

「骨」健康ですか？

「骨粗しょう症」という病気がご存知ですか。町では対象となる方へ骨粗しょう症検診の助成を行っています。加齢や長年のカルシウム摂取不足などで骨内部の密度が低くスカスカになることで強度が弱くなり、転ぶなどちょっとした衝撃で骨折しやすくなります。

本町の平成28年度の介護保険認定者の疾患内訳では、骨粗しょう症や骨折などが原因の「骨・関節関係」が1位となっており、骨折は寝たきりの原因にもなります。骨粗しょう症を防げると健康寿命を延ばす事にもつながります。

骨粗しょう症を防ぐのに一番大事なことは、食事からカルシウム(骨の主成分)を十分に摂る、日光に適度に当たる(ビタミンDを体合成する)、適度な運動の習慣をつける(骨に力加わり強度を増す)などがあります。

食事から摂ったカルシウムは、骨を毎日作りかえるのに使われるほか、血中に一定量存在し身体の機能を維持しています。毎日十分な量のカルシウムが摂れないと、血中濃度を保とうと骨を溶かして使います。その

のため骨密度が低下し骨粗しょう症の発症につながります。

また、カルシウムの骨への吸収を助ける作用のあるビタミンDが習慣的に不足すると骨粗しょう症による骨折のリスクが高まります。ビタミンDはサケやサンマなどの魚類や干し椎茸などに多く含まれますが、数多くあるビタミンの中で唯一太陽の紫外線に当たる事で皮膚でつくることが出来ます。骨の健康維持には、夏は木陰で10分位、冬は外で1時間ほど日光浴すること大切です。

私たちの骨密度は青年期(12〜20歳頃)にピークとなりますが、骨へのカルシウム貯金が出来るのは主に20歳代まで、それ以降は体の機能維持に使われるのが主となります。

特に幼児期から高校生ぐらいまではたくさんカルシウム貯金ができる時期なので、毎日カルシウムの多い食品を十分に摂る事、20歳以上でも今の密度を減らさないために毎日のカルシウム摂取が将来の骨粗しょう症予防のためにも大切です。お手軽にカルシウムを摂れる「牛乳・乳製品」ですが、町の幼

児健診(1歳半、3歳)の平成28年度アンケート結果では、毎日牛乳を飲む幼児が1歳半45・7%、3歳児50・0%しかいないという現状です。幼児期から「牛乳・乳製品を毎日摂る」習慣をつけて骨へのカルシウム貯金を増やしてあげたいものです。ただ、健康な体に欠かす事のできないカルシウムですが、サプリメントなどによる摂り過ぎは結石ができるなど体にさまざまな悪い影響も出るのでやめましょう。

問い合わせ先/役場健康推進係 ☎ 482-2935(課直通)まで。

食品に含まれるカルシウムの量

| 食品名 | 100g当たり | 1回当たり()は目安量 |
|-----------|---------|---------------------|
| 牛乳 | 110mg | 231mg (1カップ) |
| 低脂肪牛乳 | 130mg | 273mg (1カップ) |
| プレーンヨーグルト | 120mg | 120mg (1/2カップ) |
| プロセスチーズ | 630mg | 113mg (6Pチーズ 1個18g) |
| 木綿豆腐 | 86mg | 86mg (1/4丁100g) |
| 厚揚げ(生揚げ) | 240mg | 240mg (100g) |
| 納豆 | 90mg | 36mg (パック1個40g) |
| 小松菜 | 170mg | 68mg (1株40g) |
| チンゲン菜 | 100mg | 100mg (1株100g) |
| 水菜 | 210mg | 105mg (1株50g) |
| イワシ缶詰 | 320mg | 224mg (1/2缶) |
| わかさぎ | 450mg | 135mg (5尾30g) |

カルシウムの食事摂取基準 (mg/日) 出典:日本人の食事摂取基準(2015年版)

