

あなたの“骨密度”ご存じですか

11月24日(火)、多古高校で1年生、3年生を対象に骨粗しょう症予防検診を実施しました。今年で3回目となるこの取り組みは、骨密度測定をきっかけに自身の体について考え、適切な生活習慣を形成し、健康に関する意識の向上を図ることを目的に実施しています。

骨粗しょう症は、骨がもろくなり折れやすくなってしま病気で、高齢になり発症する病気だと思われがちですが、若い頃から発症する方もいます。骨粗しょう症を引き起こす要因としては、加齢や遺伝などのほかに、偏った食生活や運動不足なども挙げられます。

骨は20歳頃に最大骨量に達し、40代半ばくらいまでは一定の骨量を維持できますが、その後は加齢とともに減少していきます。加齢による骨量の減少は完全には食い止めることはできませんが、減少のスピードを遅らせることはできます。

年代を問わず、骨粗しょう症の予防のためにも規則正しい食習慣と運動習慣で骨の健康を保ちましょう。



骨密度を測定する様子

お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎ 76-3185

多古中央病院から

今回は最近話題の「フレイル」について少し詳しくお話ししたいと思います。昨年5月の広報たこでも取り上げられました。フレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」を言い、要介護状態に陥りやすいとされています。フレイルに陥っているかどうかは簡単にチェックすることができます。「簡易フレイルインデックス*」というもので、5つの質問で構成されています。

①6か月間で2〜3kgの体重減少がありましたか？

②以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？

③ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？

④5分前のことが思い出せますか？

⑤(ここ2週間)訳もなく疲れたような感じがしませんか？

⑥「はい、いいえ」で該当、その他は「はい」で該当です。3項目以上に該当する場合をフレイル、1〜2項目に該当する場合をプレフレイルと判定します。

ところで、フレイルは加齢による影響が大きいです。適切な運動をして、必要な栄養を取り、社会との

「フレイルチェック」

文/リハビリテーション科

交流を持つことで生活機能の維持・向上が期待できると言われていています。新型コロナウイルス感染症の影響でいろいろと制限された状況下ではあります。広報で紹介されていたように、運動やストレッチ、食事をしっかり取ることや、電話などでご家族や友人同士とつながりを持つことがフレイル対策のために重要になります。

*国立研究開発法人国立長寿医療研究センター「簡易フレイルインデックス」より



〔病院便り〕

多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に必ず確認の電話をお願いいたします。

☎(76)2211



会場●保健福祉センター

お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎ 76-3185

ご相談ください 特定不妊治療費 助成制度

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)について医療費の一部を町でも助成しています。

助成金額●上限 100,000 円

申請方法●県が交付する「千葉県特定不妊治療費助成承認決定通知書」が届いてから町へ申請

※申請に必要な書類や助成対象者など詳細はお問い合わせください。

子どもの健診

受付時間●個別に通知します

乳児健診

1月15日(金)

対象●令和2年8月～9月生まれの乳児と未実施者

2歳児歯科健診

1月19日(火)

対象●平成30年6月～10月生まれの幼児と未実施者

※年度当初の予定から変更となっております

ママパパ教室

妊娠中期以降の妊婦とその家族の皆さま、楽しく赤ちゃんを迎える準備をしませんか。

内容●(1回目)妊娠中の生活、マタニティヨガ

(2回目)妊娠中の栄養と調理実習、胎児への読み聞かせ

(3回目)新生児を迎える準備と沐浴実習、予防接種や制度について

日程●※参加希望の方は、1週間前までにご連絡ください。

	日にち	受付時間	終了予定時間
1回目	1月25日(月)	午後1時～1時15分	午後4時
2回目	2月16日(火)	午前9時45分～10時	午後1時
3回目	3月12日(金)	午後1時～1時15分	午後4時



お問合せ●子育て世代包括支援センター ☎ 76-3322 (保健福祉センター内)



日本赤十字社
公式マスコット
キャラクター
ハートラちゃん

日本赤十字社の活動資金にご協力ありがとうございました

本年度も町内各地区・多古町赤十字奉仕団の皆様から日本赤十字社の社資を集めていただきました。おかげさまで、多古町では238万8千800円の社資が集まりました。この貴重な社資は、日本赤十字社千葉県支部に送金し、災害対応などの活動資金として大切に使用させていただきます。ご協力いただき誠にありがとうございました。

令和2年度社資内訳

一般社資 1,893,800円(3,788世帯)

法人社資 495,000円(151件)

※一般社資は町民の皆さんから集められた資金で、法人社資は多古町赤十字奉仕団が町内法人を訪問して集められた資金です。

〇社資とは？

赤十字の活動資金です。赤十字活動は、国や県からの公的資金に頼らず、皆様からお寄せいただく活動資金によって支えられています。