

今年度 **40・45・50・55・60・65 歳** の女性の方へのご案内

骨粗鬆症検診を受診しませんか？



骨粗鬆症とは、カルシウム・運動不足などにより、骨がもろくなっている状態です。骨量は、20～30歳をピークにその後は加齢とともに減少していきます。現在、男女合わせて400～500万人と推定され、そのうち、1年間に10万人が骨折を起こしているとされています。また、骨折は、寝たきり原因の第3位となっています。早期に骨量減少を発見し、予防することで丈夫な骨作りができ、元気に過ごすことができます。そのため、揖斐川町では、節目年齢の方を対象に骨粗鬆症検診を実施しています。**対象の方には案内ハガキをお送りします**ので、ぜひこの機会に骨粗鬆症検診を受診することをお勧めします。

- ① 検診内容 : 上腕のレントゲン撮影。骨密度を測定します。
結果によって必要な方は、栄養士との相談ができます。
- ② 対 象 : 40、45、50、55、60、65歳の女性
(平成26年3月31日現在)
- ③ 自己負担金 : 500円
- ④ 申込み先 : **要予約** 揖斐川保健センター TEL 23-1511
時間は受付時間の開始から約15分毎でご案内します。

毎年、大変人気のある検診です。希望の日程や時間がある方は早めのご予約をおすすめします。

日 程	曜 日	受付時間	場 所
6月6日	木	9:00～12:00	揖斐川保健センター
6月11日	火	9:00～12:00	揖斐川保健センター
		13:30～15:00	谷汲 保健センター
6月12日	水	13:30～16:30	揖斐川保健センター



5月8日(水)

9:00～16:30

揖斐川保健センターにて献血車2台
ご用意しております。

《主 催》
揖斐川町



51 We Serve
揖斐川ライオンズクラブ

事務局 TEL: 0585-22-1105

健康にこにこ運動を がんばりました。



昨年度、9月1日より「健康にこにこ運動」を実施し、達成者220名、延べ547名の方が達成されました。チャレンジ目標は、“ウォーキング〇〇歩”、“体操〇〇回”、“間食をしない”などを始めとして、自分に合わせて様々な目標を立てて挑戦されました。5回連続で達成された方々や感想をご紹介します。

5回達成者

継続して挑戦し、5回（＝5か月間）以上達成された方は、次の62名です。

北方

折戸 宏さん
折戸 妙子さん
高橋 愛子さん
廣瀬 勲さん
森本 勲さん
森本 實代さん

清水

中村みちよさん
中村 嘉孝さん
野原 勝美さん
野村 宏一さん
若原 正美さん

春日

田中 禮雄さん

藤橋

1名

大和

下里 輝子さん
宗宮せつ子さん
高橋 明子さん
土屋 紀子さん
林 とし子さん
細野やゑのさん

谷汲

寺井ふみゑさん
深井久美子さん
松井 親夫さん
松永 静子さん
松永実智代さん
松野 繁子さん

坂内

竹中 芳和さん
山上 芳子さん
山口 恵美さん
他2名

揖斐

小寺佳代子さん
島岡 モナさん
高木 節子さん
高木 廣美さん
竹中 利秋さん
竹中 みねさん
出村 孝さん
広瀬 基一さん
古田美砂子さん
牧村 儀一さん
松岡 幸恵さん
高橋 寛さん
高橋 由子さん
他4名

小島

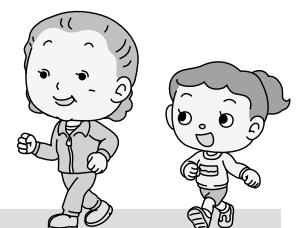
衣斐 敏枝さん
衣斐 則臣さん
衣斐みどりさん
衣斐 勇一さん
衣斐 義明さん
衣斐あさみさん
衣斐 剛人さん
衣斐 和子さん
岡崎 行雄さん
後藤留美子さん
高田はま子さん
内藤 保さん
野村 了鳳さん
若園 勝美さん
若園りつ子さん

太り気味なので毎日少しでも続けようと思いました。記録表があるので励みになりました。これからも少しでも時間のある時は軽い体操をしたいです。
(胄永 50代女性)

歩かない日は、一日物足りなさを感じています。
持続している自分に驚いています。
(揖斐 40代女性)

