



骨

の健康をチェックしましょう!

若い女性や男性も油断できません。

骨粗しょう症は、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。

加齢や女性ホルモンの変化などにより、特に中高年の女性に多い病気です。過度のダイエットや偏った食生活、運動不足、糖尿病などの生活習慣病は年齢や性別に関係なく骨粗しょう症になるリスクを高めるので、注意が必要です。

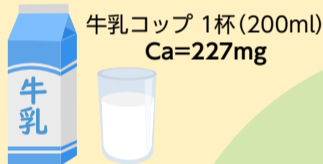
今日から始められる予防法を紹介します。

食生活

カルシウム(Ca)を毎日の食事でもりましょう。成人1人当たりの1日の推奨量は600~800mgです。さらに主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べる心がけが、丈夫な骨をつくります。

カルシウム(Ca)を多く含む食品

乳製品



牛乳コップ1杯(200ml)
Ca=227mg

野菜類



小松菜 1/2束(100g)
Ca=170mg

大豆製品



木綿豆腐 1/3丁(100g)
Ca=93mg

小魚類



しらす干し 大さじ2(10g)
Ca=170mg

骨を丈夫に保つ栄養素 良質なたんぱく質

肉・魚、卵、大豆製品など



骨づくりを助ける その他の栄養素

ビタミンD



魚介類、きのこ類など

ビタミンK



ブロッコリー、納豆など

おすすめレシピ

カルシウムたっぷり厚揚げのチーズ焼き

材料/2人分

- 厚揚げ.....1枚
- しょうゆ.....小さじ1
- ピザ用チーズ.....15g
- いりごま.....小さじ1
- ちりめんじゃこ.....小さじ2 (または乾燥さくらえび...小さじ1)
- 小ねぎ.....適宜



写真は2人分

- 厚揚げは半分に切り、表面にしょうゆをぬる
- しょうゆをぬった面にチーズ、いりごま、ちりめんじゃこ(または乾燥さくらえび)の順にのせる
- トースターで約10分、チーズに焼き色がつくまで焼く
- 好みで小口切りにした小ねぎを散らす

クックパッドでレシピを公開中



1人分(厚揚げ1/2枚)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)	カルシウム(mg)
ちりめんじゃこ	145	10.8	0.7	284
乾燥さくらえび	140	10.0	0.7	250

運動

骨に垂直方向の刺激が加わる運動は骨密度を高める効果が期待できます。

日光浴をしながらのウォーキングはより効果的!



骨密度は20歳前後でピークとなり50歳前後から低下します。若い方や体力に自信のある方は、ジョギングや縄跳びなど、やや強度のある運動を、中高年の方は骨折のリスクが低いウォーキングなど、生活の中で継続して行える運動がおすすめです。

無理のないペースで自分にあった運動を始めてみましょう。

骨密度

まずは自分の骨密度の状態を知ることが大切です。

保健センターで実施している骨密度測定は、かかとに超音波を当てて測定します。測定後に医師から結果の説明があります。



●骨密度測定(超音波法)●

- 対象/20歳以上の方
 - 実施日/木曜日(午前・午後)、金曜日(午前のみ)
 - 料金/1,000円
- (申込み・問合せ) ☎6265-7463

詳しくはこちら





保健センターでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための様々な対策を行いながら、皆さまのご利用をお待ちしております。



保健センターで楽しく健康づくりしませんか？

※新型コロナウイルスの感染状況により、開催を延期・中止する場合があります。

A 40歳からの運動習慣定着教室

筋力低下を自覚する前に！週に一度の軽い体操から始めてみませんか？自宅でもできる脚やお尻の筋トレ・ストレッチを中心にを行います。

日時：4月11日～6月27日 毎週火曜日(全12回)
午後1時30分～3時



B 気楽に始める体力づくり体操教室

これからどんな運動をしようか悩んでいる方！無理なく簡単な体操から始めてみませんか？

日時：4月14日～7月7日 毎週金曜日(5月5日を除く全12回)
午前10時～11時30分



AB共通

定員：40名(抽選)

対象：区内在住・在勤で18歳以上の方で1年以内に健康診断を受診している方

C 健康度測定＆女性の元気力アップ教室

食事の基本、睡眠とセルフケア、更年期対策、適切な運動など、おおむね59歳以下の方を対象とした教室です。

日時：5月1日～8月14日 毎週月曜日(7月17日を除く全15回)
午後1時30分～3時30分

定員：24名(抽選)

