

つながろう!だれもが解放された社会をめざして

「大宝西ふれあい人権文化祭」は、人と人が触れ合い、つながることで、あらゆる差別をなくし、人権を大切にする意識を高めることを目的に開催します。

日 時 10月18日(日) 10:00～

内 容 人権啓発劇など各種団体による発表、模擬店
エコ風船飛ばしなど

場 所 ひだまりの家とその周辺

問ひだまりの家 TEL077-552-1000 FAX077-552-1154



骨に良いこと始めよう! 子どもは「骨貯金」大人は「骨量維持」

骨粗しょう症とは、骨がもろくなり骨折しやすい状態をいいます。

「骨粗しょう症」と聞くと高齢者に多い病気だと思っていませんが、通常、骨量は成長期に増加して20歳頃にピークを迎え、40代半ばから徐々に減少していきます。

若い世代であっても、食事で必要な栄養がとれていなかったり、運動不足や睡眠不足だったりすると、骨の成長が阻害され骨折しやすくなることもあります。

「骨の健康」のために できること

バランスのよい食事

骨の基になる「カルシウム」をとりましよう。乳製品、大豆製品、小魚などを積極的に取り入れてください。

カルシウムの吸収を高める魚やキノコなどでビタミンDを補いましよう。

適度な運動習慣

いくつになっても、骨は運動によって強くすることが出来ます。ジョギングやウォーキング、階段の上り下り、かかと落とし(つま先立ちをしたら、かかとをストンと落とす運動。1日50回が目安ですが、無理のない範囲で行ってください)

といった骨に刺激を与えるような運動が有効です。

適度な日光浴

ビタミンDは食事から補うことができますが、80%は日光に当たることによって合成されます。そのため過度な紫外線対策は、ビタミンDの合成を妨げて骨をもろくしてしまいます。毎日の適度な日光浴をこころがけましよう。

十分な睡眠

睡眠中に分泌される成長ホルモンなどの働きによって、骨も身体も健やかに成長していきます。ぐっすり眠ることも骨を作るために大切なことです。成人には6時間以上の睡眠が必要であるとされています。

※適正な睡眠時間には個人差があります

禁煙

喫煙は骨に悪影響を与え、骨密度を低下させます。骨の健康を守るためにも禁煙しましよう。

いつまでも元気に過ごせるよう、毎日を支える骨の土台を作りましよう。

問健康増進課

TEL 077-554-6100
FAX 077-554-6101



10月は「造血幹細胞移植 普及推進月間」です

令和8年度から「骨髄バンク推進月間」から「造血幹細胞移植普及推進月間」に改められます。

白血病などの血液疾患に有効な治療法として、骨髄移植や末梢血幹細胞移植があり、この治療法には骨髄や末梢血幹細胞を提供していただくドナーが必要です。1人でも多くの命を救うためには、1人でも多くのドナー登録が必要です。特に若い世代のドナー登録が少ない状況です。皆様のご協力をお願いします。

ドナー登録できる人

- ・骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している人
- ・18歳から54歳の健康な人(実際に提供できる年齢は20歳から55歳)
- ・体重が男性45kg以上、女性40kg以上の人
- ※上記を満たしていても、ドナー登録できない場合があります

滋賀県における骨髄バンクドナー登録窓口 (その他複数あり)

場所 びわ湖草津献血ルーム(草津市西沢川

一丁目1番14号行岡第ビル6階)

電話 077-584-5678

日時 毎日(年末年始は除く)10時～12時、

13時～17時

予約 不要

※保健所は原則事前予約が必要です

日本骨髄バンク

電話 03-5280-1789

受付時間 平日9時～17時30分



問健康増進課

TEL 077-554-6100
FAX 077-554-6101