

令和7年5月19日

# せいさん食育情報

第14号

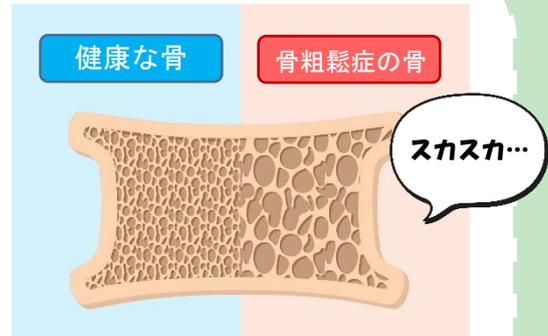
## ◎骨密度と骨粗鬆症予防について



西讃保健福祉事務所

### ◆ 骨密度とは

骨に含まれるカルシウムなどのミネラル成分の密度のこと。骨の強さを評価する基準で骨粗鬆症の診断にも使われます。骨密度は加齢により男女ともに減少します。



### ◆ 骨粗鬆症とは

骨の代謝バランスが崩れ、骨量が減少し骨がもろくなった状態。原因にはカルシウムやマグネシウムの不足、ビタミンDの欠乏、運動不足があります。特に高齢の女性は、閉経後に女性ホルモン(エストロゲン)が減ることで骨粗鬆症のリスクが高まります。

若いうちから骨粗鬆症検診等で自分の骨密度を知ることは重要です。香川県では骨密度や野菜摂取量の測定器を使って、健康状態や生活習慣の「見える化」により行動変容を促す事業を行っています。西讃保健福祉事務所でも、6月以降に骨密度測定器の貸し出しを予約制で開始予定です。

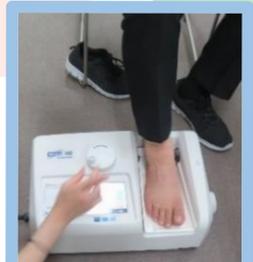


バジメータ®

6月18日(水) 11:30~13:30  
三豊合同庁舎 地下中会議室で「見える化」イベント実施予定!

詳しくは  
県HPをチェック!

香川県 見える化



超音波骨密度測定装置

## 今月の健康情報メモ

## 5月31日は、世界禁煙デー



大切な人のため 自分のため 今こそ「禁煙」考えてみませんか?

### 喫煙は百害あって一利なし

喫煙ががんの原因となることはよく知られています。このほかにも狭心症、心筋梗塞、脳卒中など循環器の病気やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)など呼吸器の病気の原因にもなります。禁煙することで、こうした疾患リスクが年数と共に確実に低下します。

### 今からたばこのない人生を!

なかなかたばこがやめられない方は身近な医療機関(禁煙外来)で相談してみる方法もあります。禁煙治療には健康保険が適用されます!

医療機関を  
check!



禁煙はいつ始めても遅くありません!