対象：①区内在住で18歳以上の方 ②教室開始前に保健センターの健康度測定(5,000円)を受診していただける方



D 健康度測定＆健康的にやせよう教室

BMI 25以上の方を対象とした、しっかり食べてしっかり動くリバウンドさせない正統派ダイエット教室です。※BMI=体重kg÷(身長m)²

日時：5月8日～8月21日 毎週月曜日(7月17日を除く)とフォローアップとして、令和6年1月22日(全16回) 午前9時30分～11時30分

定員：35名(抽選)

対象：①区内在住で18歳以上の方 ②教室開始前に保健センターの健康度測定(5,000円)を受診していただける方 ③BMI 25以上の方

CD共通

備考：当選通知に「健康度測定」の日時を指定してご案内します。指定日時でご都合が悪い場合は、変更の連絡をお願いいたします。

共通事項

会場：保健センター(松原6-37-10 保健医療福祉総合プラザ内)

参加費：1回400円(指導料)

備考：抽選の結果は、当選された方のみ締め切り後10日以内に通知を発送いたします。
マスクの着用必須。運動のできる服装でお越しください。

申込：3月6日(月)までに、電話、ファクシミリ(講座名・住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話またはFAX番号を明記)またはホームページの(募集中の教室・講演会)からお申込みください。

☎6265-7473

月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時

FAX 6265-7429

HP <https://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>



保健センターのホームページがリニューアル！



こちらの画面から教室や講演会の申し込みができます。



不安なとき、つらいとき、困ったときなど、お気軽にご相談ください。

夜間・休日等こころの電話相談

世田谷区民であれば、どなたでもご利用できます。

専門相談員とピア相談員(相談員研修を受けた当事者)が対応します。

受付は、いずれも終了時刻の30分前までです。

無料



イメージキャラクター「ここでんくん」

☎6265-7532(相談専用)

月・火・水・木曜日	午後5時～7時	ピア相談
	午後7時～10時	専門相談
土曜日及び祝日にあたる月・火・水・木曜日	午後2時～4時	ピア相談
	午後4時～8時	専門相談

※平日の昼間は各総合支所保健福祉センター健康づくり課で相談をお受けしています。

がん相談のご案内

相談は無料です

患者や家族等、どなたかが世田谷区民であればご利用できます。

がん情報コーナー



一次相談窓口(予約不要)

月～金曜日 午前9時～午後5時

がんに関する書籍など資料の閲覧ができます

場所：世田谷区立保健センター2階

「こことからだの保健室ポルタ」内

電話相談



第1～4週木曜日 午前9時～午後1時

第1・3週：専門相談 第2・4週：ピア相談

(相談専用電話) ☎6265-7562

対面相談



予約制

第2・4週土曜日

午前9時～正午

オンライン相談も選べます

詳しくはホームページでチェック！

予約受付：平日午前9時～午後5時

場所：世田谷区立保健センター2階

(予約専用電話) ☎6265-7536

※電話相談・対面相談は祝日を除く。

区立保健センターの「運動指導室」は、事業等で使用していない時間帯について、健康増進を目的に活動する団体へ貸出(有料)をしています。ご利用には団体登録等の手続きが必要となります。詳細は下記にお問合せください。

世田谷区立保健センター指定管理者

公益財団法人 世田谷区保健センター

<https://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

世田谷区保健センター 検索



(公財)世田谷区保健センターは世田谷区立保健センターを運営しています。

☎6265-7441(代) FAX 6265-7409

〒156-0043 世田谷区松原 6-37-10

世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 2・3階

交通のご案内

- 電車 小田急線「梅ヶ丘」駅北口より徒歩5分
世田谷線「山下」駅・小田急線「豪徳寺」駅より徒歩8分
井の頭線「東松原」駅より徒歩14分
- バス 小田急バス 渋54 渋谷～経堂「松原」下車徒歩1分
東急バス 等13 等々力操車所～梅ヶ丘駅
「梅ヶ丘駅」下車徒歩5分



保健センター「げんき人」は、総合支所などの区の施設においてあります。次回発行は令和5年5月15日の予定です。