

## 保健師による 健康伝言板

## 骨粗しょう症を 予防しましょう！

### ●骨粗しょう症とは？

骨は、古い骨を破壊する「骨吸収」と、破壊した部分に新しい骨を作る「骨形成」を繰り返し、生まれ変わっています。しかし、カルシウム不足や女性ホルモン減少などが原因で「骨形成」よりも「骨吸収」がすすむと、骨量が減少し骨がスカスカになります。骨密度が低いと骨がジワジワとつぶれていき、転んだり尻もちをついたりするだけでも骨折しやすくなってしまいます。また、無理なダイエットによる骨量の低下、カルシウムやビタミンの不足、運動不足などもリスクとなるため、若い世代の発症も増えています。

まずは検診で自身の骨密度を知り、生活習慣を見直して骨粗しょう症を予防することが大切です。

### ●生活習慣を見直しましょう！

骨粗しょう症を予防するには、次の3つの習慣を見直すのが効果的です。

- ①食事…いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。
  - ・カルシウム（牛乳、ヨーグルト、小魚、豆腐、小松菜など）：骨の主成分となる

- ・ビタミンD、K（鮭、しらす、納豆、わかめなど）：カルシウムの吸収や沈着を高める
  - ・たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品など）：筋力をつけて転びにくくする
- ②運動…軽い運動で骨に負荷をかけて、カルシウムを骨に沈着させます。
  - ③日光浴…体内のビタミンDが増え、カルシウムの吸収がアップします。

### ●検診を受けましょう！

今年度の町の骨粗しょう症検診は、個別検診のみとなります。対象となる方にはご案内と検診票を送付しております。受診できるのは5年に1度です。この機会にぜひ受診してください。

#### ▽町の骨粗しょう症検診

対象者	年度末年齢が40、45、50、55、60、65、70歳の女性
実施期間	8月1日（土）～11月30日（月）
実施内容	問診・腰部X線骨密度測定・結果説明
委託医療機関	ゆり形成内科整形おおの・若原整形外科

## ぎふ・すこやか健診を受けましょう！

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、延期していましたがぎふ・すこやか健診は、緊急事態宣言の解除に伴い、7月から実施しています。年に1回は健診を受けましょう！

### ●健診の内容は？

対象者	後期高齢者医療保険に加入している方
実施期間	7月1日（水）～9月30日（水）
自己負担金	500円（受診される医療機関でお支払いください）
持ち物	保険証、受診券、問診票
健診項目	問診・身体計測・身体診察・血圧測定・尿検査・血液検査（脂質・肝機能・糖代謝・腎機能・貧血・アルブミン）*医師が必要と判定した人のみ、心電図検査
受診場所	揖斐郡内健康診査実施医療機関

※昭和20年5月31日以前生まれで、要介護・要支援の認定を受けていない方には、6月下旬に受診券をお送りしましたので、同封の案内用紙をよく読み、問診票を記入のうえ、受診してください。

※昭和20年6月～9月生まれの方の健診は11月を予定しています。受診券は10月下旬にお送りします。

※75歳未満で後期高齢者医療保険に加入している方、要介護・要支援の認定を受けている方で健診を希望される方は、民生部健康課までご連絡ください。

問合せ先 健康課 ☎ 34-1111  
保健センター ☎ 34-2333

## ぎふ・さわやか口腔健診を受けましょう！

後期高齢者医療保険制度の加入者を対象に「ぎふ・さわやか口腔健診」を実施しています。加齢により、噛む力や飲み込む力が弱くなる、口が乾きしゃべりにくくなるなど、「お口の働き」が弱くなる傾向にあります。

健診では、歯や歯肉、入れ歯の状態など、口腔内の状態をみるほか、食べ物を噛む能力、飲み込む能力等、「お口の働き」も調べることができます。健康な毎日を送るためにぜひ受診しましょう。

