

連載 知つてトクする 元気になれる!! 大作戦!

健康アップ!

第9回 「健康な骨」ってどんな骨?

朝夕の空気にだんだんと秋の気配がしてきました。秋は実りの季節ですし、また運動にも適しています。食事と運動は、骨の健康とも深く関わっています。今月のコラムは、骨の健康についてです。

□骨の健康を決める「骨密度」と「骨の質」

骨がもろくなってしまった状態の骨粗しょう症の患者数は、今や1000万人とも言われ、その多くを65歳以上が占めています。骨の健康は「骨密度」と「骨の質」によって左右されます。骨を鉄筋コンクリートに例えると、コンクリートが「骨密度」、鉄筋部分が「骨の質」です。たとえ、コンクリート（骨密度）が充分にあっても、それを支える鉄筋（骨の質）がしっかりしていないと、全体の強度（骨の強度）は弱いものになります。健康な骨とは、中身がしっかりと詰まって、かつしなやかである状態のことなのです。

□食事のポイント

カルシウムだけを多く取って骨の健康が維持されるわけではありません。骨を作る栄養素は、ほかにもたんぱく質やビタミンB6、B12、C、D、マグネシウムや亜鉛などがあり、これらをバランス良く取る必要があります。骨は、日々少しづつ入れ替わっていますから、それらの栄養素を含む食品（乳製品、小魚、緑黄色野菜、きのこ類、青魚、海藻類、果物など）を毎日の食事で偏りなく取るようにしましょう。これは子どもでも高齢者でも同じです。

□運動のポイント

取った栄養素を丈夫でしなやかな骨にするために運動は欠かせません。骨にいい運動はやはり歩くこと。痛みなどあまり歩けない場合は、腰かけたままで太ももを上げ下げしたり、寝たまま伸ばした足を上げるなどして骨に刺激を与えることが大切です。ただし、やり過ぎず、自分に合った運動を続けましょう。

骨は筋肉などと違って目に見えないため、弱っていることに気付くにくい傾向があります。日ごろから食事や運動に気を配って、丈夫な骨を維持するようにしましょう。また年に1回特定健診を受診して、骨と同じようにふだん見えない部分の健康状態をチェックしましょう。

問合 保険年金課（市役所1階5番窓口）

特定健診

を受けましょう!

40～74歳の国民健康保険加入者の皆さんへ

特定健康診査はもう受けましたか？ 市では、40～74歳（75歳誕生日の前日～昭和46年3月31日生まれ）の人を対象に、次のような健診を行っています。まだ受診していない人は、受診券を持って受けに行きましょう。受診券を紛失した場合は再発行します。

■集団健診
予約制ではありません。直接会場にお越しください。
日時 10月15日（金）・17日（日）の午前9時～11時30分受付
場所 保健センター

特定健康診査券には、受診券到着後から3月31日（木）までの間に、受診券に同封のパンフレットに記載の市内特定健診検査指定医療機関にて、受診してください。
なお医療機関によつては、予約が必要な場合がありますので、直接、医療機関にお問い合わせください。
また、受診の際には必ず次のものをご持参ください。
①特定健診券受診券・質問票
②泉大津市国民健康保険被保険者証（保険証）
③健診料1,000円
④介護保険証（65歳以上の人で個別健診のみ）

※①の受診券・質問票は、4月中旬に40～74歳の泉大津市国保被保険者の皆さんに送付します。途中加入の人は加入日の翌月末に発送します。
特定健康診査や人間ドックを結果説明会を行います。健診結果を受けた人を対象に、次とおり内容になっています。健診を受けた人はぜひお申し込みください。結果説明会は、予約制になります。ご家族の参加もできます。

持物 平成22年度の健診結果、筆記用具、飲み物（必要な人）
操作 ②運動インストラクターによる運動実技（自由参加）に参加する場合は、動きやすい服装でお越しください。
（市役所1階5番窓口）

市では、近年頻発し、今後も発生が予想されている地震などの災害対策の意識や地域の防災力を高めてもらおうと、次の一通り防災訓練を行います。
日時 10月24日（日）午前9時～11時10分 小雨決行
場所 戎小学校グラウンド・体育馆

なお訓練は、直下型地震により、建物の倒壊や火災など大きな被害が発生した想定で行われます。当日は、消防本部・消防団・自治会・自主防災組織・防災関係機関による災害復旧訓練

泉大津市
総合防災訓練
を実施します
於 戻小グラウンド

10/24
Sun.

