

体育館の屋根がもうすぐ完成！

これまでお知らせしてきたとおり、新体育館の建設工事は着々と進んでいます。現在は、体育館の屋根を工事中で、9月中には完了する予定です。

工事の進捗についても、計画どおり順調に進んでいます。屋根の完成後には、現場見学会も計画中。準備が整い次第、現場見学会の日程などをホームページでお知らせします。



●問 = 建設課 Tel 23-0311

覚えてみよう！使ってみよう！

手話で話そう！

問 = 福祉課 Tel 23-0111

日常会話で使える手話を毎月紹介します。手話を使うろう者の方とコミュニケーションをとってみませんか？

運動会

モデル：須木中3年A組 永迫 志穂さん

- 1 親指を上にして握り、腰の高さで腕を振ります。
- 2 口ぐらいの高さで指先同士を斜めにつけ、そのまま斜めに腕を引きます。

1



2



星

モデル：西小林小5年1組 大山 優羽さん

両手の5本の指をつまんでを頭の上にあげ、指を開閉させながら外側へ動かします



元気の知恵袋

●問 = 健康推進課 Tel 23-0323



あなたの骨は大丈夫？

～すすめよう！健幸こばやし21（第三次）女性の健康編～

市の骨粗しょう症検診（集団）

検査方法	超音波を用いて、くるぶし付近の骨密度を測定
対象者	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性

▼市の健（検）診
についてはコチラ



▼骨粗しょう症につ
いて詳しくはコチラ



骨密度を上げるための食事

カルシウム

乳製品（牛乳、ヨーグルト）、小魚（しらす、いわし）、豆腐、小松菜などに含まれます

ビタミンD

鮭、干し椎茸、キクラゲなどに含まれ、カルシウムの吸収を助けます

ビタミンK

納豆、ほうれん草、ブロッコリーなどに多く含まれ、骨の質を高めます

タンパク質

肉類、魚類、大豆製品、乳製品などに含まれ、骨を構成する重要な栄養素です

市は「健幸こばやし21（第三次）」に基づき、市民の健康づくりを進めています。中でも女性の健康を守る取り組みとして、今年度から女性を対象に集団検診で、骨粗しょう症検診を始めました。

骨粗しょう症は骨密度が低く骨折しやすくなる病気で、自覚症状は少なく骨折を起こすと寝たきりや認知症のリスクが高まります。予防には、カルシウムやビタミンDの摂取、禁煙や過度な飲酒の制限、適度な運動などが効果的です。ぜひ、検診で骨の状態を把握し、生活習慣の見直しにつなげましょう。

また、胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんなどのがん検診も実施しています。がんも骨粗しょう症も早期発見が重要です。ご自身の健康を守るために、対象の年齢になったら定期的に検診を受けましょう。