

# 広報 はむら

5月1日号  
平成30(2018)年



健康第一！  
「健康の日」で  
骨密度測定を  
しているところ  
だりん♪



- P1 はむら健康の日
- P5 平成30年は、東京版 民生委員制度創設100周年
- P7 お知らせ
- P20 情報アラカルト (20ページから右へ読み進めてください)
- P22 5月の相談日

5月20日(日)

# はむら健康の日

わたしも あなたも みんな参加の「はむら健康の日」！

あなたの骨は健康ですか？



日ごろから、健康について何か取り組んでいますか？  
自分の健康は自分でつくるもの。「はむら健康の日」に参加して、  
あなたにぴったりの健康づくりの方法を見つけてみませんか。  
家族みんなで楽しめるイベントを企画しています。

問合せ 保健センター ☎ 623 ~ 627

日時 5月20日(日)午前10時～  
午後2時

会場 保健センター

※駐車場に限りがあります。車での来場はご遠慮ください。

コミュニケーションバス「はむらん」を利用してください。

※先着順(整理券)のコーナー！事前申込み制の教室があります。

主催 羽村市

協力 羽村市健康づくり推進員、杏林大学、東京都看護協会多摩北地区支部、羽村市体育協会、はむら総合型スポーツクラブ「はむすぽ」、リフレサロン・リンデン



## ◇健康づくりコーナー

骨の健康づくりを意識することで、高齢になっても骨折しづらい強い骨を維持することができます。この機会に自身や家族の生活習慣を振り返ってみませんか？骨粗しょう症予防に効果的な健康法をお伝えします。

### 知ろう！骨粗しょう症予防

まずは、健康な骨と骨粗しょう症の違いを知ることが大切です。スポーツトレーナーが、骨粗しょう症を予防するための日常生活で行える骨に負荷をかける運動を紹介します。

### 食べて元氣・おいしく健康づくり

「骨粗しょう症を予防したいけれど、カルシウムが多い食品は牛乳以外に思い付かない」という方のために、語呂合わせで覚えられる、骨を丈夫にする食品や、料理の組み合わせ方を紹介します。

管理栄養士による栄養相談も無料で行います。「おいしく食べて、ずっと健康！」