やヘリコプターでの救助訓練、給食給水訓練などを行います。
また、市民の皆さんに自由に参加していただける訓練として、煙の立ち込めるテント内を避難する煙体験や、アルミ缶と牛乳パックを使っての炊飯体験、AEDや心肺蘇生法などの応急手当体験、さまざまな障害物を越えていく親子消防サーキットといった体験コーナーを会場内に設置します。

この他にも、トミカヒーロー・レスキューファイアーや展示コーナーを設け、皆さんが楽しく参加でき、災害時の状況を身近に感じられる訓練となっていますのでぜひご参加ください。

△体験訓練（自由参加型）
親子消防サーキット、煙体験、初期消火訓練、救助訓練、ライ

練、フライング復旧訓練、給食給水訓練、避難誘導訓練、道路啓開訓練、初期消火訓練、救助訓練、ライ

スキー体験、放水初期消火体験、はしご車搭乗体験

△実働訓練
親子消防サーキット、煙体験、初期消火訓練、救助訓練、ライ

スキー体験、放水初期消火体験、はしご車搭乗体験

10/31 住宅耐震に関するセミナーのご案内

おおさか防災 スクラン in 泉南 開催！

専門家による地震と住宅耐震に関する講演会と住宅耐震に関する個別相談会を開催します。

日時 10月31日（日）午前11時～午後4時30分
場所 泉南市総合福祉センターあいぴあ泉南（泉南市樽井1-8-47）

入場料 無料

内容 ▶午前11時～午後0時30分…個別相談会①
▶午後1時30分～3時…講演会 ▶午後3時～4時30分…個別相談会②

定員 【講演会】100人（当日受付先着）【相談会】午前・午後各15組（申込多数の場合は抽選）

申込・問合 10月15日（金）までに財大阪建築防災センター（☎06-6942-0190）へ電話申し込み

問合 危機管理課（市役所4階）
△展示コーナー^{車両展示、防災グッズ展示、器材展示、トミカヒーロー・レスキューファイアーや車搭乗体験}

平成22年度 文化祭日程表

部門	日時	場所
市 展 前 期 (書・写真・陶芸)	11月12日（金）・13日（土）午前10時～午後7時 11月14日（日）午前10時～午後5時	織編館ギャラリー
市 展 後 期 (洋画・日本画)	11月19日（金）・20日（土）午前10時～午後7時 11月21日（日）午前10時～午後5時	
学 童 展	11月26日（金）午前10時～午後7時 11月27日（土）午前10時～午後7時 11月28日（日）午前10時～午後4時	市民会館 第3・4会議室 やわらぎホール
市 民 俳 句 の 会	10月13日（火）午後1時～5時	市役所大会議室
菊 花 展	10月24日（日）～11月5日（金）午前9時30分～午後5時	東雲公園
詩 吟 の 会	10月31日（日）午前9時30分～午後5時	市民会館小ホール
謡 曲 の 会	11月3日（祝）午前10時～午後4時	市民会館小ホール
市 民 短 歌 の 会	11月5日（金）午後1時～5時	市役所大会議室
日 本 舞 踊 の 会	11月7日（日）午前11時～午後5時	市民会館大ホール
秋に唄う人生のドラマ・シャンソン	11月7日（日）午後1時～5時	市民会館小ホール
市民コーラス交歓会	11月13日（土）午後1時30分～3時30分	市民会館小ホール
吹奏楽団定期演奏会	11月21日（日）午後1時30分～4時	市民会館大ホール
童謡 唱 歌 の 会	11月27日（土）午後2時～4時	市民会館小ホール
箏 曲 の 会	11月28日（日）午後1時～4時	市民会館小ホール
市 民 茶 会	11月27日（土）午前10時～午後4時 11月28日（日）午前10時～午後3時	市民会館第1・2和室
華 道 展	11月27日（土）午前10時～午後4時 11月28日（日）午前10時～午後3時	市民会館第1・2会議室
婦 人 会 手 芸 展	11月27日（土）午前9時～午後4時 11月28日（日）午前9時～午後3時30分	市民会館市民研究室

芸術の秋 文化祭開催

芸術の秋を彩る文化祭行事が、織編館ギャラリーや市民会館などで開催されます。

文化祭は、市民文化の向上と交流を図るために開かれているもので、市民の皆さん余暇を利用して制作した作品や学ばれた成果を発表する場です。

皆さんの参加をお待ちしています。

問合 生涯学習課（市役所3階）

広報いづみおおつ 平成22年10月号

11

10

