

「骨」健康ですか？

「骨粗しょう症」という病気を
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、血中濃度を保つ
うと骨を溶かして使います。そ

のため骨密度が低下し骨粗し
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
くる事ができます。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
も大切です。

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

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
年度のアナキート結果では、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

食品に含まれるカルシウムの量

食品名	100gあたり	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	年齢	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



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
進課健康推進係 ☎482・
2935(課直通)まで。

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。



昨年のフェアの様子

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