あなたの骨は、大丈夫？
～コッコツ貯骨（ちょこつ）・生涯健骨～

問 健康推進課健康増進担当 ☎㉓2215

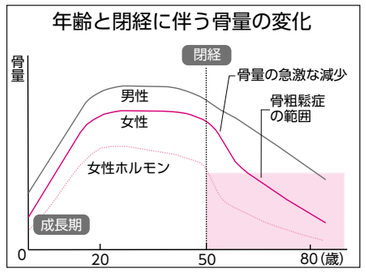
市では、3年連続で「骨折」が増加しています。高齢者が転倒して骨折するケースが多く、その要因には骨粗しょう症の増加やコロナ禍での自粛生活による筋力低下が挙げられます。骨折が原因で要介護状態になることもあり、健康寿命を縮めることに直結します。元気で健康な生活を送るためにも、骨粗しょう症の予防に努めましょう。

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「骨芽（こつが）細胞」と骨を破壊する「破骨（はこつ）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『骨粗鬆症（しょう） 検診・保健指導マニュアル第2版』より引用

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。

❶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。

❷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

❸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 健康推進課健康増進担当 ☎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㈫

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㈬から公開です。

▶みやぎ電子申請サービス 二次元コード

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・肺がん検診	胸のレントゲン（40～64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	❶20～69歳の女性 ❷70歳以上で、偶数年齢または前年度未受診の女性	❶20～69歳の女性 ❷70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

Osaki Culture

おおさき文化を創るいろいろなもの。本、音楽、スポーツ、心を豊かにする遊びの情報を届けます。

『令和誕生』
読売新聞政治部 著
新潮社 刊

2019年の漢字は「令」。最重要機密とされた元号、また退位表明の際に政府がとった対応とは。新元号が生まれる前の舞台裏を追う。

『コロナの時代の僕ら』
パオロ・ジョルダーノ 著
飯田 亮介 訳
早川書房 刊

2020年の漢字は「密」。若くしてイタリアでさまざまな文学賞を受賞した著者が、世界的に感染症が広がる中でつづったエッセイ。

『ボランティアたちの物語』
日本財団ボランティアセンター 監修
小峰書店 刊

2021年の漢字は「金」。1年の延期を経て開催された東京オリンピック。それを支えたたくさんのボランティアたち。その中の 6人の物語。

『せんそうがおわるまで、あと2分』
ジャック・ゴールドスティン 作
長友 恵子 訳
合同出版 刊

2022年の漢字は「戦」。第一次世界大戦終了の2分前に亡くなった兵士、ショージ・ローレンス・プライスをしのんで作られた絵本。

『税金の世界史』
ドミニク・フリスビー 著
中島 由華 訳
河出書房新社 刊

2023年の漢字は「税」。税金のニュースを目にすることが多いが、世界と比べるとどうなのだろう。歴史とともに税金について振り返る。

図書館だより ☎22-0002

Vol.210「漢字で振り返る」

漢字が誕生して三千年近くがたちますが、今現在においても、漢字を読み書きすることは日本人にとってとても身近で当たり前のことです。年末になると今年一年を表す漢字が公募によって選ばれていますが、大崎市図書館（来楽里ホール）が開館してから選ばれた漢字をテーマに本を集めてみました。図書館の本と共に、近年の出来事を振り返ってみるのはいかがでしょうか。

おはなし会（絵本などの読み聞かせ）
毎週水曜日 10時30分～11時（対象：0歳～2歳）
毎週土曜日 10時30分～11時（対象：幼児～小学生）

図書館の最新情報を発信しています

大崎市図書館
X（エックス）（旧Twitter）

2月の移動図書館「きらり号」

古川地域	7日㈬・21日㈬	9:45～10:30 清滝地区公民館
松山地域	2日㈮・16日㈮	9:50～10:35 松山駅前区集会所
		11:10～11:55 下伊場野水辺の楽校駐車場
	9日㈮	9:50～10:35 松山公民館
三本木地域	2日㈮・16日㈮	13:40～14:25 三本木総合支所駐車場
		14:50～15:40 南谷地集会所
鹿島台地域	9日㈮	11:05～12:05 鹿島台総合支所駐車場
		13:25～14:25 鹿島台公民館
		14:55～15:25 旧鹿島台第二小学校
岩出山地域	7日㈬・21日㈬	11:00～11:45 真山地区公民館
		13:40～14:25 有備館の森公園駐車場
		14:50～15:35 ウジエスーパー岩出山店
	14日㈬・28日㈬	13:30～14:15 あ・ら・伊達な道の駅
		14:45～15:30 スーパーセンタートラスト岩出山店
鳴子温泉地域	14日㈬・28日㈬	10:10～10:55 鳴子総合支所駐車場
		11:20～12:05 川渡地区公民館
	8日㈭・22日㈭	10:40～11:25 鬼首地区公民館
		13:05～13:50 中山コミュニティセンター
		14:15～15:00 湯めぐり駐車場
田尻地域	6日㈫・20日㈫	10:35～11:35 大貫地区公民館
		13:05～14:00 沼部公民館
		14:25～15:20 ウジエスーパー田尻店

※悪天候などの事情で、運行を中止・変更する場合があります。