

10月は健康月間です

◎乳がんはセルフチェックができるがんです

乳がんは年々増加しているがんのひとつ。しかし早期発見であれば、治癒率が高い病気です。定期的に検診を受けることはもちろん、自宅で簡単にできるセルフチェックが早期発見につながります。

区役所3階④番保健福祉課(保健活動)では乳がんのしこりを触って体験できるマンマモデルを下記の期間設置します。

セルフチェックの仕方について保健師より説明させていただき、体験された方にはセルフチェックの仕方のパンフレットを進呈いたします。

期間 10月3日(月)～10月31日(月)

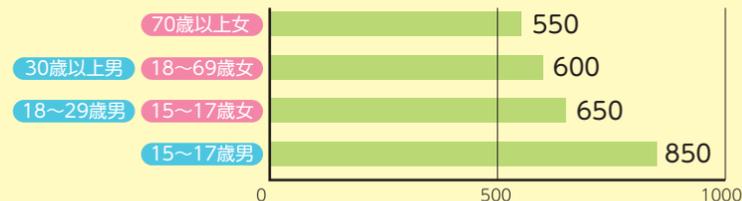
場所 区役所 3階保健福祉課(保健活動)④番窓口

あなたの骨は元気ですか?

今からできる骨粗しょう症予防

平野区の高齢化率は、27.1%(平成26年)で4人に1人は高齢者です! 高齢者の骨折は、寝たきりの原因にもなります! いつまでも健康でいるためには、今から丈夫な骨にすることが必須です。

カルシウムの摂取目標量(mg)



骨粗しょう症とは

年齢とともに骨の中のカルシウムが減少し、骨がスカスカになり、骨がもろく弱くなる病気です。今は大丈夫!と安心しているあなた。知らないうちに骨折していることがあります。



のせるだけ

あえるだけ

おかずをもう一品!で、カルシウムUP ↑ ↑

のせるだけ

- トースト ⇒ スライスチーズ1枚のせてチーズトースト
トースト + スライスチーズ カルシウム18mg ⇒ **170mg**
- ソース焼きそば ⇒ さくらえび(大さじ1)をのせて
ソース焼きそば + さくらえび カルシウム75mg ⇒ **155mg**
- フルーツ ⇒ ヨーグルト(100g)をかけて
りんご・オレンジ・キウイフルーツ + ヨーグルト カルシウム30mg ⇒ **156mg**

あえるだけ

- 小松菜(80g)のお浸し ⇒ ごま(大さじ1)をあえて
お浸し + ごま カルシウム137mg ⇒ **245mg**

おかずをもう一品!

ひじきの煮物
(80g小鉢1杯)



カルシウム 140mg
(乾燥ひじき10g)

切干だいこんの煮物
(80g小鉢1杯)



カルシウム 54mg
(切干だいこん10g)

がんもどきの煮物
(中2個)



カルシウム 162mg
(がんもどき60g)

1日600mg以上を目標にカルシウムを摂って丈夫な骨を作りましょう!

●生活の中で体を動かしましょう♪

スポーツなどの運動だけでなく、毎日の生活の中で積極的に体を動かすように、こころがけましょう。

エスカレーターより階段を使いましょう!

テレビを見ながらストレッチしてみませんか?

ラジオ体操や片足立ちは思っているより効果的♪♪



歩く時間は連続してなくてOKです!

買い物に行く時は、自転車を押して行くと歩数が増えます!

ちょっと体を動かすだけでもOKです! 自分のできることからやってみましょう。

3階②番窓口(地域保健)・2階②番窓口(政策推進)では、気軽にまち歩きのできる「平野区うお〜くらり〜マップ」を地域別で用意しております。気候のよい季節、平野区の歴史と文化を見つけてみませんか?



●いきいき百歳体操の輪も広がってきています!

いきいき百歳体操とは、おもりを手首や足首につけて、イスに座って行う運動です。筋力づくりの運動で、転倒予防にもつながります! 平野区では、29か所で行なっています(平成28年8月現在)

歩くのが楽になった
立ち上がり
楽になった人と話すことが
多くなったなど
喜びの声が続々!!



●骨粗しょう症検診 ~あなたの骨量を知りましょう!~

骨粗しょう症検診は骨の強度を知り、骨粗しょう症の予防につなげる検査です。超音波パルス透過法により、かかと(踵骨)部分の骨量を測定します。

- 場所** 区役所 2階検診フロア
- 料金** 無料
- 対象** 18歳以上の市民
- 申込み** 予約制



平野区保健福祉センター 保健福祉課

○ご予約・お問合せ: 平野区役所3階②番【地域保健】 ☎4302-9882
○健康のご相談: 平野区役所3階④番【保健活動】 ☎4302-9968