

10月20日は

世界骨粗しょう症デー

生活習慣を見直しましょう

骨粗しょう症とは、骨の量の減少や骨の質の劣化により、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症は気がつかないうちに進行します。骨量を維持するために、生活習慣を改めて見直してみましょう。

骨の貯金をしよう

最も骨量が増えるのは10歳前後の成長期で、20歳ごろにピークを迎えて40歳くらいまで維持されますが、その後は減少していきます。心身の発育時期に骨量を増やすように心がけ、生活習慣を見直し、骨量を維持することで、骨粗しょう症を予防しましょう。

骨量が減少する要因

- ▶思春期の過度なダイエット
- ▶喫煙の習慣
- ▶過度な飲酒
- ▶偏った食生活
- ▶運動不足
- ▶加齢

骨粗しょう症を「予防」するには

●1日3食バランスよく食べましょう

毎日バランスよく食事をしたうえで、不足しがちなカルシウムやビタミンDが含まれた食材を意識して摂りましょう。カルシウムは牛乳・豆腐・ひじき・小松菜など、ビタミンDは鮭・しいたけ・卵黄などに含まれています。

●運動で骨に刺激を加え、筋力やバランス力をつけましょう

転倒からの骨折を防ぐため、筋力やバランス力をつけましょう。意識的に階段を使うなど、ふだんより10分多く体を動かすことで、体力や筋力アップのほか、健康寿命を延ばす、生活習慣病の発症率が下がるなど、健康づくりに役立つといわれています。

●日光浴をしましょう

日光浴をすると、カルシウムの吸収をよくするビタミンDが生成されます。

骨の健康チェック

市では、骨粗しょう症の予防のために、骨密度を調べることのできる骨の健康チェックを毎月実施しています。参加するには予約が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
※簡易測定のため、骨粗しょう症の診断はできません。背が縮んだ、背中や腰が曲がってきた、痛みがあるなどの自覚症状がある方は医療機関へご相談ください



問 健康増進課 ☎381・9059

ID 1001122

9月8日

全日本中学校陸上競技選手権大会で優勝した岡嶋莉子選手が市長を訪問

岡嶋莉子選手は、市立入船中学校に通う中学校3年生で、第52回全日本中学校陸上競技選手権大会で、女子100mに出場しました。決勝の試合では11秒96という素晴らしい結果を出し、見事優勝しました。岡嶋選手はスタートダッシュが強みで、今大会の決勝でも、スタートの合図（号砲）が鳴ってから走り始めるまでの「リアクションタイム」が一番速かったそうです。岡嶋選手の今後の活躍を期待しています。頑張ってください！



9月14日

令和7年度全国少年消防クラブ交流大会が開催

広島県広島市で、令和7年度全国少年消防クラブ交流大会が開催され、浦安市少年消防団が出場しました。全国で50団体が出場し、浦安市少年消防団は第2位の成績を収めました。この大会は、クラブ対抗リレーとクラブ対抗障害物競争の2種目で構成されており、合計のタイムを競う競技となっています。

浦安市少年消防団第13期生の中で選考会を行い、勝ち抜いた5人が選手となり、8月から訓練を開始しました。選手たちは、厳しい訓練を乗り越え、培った技術で大舞台でしっかりと発揮し、見事な成績を収めました。



9月21日

第9回浦安市写真展表彰式

浦安市写真展は、写真を愛好する人たちの輪を広げ、地域文化に貢献することを目的に開催されています。市内の風景や人々の表情など、かけがえのない一瞬を切り取った多くの力作の中から、市長賞・議長賞・教育委員会賞・浦安賞など、18人の方を表彰しました。

表彰式終了後は、作品を審査された野寺治孝先生・武本花奈先生から、入選した作品一つひとつに対して、撮影技術のみならず、モチーフの選び方や写真に付けるタイトルの考え方など、さまざまな観点からの講評がありました。



ふるさと最前線