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | | |
|----------|-----|---------|-----|-------|-------|---------|-----|-------|-------|
| | 年齢 | 推定平均必要量 | 推奨料 | 目安量 | 耐容上限量 | 推定平均必要量 | 推奨料 | 目安量 | 耐容上限量 |
| 0~5(月) | - | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - |
| 6~11(月) | - | - | 250 | - | - | - | 250 | - | - |
| 1~2(歳) | 350 | 450 | - | - | 350 | 400 | - | - | - |
| 3~5(歳) | 500 | 600 | - | - | 450 | 550 | - | - | - |
| 6~7(歳) | 500 | 600 | - | - | 450 | 550 | - | - | - |
| 8~9(歳) | 550 | 650 | - | - | 600 | 750 | - | - | - |
| 10~11(歳) | 600 | 700 | - | - | 600 | 750 | - | - | - |
| 12~14(歳) | 850 | 1,000 | - | - | 700 | 800 | - | - | - |
| 15~17(歳) | 650 | 800 | - | - | 550 | 650 | - | - | - |
| 18~29(歳) | 650 | 800 | - | 2,500 | 550 | 650 | - | 2,500 | - |
| 30~49(歳) | 550 | 650 | - | 2,500 | 550 | 650 | - | 2,500 | - |
| 50~69(歳) | 600 | 700 | - | 2,500 | 550 | 650 | - | 2,500 | - |
| 70以上(歳) | 600 | 700 | - | 2,500 | 500 | 650 | - | 2,500 | - |



メンタルヘルス講演会を開催します

メンタルヘルス講演会を開催します。どなたでも参加できますので、お気軽に参加ください。

- ▶日時/11月5日(日) 14時~16時
- ▶場所/町公民館 講堂
- ▶講師/北海道教育大学 釧路校 安川 禎亮 教授

▶参加料/無料
▶申し込み/不要
※託児を行います。ご希望の方は、事前にご連絡ください。

託児申し込み・問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 482-2935(課直通)

11月は虐待防止推進月間です

町では、児童虐待の予防や早期発見、適切な保護および自立支援を図る目的として、弟子屈町要保護児童対策地域協議会を設置しています。「児童虐待の防止等に関する法律」では「何人も、児童に対し、虐待をしてはならない(児童虐待禁止)」と定められています。虐待を受けたと思われる児童を発見した方は、役場福祉こども課児童福祉係(要保護児童対策地域協議会対策調整機関)や児童相談所などの関係機関に通告することが義務付けられています。なお、通告者のプライバシーは法律で保護されています。

たかが、夫婦げんかと思っていませんか? 家庭内での配偶者間暴力(DV)は子どもへの「心理的虐待」にあたります!

◆児童虐待とは

- ・身体的虐待/殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせるなど。
- ・性的虐待/子どもへの性的虐待、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど。
- ・ネグレクト(育児放棄) /家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置するなど。
- ・心理的虐待/言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で暴力を振るう、夫婦げんかなど。

☐連絡・相談先/役場福祉こども課児童福祉係(要保護児童対策地域協議会対策調整機関)

☎ 482-2921(課直通)または釧路児童相談所 ☎ 0154-3717まで。

木育・森づくりフェアを開催します

子どもをはじめとするすべての人が「木とふれあい、木に学び、木と生きる」取り組み「木育」は北海道で生まれた言葉です。

木育の取り組みを通して『協働の森林づくり』への地域の方々の関心を高めるため、釧路管内の市町村と国や道などの関係機関が連携して「木とのふれあい」をテーマに2017「木育・森づくりフェア」を開催します。

会場内に「木の玉のプール」などの木製遊具を設置するほか、木育マイスター道東支部による「木育広場」、常時開催と時間別開催メニューによる木工(木の葉のスタンドグラス、丹頂のオブジェ、松ぼっくりを利用したミニツリーなど)、釧路管内の木育活動や植樹活動を紹介するパネル展示などを行います。「木」にふれて、「木」が与えてくれる「温もりや安らぎ」を感じてください。

- ▶日時/11月11日(土)・12日(日) 両日とも10時~16時
- ▶場所/イオンモール釧路昭和 1階 サンコート広場
- ▶入場料/無料
- ▶申し込み/入場料は無料ですが、一部のコーナーは予約が必要となりますので、お問い合わせください。

予約・問い合わせ先/釧路総合振興局森林室 ☎ 0153-2165



昨年のフェアの様子