

■骨粗しょう症検診 ●今年度対象の方には個別通知します。 ※妊娠中やその可能性のある方はご遠慮ください。

骨粗しょう症は、骨密度の減少などによって骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。しかし、自覚症状がなく進行し、背骨などを「いつのまにか」骨折してしまうこともあります。特に40歳以上の女性は、注意が必要です。通知が届いたら、検診を受けて骨密度をチェックしましょう！

対象者 (次の生年月日の女性)	費用	検査内容	検診日	検診場所	予約期間
昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生 昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生 昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生	500円	レントゲンによる腕の骨密度検査(検診車にて)	6/25(木)	保健センター	LINE申込 5/7(木)～5/20(水) 電話申込み 5/26(火)～



骨粗しょう症検診のフォローアップ教室

【申込み】骨粗しょう症検診と同時申込み

【対象】骨粗しょう症検診を受けた方

※詳細は個別通知または広報みやしろ5月号をご覧ください

ちよこっ 貯骨とエクサ!

骨粗しょう症予防へ向けた運動実技を全5回の教室で学びます。
講師：健康運動指導士

ちよこっ 貯骨とクッキング!

骨粗しょう症予防のための食生活を講義と調理実習で学びます。
講師：管理栄養士



40歳の健活講座

新40歳の方を対象に、肝炎ウイルス検診と同時開催にて、町の検診のご案内や健康づくりの講話、歯科衛生士による歯のブラッシング指導を行います。詳しくは40歳の健活講座個別通知でお知らせします。

- 【日程】 7月30日(木)
- 【場所】 保健センター
- 【申込み】 6月26日(金)・29日(月) 30日(火)
保健センターへ電話申込み

血糖コントロール教室

健診等で糖代謝値が基準値より高い方を対象に、数値改善に向けた教室を開催します。

血糖をコントロールするための食事や運動の基礎知識、生活の工夫などを楽しく学んでみませんか? 詳しい内容は、広報みやしろ等でご確認ください。



特定保健指導「みやしろ健康会」

町の特定健康診査を受診した結果から、生活習慣病のリスクが高かった方は、数値の改善に向けて食生活や運動などのサポートを無料で受けることができます。対象となった方は、個別通知でお知らせします。

健診結果をこれからの健康づくりに役立ててみませんか?



しどく 知っ得! けんこう講習

運動、食生活、歯科など健康づくりに関する講習会を開催します。興味のある回のみでの参加も可能です。ご自身やご家族の健康づくりにお役立てください。

- 【対象者】 町内在住の18歳以上
- 【定員】 各回20名(先着順)

※詳しい内容は各開催月の広報みやしろをご覧ください。



運動や食生活、歯科などテーマはさまざま! みなさんの健康づくりを応援します♪

