相談に応じます。

**日時・所・持ち物** 「8月の健康伝言板(上表参照)」または、本紙8月15日号掲載の「9月の健康伝言板」をご覧ください  
(今井・三川・山名・高南公民館、南部健康プラザ、宇刈いきいきセンターでは、9月に実施します)。

**内容** 身体計測、血圧測定、内臓脂肪レベル測定、体脂肪測定、検尿、個別健康相談や食事に関するアドバイスなど

◇申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

☎健康づくり政策課健康指導1係 ☎42-7275

費用は無料です。  
お気軽にご利用ください。

