**あなたの骨は大丈夫？**

**～コツコツ・生涯健骨～**

問い合わせ 健康推進課健康増進担当 電話23-2215

市では、3年連続で「骨折」が増加しています。高齢者が転倒して骨折するケースが多く、その要因には骨粗しょう症の増加やコロナ禍での自粛生活による筋力低下が挙げられます。

骨折が原因で要介護状態になることもあり、健康寿命を縮めることに直結します。

元気で健康な生活を送るためにも、骨粗しょう症の予防に努めましょう。

**骨粗しょう症とは**

　骨の中がすかすかでもろくなり、骨折しやすくなる病気です。

　健康な骨は、新しい骨を作る「細胞」と骨を破壊する「細胞」が、常に新陳代謝を繰り返して骨量を一定に保っています。しかし、加齢や生活習慣などにより、新陳代謝のバランスが崩れ、破骨細胞の働きが強くなった状態が続くと、骨量が減少し骨がもろくなります。また、遺伝的な骨の質も関係します。

　骨量のピークは20歳前後といわれています。若い頃から、骨量をためておく骨の貯金「貯骨」により、最大骨量を高め、維持し、急激に減少させないことが重要です。（下図参照）

図：年齢と閉経に伴う骨量の変化

**予防のポイント**

　骨量を増加・維持するため、バランスの取れた食事や運動を心がけましょう。また、過度なダイエットや食事制限などは、骨粗しょう症のリスクを高めるので注意が必要です。

①カルシウムを摂取

　骨の主成分であるカルシウムを含む乳製品や大豆製品、緑黄色野菜や小魚を食事に取り入れましょう。

②効果的な栄養素を摂取

　【ビタミンＤ】カルシウムの吸収を高めます。

　例 サケ・卵・干しシイタケなど

　【ビタミンＫ】骨の形成を促します。

　例 ほうれん草・ひじきなど

③危険因子を取り除く

　カルシウムの吸収を阻害するリンや塩分、カフェインやアルコールの過剰摂取を控えましょう。

**市民健診や病院の受診**

　特に女性は、40歳を過ぎたら骨量を定期的に検査しましょう。また、背中が丸くなるなどの自覚症状がある場合は、整形外科を受診しましょう。

**令和６年度おおさき市民健診の申し込みが始まります**

問い合わせ 健康推進課健康増進担当 電話23-2215

　　　　　 各総合支所市民福祉課

　全世帯（世帯主宛て）に市民健診のお知らせと申込書を、2月上旬に郵送します。内容を確認の上、忘れずに申し込みましょう。なお、市民健診を受けない場合でも、理由を記入して提出してください。

申込期限　2月20日（火曜日）

申込方法　郵送された申込書（はがき）を投函、またはオンライン申請（みやぎ電子申請サービス）で申し込み

※オンライン申請（みやぎ電子申請サービス）は、1月31日（水曜日）から公開です。

**令和6年度から市民健診の一部が変わります**

■古川地域を含めた市内全地域の実施体制が、全ての健診を同日に行う総合健診となります。

■自己負担額が変わります

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 検診名 | 検査項目 | 変更前 | 変更後 |
| 結核・肺がん健診 | 胸のレントゲン  （40歳～64歳） | 無料 | 500円 |
| かく痰検査 | 300円 | 1,000円 |

■対象者が変わります

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 健（検）診名 | 変更前 | 変更後 |
| 子宮頸がん検診 | ①20～69歳の女性  ②70歳以上で、偶数年齢または前年度未受診の女性 | ①20～69歳の女性  ②70歳以上で、前年度未受診の女性 |
| 成人歯科健康診査 | 40・50・60・70歳 | 20・30・40・50・60・70歳 |