

### 市民食育講演会 子どもの食と栄養について 楽しく食べる子どもに成長するには

食べることは、生きること。健康な毎日を送るためには、子どものころからの食事が重要です。子どもが、毎日の食事をおいしく楽しく食べ、すくすく成長するために必要なこと、偏食、栄養などについてお話しします。子育て中の方だけでなく、食べることに関心がある方、お孫さんを持つ祖父母の方など多くの方の参加をお待ちしています。

講師プロフィール  
上田 玲子氏



日時 3月21日(祝) 午後1時30分～3時30分  
会場 市役所2階204～206会議室  
定員 先着60人(予約制)  
入場無料  
その他 託児あり  
※希望者は、申し込み時にお伝えください。

帝京科学大学教育人間科学部幼児保育学科学科長。順天堂大学医学部、山梨大学医学部、明治大学文学部、東洋英和女学院大学等の非常勤講師の他、NHK Eテレ「すくすく子育て」にも出演あり。子どもの食に関する著書多数、講演会等でも活躍。栄養学博士。管理栄養士。

### 3月8日は、世界腎臓デーです

毎年3月の第2木曜日は、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する取り組みとして「世界腎臓デー」が定められています。今年は、3月8日です。

慢性腎臓病(CKD)は、成人の8人に1人いると言われていますが、初期は自覚症状がほとんどないため、ぜひこの機会に、特定健診などの結果をよく確認してみましよう。

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を改善することもCKDを予防することができます。市では、平成29年度青梅市特定健康診査を受診した方でCKDのおそれのある方には、専門医

### 3月31日が期限の予防接種

平成29年度対象者に行う次の予防接種の期限が迫っています。該当する方のうち、まだ制度を利用していない方は健康センターへお問い合わせください。

#### 高齢者肺炎球菌予防接種

：下表に該当する方のうち、過去に1度も肺炎球菌予防接種を受けたことが無い方

※60～64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方(障害者手帳1級相当)は、4月以降も引き続き制度の対象となります。

MR(麻しん・風しん) 第2期予防接種：平成23年4月2日～24年

区分	生年月日
65歳	昭和27年4月2日～28年4月1日
70歳	昭和22年4月2日～23年4月1日
75歳	昭和17年4月2日～18年4月1日
80歳	昭和12年4月2日～13年4月1日
85歳	昭和7年4月2日～8年4月1日
90歳	昭和2年4月2日～3年4月1日
95歳	大正11年4月2日～12年4月1日
100歳	大正6年4月2日～7年4月1日

4月1日生まれの方  
お問い合わせ 健康センター  
〒23-2191

### 3月は東京都自殺対策強化月間

「気づいてください！体と心の限界サイン」特別相談を実施します。

●東京都自殺相談ダイヤル(こころといのちのほっとライン) (特非)メンタルケア協議会 3月26日(月)～30日(金) 24時間 ☎0570087478

●自殺予防のちの電話(一社)いのちの電話連盟 3月10日(土)午前8時～11日(日)午前8時 ☎0120783556

●54時間特別相談(特非)国際ヒフレンジー東京自殺防止センター 3月3日(土)午前零時～5日(月)午前零時～5日(月) ☎03326

●自死遺族傾聴電話(特非)グリーフケア・サポートプラザ 3月13日(火)～16日(金)午前10時～午後10時 ☎0337965453

●多重債務10番(東京都消費生活総合センター) 3月5日(月)～6日(火) 午前9時～午後5時 ☎0332351155

●自死遺族相談ダイヤル(特非)全国自死遺族総合支援センター 3月17日(土)～19日(月) 午前11時～午後7時 ☎03326

### 女性の健康づくり週間 展示と健康相談

女性は、ホルモンバランスの乱れにより、心や体にさまざまな影響を受けます。充実した生活を送るためには、自分自身を知り、体からのサインを見逃さないことが大切です。この機会に、ご自分の体と向き合ってみませんか。

日程 3月8日(木)まで  
会場 市役所1階エントランスロビー  
内容・時間  
①パネル展示、リーフレット配布：午前8時～

30分～午後5時15分  
※1日は午前10時から、8日は午後4時まで  
②血圧測定と健康相談：2日(金)、5日(月)、7日(水) 午後1時30分～3時30分  
その他 中央図書館では3月21日まで、女性の健康づくり関連図書の見学を行っています。ぜひお越しください。

お問い合わせ 健康センター ☎23-2191



### 青梅市医師会健康コラム38 せまりくる骨粗鬆症 いつのまにか骨折、寝たきりの予防を

市立総合病院整形外科 加藤 剛

骨粗鬆症とは、骨がもろくなり、骨折の危険性が増加する疾患で、男女とも加齢とともに有病率が上昇傾向にあります。現在、わが国の骨粗鬆症患者数は男性約300万人、女性約980万人の計約1千280万人と推定され、70歳以上の女性では4割以上が有しているという現実があります。

わが国の平均寿命は、男性が80歳、女性が87歳を超えていることから、今後もさらに患者数が増加すると予測されます。骨粗鬆症に伴う骨折の好発部位は多いものから、脊椎椎体(背骨)、「歩行困難」↓「寝たきり」

「要介護」という構図につながる大きな問題なのです。予防にあたって、最も大切なことは、皆さんが血圧や血糖値を測るように、骨折の危険性につながる「骨密度」を測って、骨粗鬆症の意識を持つことです。

「骨密度を定期的に測る」↓「骨折予防の意識を持つ」↓「適切な薬を飲み続ける」↓「骨密度が上がる」↓「骨粗鬆症により引き起こされる骨折を予防する」↓「寝たきり、活動度低下が予防できる」ということを、現実としてしっかりと受け止めていただきたいと思えます。

お問い合わせ 健康センター ☎23-2191

### 脳梗塞予防講演会 「え？不整脈から脳梗塞になるの？」

脳梗塞などの脳血管疾患は、日本人の主な死因の1つであるだけでなく、寝たきりの最大の原因です。脳梗塞を起こす心房細動について、正しい知識を身に付けましょう。ぜひご参加ください。

日時 3月14日(水) 午後1時30分～3時  
会場 市役所2階204～206会議室

講師 市立総合病院副院長 大友建一郎氏  
定員 先着110人(予約制)  
入場無料  
申し込み 2日の午前9時から ☎23-2191  
健康センターへ

### フレッシュランド西多摩

所在地 羽村市羽4225 ☎0425702626  
ホームページ http://www.nishieto.jp

イベント案内 期間 3月6日(火)～18日(日)

教室案内 ①フラダンス教室：水曜日 午後1時～2時

☆写真展 羽村市シルバークルセン ター「フォト桜友会」による作品展を実施します。

②ヨーガ教室：木曜日 午後1時30分～2時30分  
参加費(1回) ①②とも、市内在住の方：800円  
※参加費は教室と入浴3時間のセット料金です。  
※回数券、サービス券等は利用できません。