

あなたの「骨」元気ですか？

『骨粗しょう症検診』を受けましょう

骨粗しょう症ってなに？骨がスカスカで脆くなり、骨折しやすくなる骨の病気です。

気づかないうちに骨折しやすい体に？！

骨は20代をピークにだんだん弱くなっていき、特に閉経後は急激に骨が脆くなり、骨折しやすい状態になります。手や肘をついたとき、くしゃみをしたときなど日常生活のわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。がんや脳卒中のように直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。

こんなことはありませんか？心当たりがある人は要注意！

- 体格が細身、筋肉が少ない
- ささいなことで骨折したことがある
- 以前より身長が低くなった
- 生理不順あるいは閉経している
- 背中や腰が曲がっている
- 喫煙の習慣がある

定期的に検査を受けるなど、日頃から細やかなチェックをしましょう。

『骨粗しょう症検診』平成31年1月22日(火)から予約開始

検診だけでなく、結果が出るまでの間を利用した予防教室も実施します。

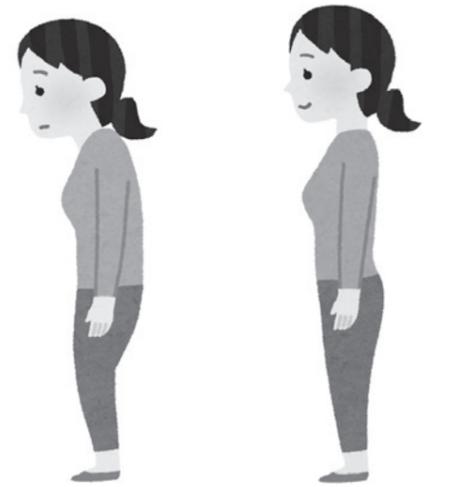
【対象者】 40・45・50・55・60・65・70歳の節目年齢の女性
(平成31年3月31日現在)

【検診日程】 平成31年2月14日(木)・15日(金)

【料金】 1,200円

利根町ヘルスメイトによる試食の提供もあります♪

※詳細は広報1号に掲載します。



骨がもろくなると腰が曲がり背が低くなる・・・

みんなで予防 インフルエンザ

～進めよう！手洗い・咳エチケット～

流行前のワクチン接種が有効です

インフルエンザワクチンは、感染を完全に阻止する効果はありませんが、インフルエンザの発症を予防することや、発症後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。

手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



普段の健康管理

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

人ごみや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%～60%)を保つことも効果的です。

咳エチケット

インフルエンザは、主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します。咳やくしゃみが直接かからないようカバーしましょう。

《咳やくしゃみをするときは》

- ・ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう・周囲の人からなるべく離れましょう・マスクを着用しましょう・こまめに手洗いをしましょう

大変危険です 子どもの誤飲！！

子どもは「はいはい」や「伝い歩き」がはじまると、手に触れたものを何でも口に入れるようになります。一番多いのは、「たばこ」による誤飲です。たばこや灰皿を小児の手の届く場所に置くのはやめましょう。

中毒110番 一般専用電話 判断に迷ったら問い合わせを！

あわてずに誤飲したものを手に持って、お子さんの年齢や体重、誤飲したものの正確な名称、飲んだ量など事故の状況を伝えましょう。

つくば：029-852-9999 (365日 9～21時対応)

※異物誤飲(プラスチック、石、ビー玉など)や食中毒、慢性の中毒(アルコール、シンナー中毒など)や医薬品の常用量での副作用についての相談には応じていません。

茨城子ども救急電話相談 #8000 または 03-5367-2367

お子さんが急な病気で心配な時の相談 平日：17:30～翌朝9:00 休日：9:00～翌朝9:00

利根町子育て世代包括支援センター

利根町保健福祉センターの中に、妊娠期から就学前の子育て期の保護者の相談支援を行っている「子育て世代包括支援センター」があります。この度、子育て世代包括支援センターに、子どもが遊べるスペースやベビーベットを設置しましたので、ぜひご活用ください！

【利用時間】 平日：午前8時30分～午後5時(土・日・祝日・年末年始は休み)
利根町保健福祉センター ☎68-8291



10年に一度のチャンス

歯周疾患検診を受けましょう

対象の方には、4月に受診券を郵送しています。まだ検診を受けていない方はお早めに！！

【対象者】 40・50・60・70歳の年齢に達する方
(基準日：平成31年3月31日現在)

【自己負担金】 500円

【受診券有効期限】 平成31年2月28日(木)

※生活保護世帯の方は無料になります。受診前に利根町保健福祉センターへ申請ください。

【受診できる歯科医院】

尾上歯科医院	下曽根 289	68-9292
杉山歯科医院	布川 618-312	68-6516
太子堂歯科医院	布川 3244-3	68-8080
平田歯科医院	羽根野 850-269	68-8132
協和ガーデンクリニック	下井 327-3	68-8017

【問い合わせ先】

利根町保健福祉センター 健康増進係

利根町保健福祉センターイベント案内(12月～1月)

●育児相談・ワイワイサロン

日時：平成31年1月8日(火) 10:00～11:00

対象：全乳幼児

内容：保健師相談(育児相談)・栄養相談は当日の受け付け順。
乳幼児親子の遊び場(ワイワイサロン) 常時開催

●ヘルシー相談

日時：12月18日(火) 平成31年1月10日(木)
9:00～12:00

内容：管理栄養士による健康・栄養相談
予約：前日までに予約してください。

●口腔相談

日時：平成31年1月9日(水) 9:30～13:45

内容：歯科衛生士による口腔機能相談 予約：前日までに予約してください。

●もの忘れ相談

日時：12月25日(火) 13:30～15:30

内容：もの忘れの気になる方などの相談 予約：前日までに予約してください。

●精神保健相談

日時：平成31年1月8日(火) 13:30～15:45

内容：専門職による相談 予約：1週間前までに予約してください。