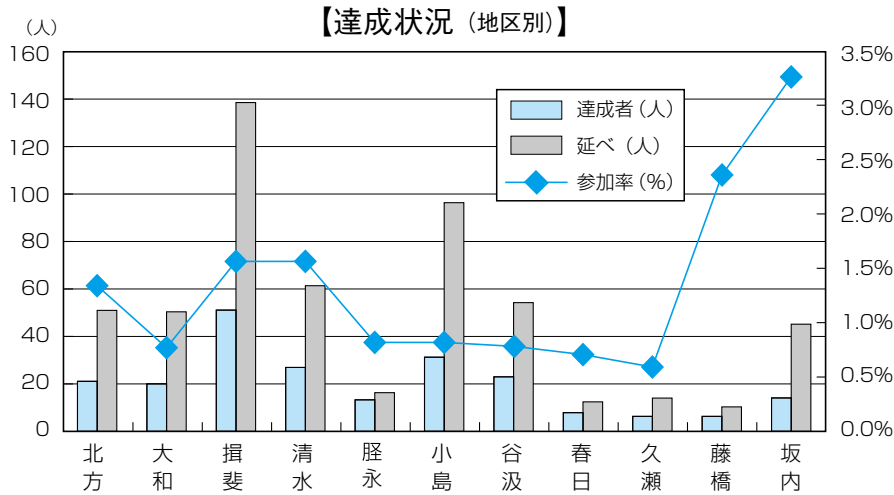
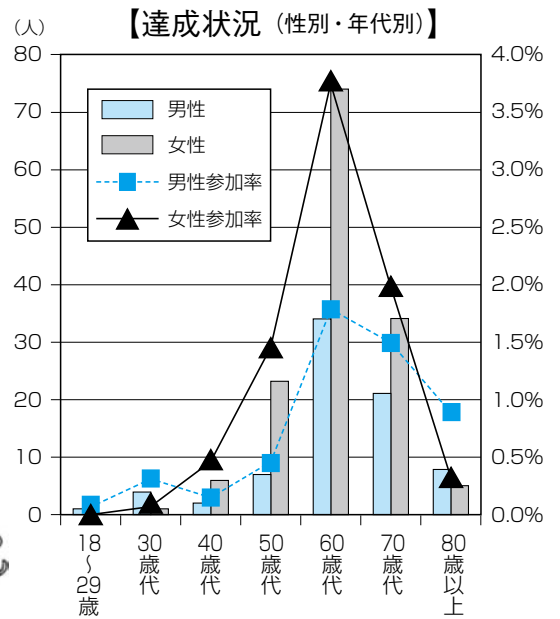
歩いていると人々に接するので
楽しくなる。
チャレンジも身体が良くなって
いくので良い。(谷汲 90代男性)

みなさん、チャレンジの報告を
素敵な笑顔で届けてくださいました。



60 歳代の参加率が高いです！
継続して挑戦される方が、
70 歳代女性で増加しました。

昨年度に比べて、
清水、胫永、藤橋、坂内地区で
参加者が大きく増加しました。



感想をご紹介します。

記録について

- 無理のない目標を立てることで頑張ることができ続けることの大切さがわかった。(揖斐 50 代女性)

取り組みについて

- 万歩計をつけてみて、歩くこと動くことに積極的な気持ちになりました。(坂内 50 代女性)
- 寒くなって、なかなかストレッチができなくなりました。元気に老いるためにもがんばろう！(谷汲 70 代女性)

気持ちに関するもの

- 朝の涼しい時間に歩くことにし、毎日の目標を立てることによって段取りがしやすくなったように感じる。
(春日 70 代男性)
- 川の中(魚)、鳥など季節で変わる景色がおもしろい。(北方 70 代女性)
- 思いついて、毎朝歩くのを我家のお墓へ参ることにした。今日 1 日の無事をご先祖様にお願いすると、何かホッとした気分になれて良かった。(胫永 60 代女性)
- 朝の学童と共に歩いています。歩道橋の上り下りはとても体にはきついのですが、自分にとっては足の上げ下げに本当に良い運動でした。おかげで膝が痛く正座ができなかったのが、今ではできるようになり、毎日歩いてよかったの一言です。これからもつづけていくつもりです。(大和 70 代女性)
- 幸い今日も頑張りました。健康に感謝しています。(小島 80 代男性)
- 達成できてよかったです。朝散歩していて鹿と猿に出会ってびっくりしたこともありました。(谷汲 80 代女性)