

「献血」は命をつなぐボランティア

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

下記のとおり献血を受け付けますので、皆さんご協力ください。

○献血日程

とき	ところ	受付時間
9月22日(金)	平戸市役所田平支所	9:30～12:45 14:00～16:00



今月の持ダネ

骨粗鬆症・骨折を予防しよう

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

「骨折・転倒」は要介護要因の第3位

転倒しても、骨折する人とならない人がいますが、その差は、骨の丈夫さ(骨密度)が関係しています。骨密度は、骨にカルシウムやリンなどのミネラルがどのくらい詰まっているかを表していますが、若いころと比べて70パーセント以下になると骨粗鬆症と診断され、骨折の危険性が高まります。

女性は閉経後、女性ホルモンが減少するため男性より骨量の減少が速く、骨粗鬆症を起しやすくなります。そのため、若いころから食事や運動などにより、閉経までに骨量を蓄える、また閉経後からでも、骨粗鬆症予防に配慮した生活を送ることで、骨量の減少スピードを遅らせることができます。

骨の材料となるカルシウムは不足している栄養素

性別	1日推奨量	平均摂取量
男性	750mg	600mg
女性	650mg	500mg

➡ **150mg不足**

※骨粗鬆症予防には、**700mg～800mgのカルシウム摂取が望ましい**

上手にカルシウムを摂ろう

- ①カルシウム(乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜など)と一緒に、カルシウムの吸収促進作用のあるビタミンD(干しシイタケ、きのこ類、卵、鮭など)や、骨へのカルシウム沈着をサポートするビタミンK(納豆、海藻、緑黄色野菜など)を摂りましょう。
- ②カルシウムが多く含まれる保存が可能な食品(スキムミルク、高野豆腐、切り干し大根、干し桜エビ、干しヒジキ、水煮大豆や鯖の缶詰など)や、冷凍が可能な食品(茹でたほうれん草、小松菜、イワシの丸干しなど)を活用しましょう。

カルシウムを多く含む食品の例

種類	食品例 ※()内はカルシウム含有量
乳製品	▶牛乳200cc(220mg) ▶ヨーグルト100g(120mg) ▶スキムミルク20g(220mg) ▶プロセスチーズ1切れ(126mg)
野菜類	▶小松菜70g(119mg) ▶乾燥切り干し大根15g(75mg)
海藻	▶ひじき10g(140mg) ▶素干し桜エビ5g(100mg)
魚介類	▶ししゃも3尾(149mg) ▶さば水煮缶50g(130mg)
大豆製品	▶木綿豆腐150g(180mg) ▶納豆1パック50g(45mg) ▶高野豆腐1枚(109mg)



子育て・健康応援コーナー

このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。特定健診やがん検診などの日程は、対象者に配布予定の「平戸市健(検)診日程表」をご覧ください。



9月の各種相談および赤ちゃんの健診など

問 こども未来課母子保健班 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
9月7日(木)	大島村公民館	乳 12:45～13:00 1 3 13:30～13:45
9月12日(火)	平戸市福祉保健センター(田平)	育妊母 10:00～14:00
9月15日(金)	平戸市福祉保健センター(田平)	パ 18:30～19:00
9月20日(水)	平戸文化センター	1 12:30～12:45
9月26日(火)	平戸文化センター	乳 12:45～13:15

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 育 母乳育児相談支援 パ パパ・ママ教室

親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。各施設にお問い合わせください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ(田平:保健センター)	57-1943	中津良保育所(南部:中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ(生月:山田児童館)	53-1759	おひさまひろば(田平:平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場(北部:愛の園保育所)	22-2244	堤保育園(南部:堤保育園)	27-1084	めばえ広場(生月:認定こども園めばえ)	53-0496	さくらんぼ広場(田平:若葉保育園)	57-3028
かもめネットワーク(北部:しおかこども園)	22-3360	小嶋こども園(南部:小嶋こども園)	27-0333	いきつぎげんきこ広場(生月:生月こども園)	22-9206	はなぞの広場(田平:花園認定こども園)	57-0744
みのりの樹1(北部:みのりこども園)	22-2575	津吉保育所(南部:津吉保育所)	27-0222	やよいプレイランド(田平:やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場(大島:大島村保育所)	55-2006

9月の休日当番医(診療時間:午前9時～午後5時)

問 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
9月3日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
9月10日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
9月17日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
9月18日(月)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
9月23日(土・祝)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
9月24日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045

いざというとき

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター(受付時間18:00～8:00)
※土日祝日は24時間対応
☎#8000 または ☎095-822-3308

救急医療機関のことは

●平戸市消防本部 ☎22-4199

※電話番号を間違いないようご注意ください。