



女性の健康週間

厚生労働省では、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを総合的に支援するために、毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。今年度は、「骨活のすすめ」と「自分のからだに向き合う、適正体重の大切さ」をテーマとしています。

ほねかつ 骨活はなぜ必要なの？

「骨粗しょう症」は加齢や生活習慣など、さまざまな理由により骨密度が激減して骨がスカスカになり、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気です。女性ホルモンである「エストロゲン」が大きな影響を与えており、骨の新陳代謝や健康を維持するための重要な役割を担っています。ところが、50歳前後の閉経を迎える時期になると「エストロゲン」

は急激に低下するため、骨密度が低下してしまい「骨粗しょう症」が発症しやすくなってしまいます。

「骨粗しょう症」と聞くと高齢者になる病気だと思いがちですが、若い女性であっても栄養不足、生理不順、運動不足などによって骨密度が低下してしまうため注意が必要です。

予防策

! 骨粗しょう症は、運動や食事などの生活習慣を見直すことによって防ぐことができます

食 事

【カルシウム】

骨の主成分であるカルシウムの摂取量は、男女ともにどの年代でも不足しています。乳製品、大豆製品、小魚などを積極的に取り入れましょう。

【ビタミンD】

カルシウムの吸収を高め、骨を丈夫にする役割があります。しかし、この「ビタミンD」の摂取量も男女ともにどの年代でも不足しています。魚やきのこなどの食品で補うほか、適度な日光浴を意識しましょう。

【ビタミンK】

カルシウムを沈着させる作用を持ちます。不足すると適切な骨の形成ができなくなります。納豆や緑黄色野菜などで補いましょう。



運 動

いくつになっても骨は運動によって強くすることができます。ポイントは骨に刺激を与えるような運動です。ジョギングやウォーキング、階段の上り下り、かかと落とし、ジャンプといった運動が効果的です。

生活習慣

【適度な日光浴】

ビタミンDは食事から補うことができますが、80%は日光に当たることで合成されます。

【禁煙】

喫煙は骨に悪影響を与え、骨密度を低下させます。禁煙を心掛けましょう。



ひとりで悩んでいませんか？

3月は「自殺対策強化月間」です

健康な生活を送るためには、からだとともにこころが元気であることが欠かせません。

死にたいと思う、よく眠れない、食欲が湧かない、気持ちが落ち込む、やる気が出ないなど、こころの不調に気づいたときはひとりで抱え込まず相談してください。



市民健康ガイド

電話で相談したい方

【北海道立精神保健福祉センター】

こころの電話相談 ☎0570-064-556
受付 月～金曜日 (9時～21時)
土・日・祝日 (10時～16時)

【滝川保健所】

こころの健康相談 ☎24-6201
受付 月～金曜日 (9時～17時)

【24時間365日対応相談窓口】

北海道いのちの電話 ☎011-231-4343

SNSで相談したい方

電話で相談しづらい方は、LINEでの相談窓口があります。

【北海道こころの健康SNS相談】

平日・土・祝日 18時～22時 ※受付時間は21時30分まで
日曜日 18時～翌朝6時 ※受付時間は5時30分まで

相談受付期間 令和6年3月31日(日)まで

▶QRコードを読み取り、LINE公式アカウント「北海道こころの健康SNS相談窓口」を友だち登録してご利用ください。

QRコードはコチラ→



献血車ひまわり号がやってきます！



献血車ひまわり号が下記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。

献血で健康チェックをしてみませんか？

献血をすると、後日血液検査結果が郵送されるので定期的な健康管理ができます。

日程	場所	時間
3月27日(水)	赤平市役所	10時00分～13時00分
	あかびら市立病院	14時30分～16時30分



誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話しませんか。

日 時 3月14日(木) 14:00～15:30
場 所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テ ー マ 体成分測定～自分を知って体質改善～