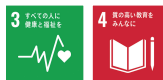




あなたの骨は大丈夫？

# 予防しよう「骨粗しょう症」



骨粗しょう症が原因で起こる高齢者の骨折は、生活の質(QOL)を大きく損なう原因となります。骨粗しょう症の予防には骨量を減らさない生活習慣が大切です。正しく理解し、食事と運動の両側面から骨粗しょう症を防ぎましょう。

問い合わせ 福祉保健センター 446-6453

## 骨粗しょう症とは？

骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続く、骨がもろくなり骨折しやすい状態になる病気です。

## どんな人がなりやすい？

骨量は20歳頃にピークを迎え、加齢に伴い減少していきます。そのため、高齢になるほど骨粗しょう症になりやすく、特に女性に多い病気です。また運動不足や喫煙、過度の飲酒なども、骨粗しょう症のリスクを高めると言われています。

骨粗しょう症の国内患者数\*

女性 980万人 男性 300万人

女性は男性の3倍以上  
とされています

\*骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版参照

## 骨粗しょう症になるとどうなる？

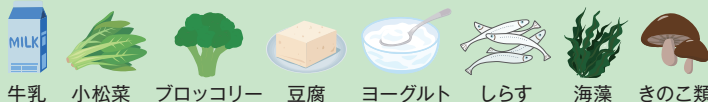
つまずいたり重いものを持ちたりした時のちょっとした拍子に骨折しやすくなります。また、それをきっかけとして寝たきりや介護が必要な状態になることもあります。

## 骨粗しょう症の予防には、骨量を減らさない生活習慣が大切です

### 正しい食生活

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心掛けましょう。

### おすすめ食材



カルシウム、ビタミンD、  
ビタミンKが特に多く含ま  
れているこれらの食材を積  
極的に食べましょう！

### おすすめレシピ

#### しらすと青菜の まぜご飯



材料(2人分)

- ご飯 …………… 300g
- しらす …………… 30g
- 小松菜 …………… 30g
- いりごま …………… 大さじ1

作り方

1. 小松菜を電子レンジで加熱し、水気を切って細かく刻む。
2. 温かいご飯に刻んだ小松菜、しらす、いりごまを加え、よく混ぜて完成。

(1人分)エネルギー275kcal カルシウム113mg ビタミンK32μg 塩分0.3g

### 適度な運動

骨に刺激を加えるとカルシウムが骨に定着しやすくなり、骨が丈夫になります。

いつもより  
プラス10分の  
ウォーキング



ストレッチや  
筋トレも有効



※痛みがある時は無理せず中止しましょう

市民大学講座  
「骨こつ教室」を  
開催しています

骨量の減少には自覚症状がないため、骨密度測定を行い、自分の骨量を知ることが大切です。市では、骨粗しょう症を予防するための「骨こつ教室」を開催しています。骨密度の測定もできますのでぜひご参加ください。  
※詳しくはP23をご覧ください

## 事業者向けTopic

for Business

問い合わせ  
経済戦略室(内線374)

### トラック運送事業燃料価格高騰支援給付金の案内

コロナ禍において、原油をはじめとしたエネルギー・原材料高騰により事業者の経営がひっばくしている状況を受け、大きな影響が見込まれる貨物自動車運送事業者に、保有する車両数に応じた給付金を支給します。

**交付対象** 市内に営業所を有する「埼玉県トラック運送事業燃料価格高騰支援金」の交付決定を受けた事業者

**給付金額** 1万円/1台(貨物自動車)、5千円/1台(貨物軽自動車、二輪車)  
※市外営業所が保有する車両は給付対象外

**申請期間** 1月16日(月)～3月8日(水)

**交付決定** 審査により交付の可否を決定

※市ホームページ、チラシなどをご覧の上で申し込みください



### 成果発表会を開催します!～DX伴走型支援事業～

市では、令和4年10月から4カ月間にわたって市内企業3社に伴走支援を実施しています。成果発表会では、伴走支援を受けた企業が「どのような課題に対して」「どのように取り組んだか」などの成果を発表します。この機会にぜひ、他社のDX事例について学び、自社でもできるDXを見つけてみませんか？

**とき** 3月2日(木)午後3時～4時30分

**ところ** 商工会館

**対象** DXに関心のある市内事業者、金融機関など

**申込** QRコードの特設ページから ※費用無料

**問い合わせ** 経済戦略室(内線374)



## 事業承継コラム

### 経営が難しいと感じるときは

中小機構関東本部 中小企業アドバイザー

富永 治

経営環境が不透明化・複雑化し、以前よりも経営が難しくなつたと感じている経営者も多いです。コロナショックを受けて、これからの自社のビジネスのあり方を見直すタイミングかもしれません。

ビジネスの見直し方、進め方は経営者それぞれですが、例えば、「息子とともにSNS活用へ乗り出す」、「妻が担当している経理事務をIT化する」などの取り組みを進めている企業もあります。

このような新しい取り組みの場合、後継者育成にもつながるため、一人で悩まずに家族や従業員の方など将来の後継者を巻き込んで、一緒に乗り越えるとよいでしょう。なお、後継者育成のポイントについては、下記の事業承継相談会でも聞くことができるので、ご活用ください。

### 【事業承継相談会】

**とき** 1月12日(木)、2月9日(木) ※以降、毎月第2木曜日  
①午前9時30分～11時 ②午前11時～午後0時30分  
③午後1時30分～3時 ④午後3時～4時30分

**ところ** 商工会館

**対象** 市内で事業を営まれている方 ※費用無料

**主催** 戸田市、商工会、県事業承継・引継ぎ支援センター

**申込・問い合わせ** 商工会 鈴木 441-2617



「事業承継」について詳しくはこちらから▶