「工事に伴う通行止め」のお知らせ

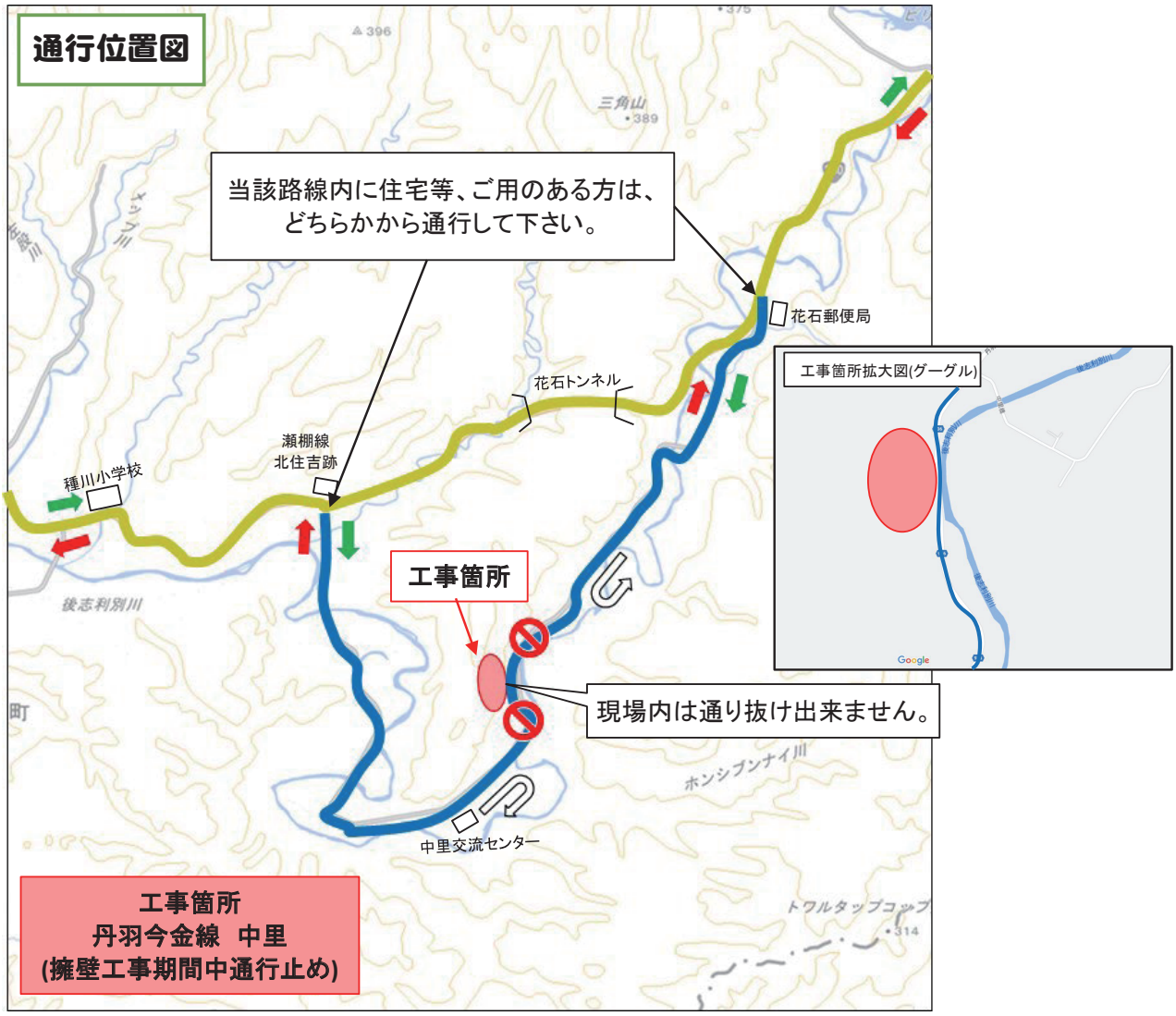
皆様には、日頃より北海道が施行する公共事業に対し、ご理解・ご協力を頂き厚くお礼申し上げます。

