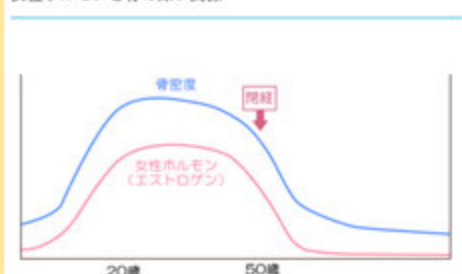


「世界中から骨粗鬆症による骨折をなくす」ことを目標に世界規模でキャンペーンを行っています。骨粗鬆症とは、骨の中のカルシウム量（骨量）が減り、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。骨量は18歳をピークに加齢とともに減少し、特に女性は、閉経後に女性ホルモンが減少するため骨量が減り、骨粗鬆症になりやすくなります。

女性ホルモンと骨の深い関係



「女性の健康づくり」として40歳以上の女性を対象に骨粗鬆症検診を無料で実施しています。



市内で要介護状態になった原因疾患の第2位は骨折・転倒によるものです。骨粗鬆症予防が重要！！



予防は、カルシウムを摂ること！
魚やきのこ類に含まれるビタミンDと一緒に摂ると吸収率アップ！



お問い合わせ

▶ 次回は「大腸がん」について掲載します。お楽しみに。

保健課 健康増進係 ☎ 0986-76-8806
健康に関する疑問は保健課へご連絡ください。

医療機関で受診する個別健（検）診の申し込みがまだの方は二次元コードまたは電話から申し込みできます。

市公式 LINE



無料

相談場所の開設

お問い合わせ

福祉介護課 社会福祉係 ☎ 0986-76-8807

茶飲み場

みんなで集まって何気ない出来事や、悩み事などをお話しませんか。申し込みは不要です。

末吉・高岡

ひだまり

末吉町南之郷 9928番地 2

10月26日（月）

午前11時～午後3時

ほっとひといきタイム

みんなで集まって何気ない出来事や、悩み事などをお話しませんか。申し込みは不要です。女性と子どものサポーター養成講座を修了された方々がいます。

末吉

そお生きいき健康センター

末吉町二之方 2342 番地 2

10月10日（土）

午後3時～午後5時

心が元気になる相談室

健康のこと、ご家族のことなどお気軽にご相談ください。カウンセラーは臨床心理士の勝吉恵美子 先生 です。

末吉

そお生きいき健康センター

末吉町二之方 2342 番地 2

10月26日（月）※要予約

時間 午後1時30分～

定員 最大3組

予約 福祉介護課 社会福祉係

末吉・柳迫

皆来館（みなくるかん）

末吉町深川 3621 番地 6

毎週金曜日

午前10時～午後3時

※ 10月12日（月）は休みです。

大隅

大隅農産加工センター

大隅町下窪町 30 番地

10月28日（水）

午後1時～午後3時