対象者	受診日時点で後期高齢者医療制度に加入している人
実施期間	7月1日（水）～令和3年3月31日（水） ※健診受診は期間中1回
実施機関	揖斐郡内の委託歯科医療機関（6月末発送のすこやか健診の案内に同封したチラシをご参照ください）※不明な場合は、お問い合わせください。
健診料	300円
持ち物	後期高齢者医療の保険証・健診料（300円）
その他	事前に歯科医療機関に電話して予約をしてください。受診票は医療機関にあります。

問合せ先 健康課 ☎ 34-1111

## ////////// **がん検診追加のお知らせ** //////////

新型コロナウイルス対策の為、開催を中止していたがん検診は7月より順次再開しています。

がん検診の日程に、次の日程を新たに追加しましたのでお知らせします。

受診方法等については、町ホームページをご覧ください。保健センターにお問い合わせください。

検診名（検査場所）	検査時間	検診日
胃・大腸・前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診（保健センター）	午前8時30分～11時	8月17日（月）・8月28日（金） 9月10日（木）・11月16日（月） 12月15日（火）・12月18日（金） 12月21日（月）
胃・大腸がん検診 肝炎ウイルス検診（保健センター）	午前9時～11時	12月9日（水）・1月5日（火） （女性限定）
乳・子宮頸がん検診 （揖斐厚生病院健診センター）	午後1時～2時30分	9月10日（木）・10月22日（木） 11月26日（木）・12月24日（木） 1月21日（木）・2月4日（木）

**問合せ先** 保健センター ☎ 34-2333

### 8020運動 表彰のお知らせ

西濃口腔保健協議会は、「8020運動（80歳になっても20本以上の歯を残し、一生自分の歯で食べよう）」の一環として、よい歯の高齢者を募集します。

80歳以上で自分の歯を20本以上お持ちの人は、お気軽にご応募ください。今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、表彰式は行いませんが、優秀者には賞状と記念品を送付します。

#### 対象

- ①昭和14年11月1日～昭和15年10月31日生まれの人（該当者にはハガキでお知らせします）
- ②昭和14年10月31日以前生まれで過去に表彰を受けていない人

#### 応募方法

8月17日（月）～8月29日（土）に、西濃地域の指定歯科医院で歯科健診を受けてください。（健診は無料）

**問合せ先** 保健センター ☎ 34-2333

### ■ 献血の実施報告 ■

6月に全血献血を行いましたところ、以下のように多数の方々のご協力をいただきました。ありがとうございました。

**6月10日（水） 昭和コンクリート工業（株）20人  
大野町役場 31人**

#### ● 次回献血のご案内

日付	時間	場所	内容
8月28日（金）	午前9時30分～午後0時 午後1時30分～4時	カネスエ大野店 （美濃大野ライオンズクラブ主催）	全血 （400ml）

献血にご協力いただいた方には、血液型、肝機能、コレステロール等の検査結果をお知らせしています。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

**問合せ先** 保健センター ☎ 34-2333

## 8月休日在宅当番医のお知らせ

月	日	当番医の医療機関名 薬局名	所在地	電話番号 (0585)	月	日	当番医の医療機関名 薬局名	所在地	電話番号 (0585)
8	2	むらせファミリークリニック	池田町池野	44-2727	8	16	ふじい内科クリニック	池田町本郷	44-2219
		ファースト調剤薬局いび池野店		44-3001			V・Drug 池田調剤薬局		35-5671
	9	坂内国保診療所	揖斐川町坂内広瀬	53-2107		23	クリニックラポール	大野町大野	32-0033
		たんぼぼ薬局揖斐店		21-5021			オオノ調剤薬局北店		52-9081
	10	みみはなのどオレンジクリニック	池田町池野	44-1187		30	野原クリニック	揖斐川町清水	22-0348
		ファースト調剤薬局いび池野店		44-3001			サンセイ調剤薬局清水店		22-1338

※診療時間／午前9時～午後4時

※健康保険証を必ず持参してください

※都合により当番医が変更になる場合があります。予め電話でお確かめのうえ、受診してください

※休日在宅当番医は町ホームページまたは岐阜放送のデータ放送でも確認することができます

**問合せ先**

保健センター

☎ 34-2333