さて、道道丹羽今金線の災害復旧工事に伴い、施工箇所が終日通行止めとなります。

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願い致します。

【通行止め期間】令和５年６月中旬頃～ 12月下旬頃予定

※詳細期間につきましては、後日改めてお知らせ致します。





■問合せ
【 発注者 】
北海道渡島総合振興局函館建設管理部
江差出張所 ☎0139-52-6532
※ご不明な点がございましたら、上記連絡先にお問合せ下さい。

・街頭ＰＲ・巡回広報を実施致します。
午後５時にサイレンを鳴らします。



生活習慣で骨粗鬆症を予防しよう！

～転倒による骨折を防ぐために～

骨粗鬆症とは、骨の密度が減少し、もろく・折れやすくなっている状態をいいます。骨量は年齢とともに少しずつ減少していきますが、さらに女性の場合は、閉経後に減少スピードが加速してしまいます。骨の健康は、毎日の食生活を中心とした生活習慣のあり方が大きなポイントになります。**今金町でも骨折による医療費が高い傾向があります！いつまでも丈夫な骨で過ごすための生活習慣を身につけましょう。**

◆骨の働き◆

からだを支える
背骨や骨盤がからだを支えてくれる

臓器の保護作用
頭蓋骨や肋骨などが臓器を守ってくれる

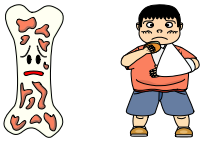
カルシウムの貯蔵
骨をつくるカルシウムの99％が蓄えられている

◆骨折は寝たきりをまねく？◆

高齢化社会において「寝たきり」は大きな問題となっています。寝たきりの原因はさまざまで、介護が必要となった原因の約１割は骨折や転倒によるものです。

≪高齢者の介護が必要となった主な原因≫

１位　認知症
２位　脳卒中
３位　高齢による衰弱
４位　骨折・転倒



令和４年版高齢社会白書より

◆骨粗鬆症の原因◆

①主な内的要因

女性ホルモンの減少	女性ホルモン（エストロゲン）には、骨量を維持する働きがありますが、更年期を迎えて閉経すると分泌量が減少するため、骨量の維持が難しくなります。
加　　齢	加齢とともに、カルシウムの吸収能力や骨の形成能力が低下して、骨量が減少します。

②主な外的要因

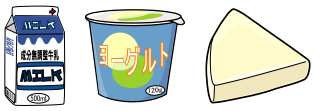
食事の偏り	骨にとって重要な栄養素「カルシウム」を吸収するためには、バランスのよい食事が大切です。加工食品には吸収を妨げるリンが含まれるので要注意です。
運動不足	骨は負荷がかかることで強く丈夫になります。慢性的な運動不足は骨の強度を弱めるとともに、さまざまな生活習慣病の原因にもなります。

【骨粗鬆症を予防するための生活習慣】

◆ 食　事 ◆

骨粗鬆症の予防の基本は「食生活」です。骨を形成するカルシウムをできるだけ多く摂取するとともに、偏りを避けてバランス食を心がけることが大切です。

①乳製品はカルシウムの宝庫



②小魚も忘れずに！



③大豆製品も強い味方



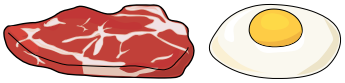
④手軽な乾物・缶詰類も



⑤青背の魚も効果的



⑥たんぱく質も忘れずに！



◆ 運　動 ◆

食生活と同じく大切なのが「運動」です。骨はからだが受ける圧力や刺激に応じて丈夫になります。スポーツに限定せず、日常生活で「動く」習慣をつけましょう。



1．座るよりも立つ：立っているだけでも負荷がかかり、骨を丈夫にする効果があります。
2．歩く習慣を：歩くことで骨への負荷が多くなり、さらに丈夫になります。
3．運動は楽しんで：骨に負荷がかかる運動はテニスやバレーボールなど、集団で楽しみましょう！

【問合せ】保健福祉課 健康づくりグループ　☎82-2780



火災予防運動期間中に、火災予防パレード
また、期間中の４月20日～24日の