

骨粗しょう症予防検診
骨密度測定は20代・30代から

年に一度の無料の検診です。予防のスタートは早いほど効果的です。骨の健康チェックをしませんか。

日時 1回目：8月28日(日)、2回目：8月29日(月) 時間はいずれも午前8時45分～正午、午後1時20分～4時45分 (所要時間：30分間程度)

※受診時刻は指定できません。会場 保健センター

対象 8月28日(日)現在、市内在住の20～65歳の女性

※骨粗しょう症治療中の方、妊娠中または妊娠の可能性がある方は受診できません。

定員 180人(申込多数の場合は抽選) 持ち物 筆記用具

内容 骨密度測定(前腕骨のX線撮影)、検診結果の個別返却ほか



(2)郵送 任意のがきまたは封書に、必要事項を記入して郵送

水道

水道メーターを無料で交換します

今年度中に使用期限(8年間)を過ぎる水道メーターを交換します。対象となるのは、メーターのフタの裏側に「34/11または35/〇(〇は6～9の数字)」と表示されているものです。

対象となるお宅には、市が委託した工事が事前に案内を配布し、交換を行います。作業員は腕章のほか、市が発行する身分証明書を携帯しています。留守の場合も宅地内で作業します。

講座

展示説明員養成講座

小学校4年生の団体見学の際に、玉川上水について説明をする展示説明員を養成する講座です。

Table with 4 columns: 回, 期日, 時間, 概要等. Rows include 事前説明会, 講義, 玉川上水現地見学, 模擬展示説明.

※会場は、玉川上水現地見学を除き、いずれも郷土博物館内です。

※詳しくは事前説明会でお知らせします。必ず参加してください。

対象 18歳以上で全回参加できる方

講師 坂上洋之さん(羽村市文化財保護審議会委員・郷土博物館登録郷土研究員)ほか

申込み・問合せ 8月5日(金)までに、電話または直接、郷土博物館へ

問合せ 水道事務所 ☎554-2269

健康管理術

新型コロナウイルス感染症に負けない!

問合せ 健康課(保健センター内) ☎624

20代・30代から骨粗しょう症を考えましょう! 決して早くはありません

テレワークや、外出自粛など、運動量が少なくなっていますか。運動不足は、さまざまな病気のリスクとなります。運動不足で起こりやすい病気として、骨粗しょう症が挙げられます。

①骨粗しょう症とは

健康な骨では、「壊す働き」と「つくる働き」のバランスが取れています。それが崩れ、骨密度が低下し骨折しやすい状態になるのが骨粗しょう症です。

骨密度は20歳頃をピークに、40歳代半ばまではほぼ一定、50歳前後から低下します。女性は男性よりもピーク時の骨量が少ないことや、女性ホルモンの影響などにより、骨粗しょう症になりやすいと言われています。

②ダイエットや運動不足が骨粗しょう症に影響します

成長期は丈夫な骨をつくり、骨にカルシウムを貯蓄する大事な時期です。若い頃に過剰なダイエットをす

③骨を強くする方法

- 骨は普段の生活を改善することで強くすることができます。
○食事：カルシウム・ビタミンD・ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的にとりましょう。
○生活：1日30分程度の日光浴をする。
○運動：ジョギングや縄跳びなど、骨に負荷のかかる運動をしましょう。(参考：日本生活習慣病予防協会「骨粗鬆症」ウェブサイト)

マスク着用のルールが一部変更になりました

(5月20日 厚生労働省事務連絡「マスク着用の考え方及び就学前児の取り扱いについて」から一部引用)

厚生労働省から、新型コロナウイルス感染症に係るマスク着用についての考え方が示されました。

引き続き、手洗いや消毒、三密を避けるなど基本的な感染対策を継続しつつ、場面に合わせたマスクの着用が推奨されています。

屋外

屋外では、人との距離※が確保できる場合や、距離が確保できなくても会話をほとんどしない場合、マスクを着用する必要はありません。

★マスク着用が必要な場合の例★

- 散歩やランニング、サイクリングなど離れて行う運動
○徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う程度の場面
○鬼ごっこなど密にならない外遊び

屋内

建物の中、地下街、公共交通機関の中など、人との距離※が確保できず、かつ、会話をほとんどしない場合、マスクを着用する必要があります。

★マスク着用が必要な場合の例★

- 距離を確保して行う図書館での読書、芸術鑑賞

留意するポイント

- 高齢の方と会う時や病院に行くときなどは、ハイリスクな方と接する場合はマスクを着用しましょう。
○夏場の屋外では熱中症のリスクが高くなります。屋外で人との距離※が確保できる場合や会話をほとんどしない場合には、マスクを外すことが推奨されています。

マスクを着けられない方への理解と配慮をお願いします

健康上の理由や障害のため、マスクを着けるのが難しい方がいます。マスクを容認することが困難な重度の認知障害のある方、呼吸障害などの健康上の理由により、マスクを着用することができない方などへのご理解をお願いします。

(厚生労働省ウェブサイト「マスク等の着用が困難な状態にある発達障害のある方等への理解について」より)

問合せ 健康課(保健センター内) ☎625

※人との距離：2m以上を目安

状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期・中止になる場合があります。