

- ④生活に関する相談（保健師）
⑤食事に関する相談（栄養士）
⑥運動に関する相談（健康運動指導士）
持ち物 健診結果、健康手帳
申込み 11月27日（金）まで

女性に対する暴力をなくす 運動期間

▼問合せ 健康いきいき課
☎62-0716

11月12日（木）から25日（水）は「女性に対する暴力をなくす運動期間」です。夫・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等女性に対する暴力は、重大な人権侵害です。決して許されるものではありません。お悩みの方は一人で悩まずご相談ください。
相談窓口

埼玉県婦人相談センターDV相談担当
☎048-863-6060

犯罪被害者週間

▼問合せ 健康いきいき課
☎62-0716

11月25日（水）から12月1日（火）は「犯罪被害者週間」です。犯罪被害は、いつ誰に起こるかわかりません。犯罪による被害を受けた方の気持ちを届けられる社会を作りましょう。

障害者週間

▼問合せ 健康いきいき課
☎62-0716

すべての国民が、障害の有無に関わらず、人格と個性を尊重し合い、共生する社会を実現するためには、障害及び障害のある方に対する国民の理解と関心を得る必要があります。国では毎年12月3日（木）から9日（水）を「障害者週間」と定め障害のある方の自立と社会参加の支援等に関する活動や、さまざまな行事を行うことにしています。

「愛の募金」ご協力ありがとうございました

▼問合せ 健康いきいき課
☎62-0716

更生保護女性会嵐山支部では「社会を明るくする運動」の一環として毎年7月から8月にかけて「愛の募金」活動を行っています。今年の募金総額は318,300円となりました。ご協力いただき、ありがとうございました。皆さんの善意は、埼玉県女性連盟を通じて更生保護施設の支援、犯罪予防、非行防止、立ち直りの支援等様々な活動資金として大切に使用させていただきます。

食育セミナー

▼問合せ 健康いきいき課
☎62-0716

おうちごはんを簡単・手軽に！

感染症予防のため、休日等もおうちごはんが増えていませんか。野菜ソムリエの牧野悦子さんを講師にお招きし、時短料理や作り置きに活用できる、野菜などの保存に便利な「ホームフリージング」についてお話ししていただきます。ぜひ、ご参加ください。コバトン健康マイレージ「らんらんポイント」も付与します。

日時 12月5日（土）

- ①10時30分～11時30分
②13時30分～14時30分

場所 役場町民ホール
定員 各回30名（先着順）
申込み 11月17日（火）～

※ご希望の時間帯を選んでください。
定員になり次第締め切ります。



高齢者インフルエンザ予防 接種が無料で受けられます

▼問合せ 健康いきいき課
☎62-0716

広報10月号でお知らせしました、高齢者インフルエンザ予防接種（定期接種）が令和3年11月末日まで無料で接種できるようになりました。
対象者には10月上旬に通知を発送しました。医療機関にご予約のうえ、早めに接種しましょう。

インフルエンザ予防接種の 費用助成

▼問合せ 健康いきいき課
☎62-0716

町では国が示した優先接種者のうち、左記の方に対し、インフルエンザ予防接種の費用助成を行います。対象者には10月下旬に通知を発送しました。

対象者

妊娠中の方・生後6か月～小学2年生・65歳未満の基礎疾患がある方（定期接種対象者を除く、心臓・じん臓・呼吸器機能障害を持ち障害者手帳をお持ちの方及び免疫抑制剤や抗がん剤を使用している方）

ヘルスアップクッキング講座 （骨粗しょう症予防）の中止

▼問合せ 健康いきいき課
☎62-0716

12月18日（金）に予定されていたヘルスアップクッキング講座（骨粗しょう症予防）は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止とします。

健康MEMO

骨粗しょう症とは骨の量が減ってもろくなり、折れやすくなっている状態、もしくは骨折してしまった状態のことです。

骨量（骨密度）は20歳頃に最大となり、その後年齢とともに減少していきます。骨にカルシウムを蓄え、さらに骨量の減少を防ぐ生活習慣を身につけることが大切です。

運動

適度な運動で骨に刺激や圧力がかかると、骨にカルシウムが蓄積されて丈夫になります。運動は骨だけでなく、筋力・バランス力も高めて転倒・骨折を予防します。ウォーキングは気軽にを行うことができ、日光を浴びることでビタミンDの合成も促進されます。生活の中で1日30分程度は歩くようにしましょう。

接種期間

令和3年1月31日（日）まで

助成額

- 1回接種につき、上限5,000円
- 生後6か月～小学2年生までは最大で2回接種まで助成

・右記以外の方は1回接種の助成

助成方法

- ①医療機関にて自費で接種
- ②接種時に医療機関で領収書を発行してもらう（インフルエンザ予防接種を受けたことが明記されているもの）
- ③次の必要書類を健康いきいき課へ郵送

- ・インフルエンザ予防接種助成金交付申請書（オレンジ色）
- ・インフルエンザ予防接種助成金請求書
- ・領収書

・振込先口座の通帳またはキャッシュカードのコピー（口座名義人・口座番号・支店名が記載されているもの）

④審査後、町より指定振込口座に振込提出期限
令和3年2月26日（金）まで（必着）

その他

対象となる方で通知が届いていない場合は、健康いきいき課までお問い合わせください。

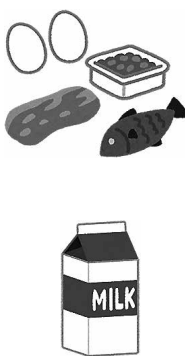
食生活

毎日の食事でバランスよく栄養素を摂るようにしましょう。特に、骨の材料となるカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨の形成を助けるビタミンKを多く含む食品を積極的に摂ることが重要です。

過剰摂取を控えた方がよい食品

- リンを多く含む食品
（加工食品、一部の清涼飲料水）
- 食塩
- カフェインを多く含む食品
（コーヒー、紅茶）
- アルコール

参考：『骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版』



推奨される食品

- カルシウムを多く含む食品
（牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆・大豆製品）
- ビタミンDを多く含む食品
（魚類、乾燥きのこ類）
- ビタミンKを多く含む食品
（納豆、緑色野菜）
- 果物と野菜
- タンパク質
（肉、魚、卵、豆、牛乳・乳製品など）