

健康長寿のまちづくり

骨粗しょう症を予防しましょう

～カルシウム摂取と骨粗しょう症予防～

骨は体の細胞と同じように、新陳代謝を繰り返し新しい骨に入れ替わっています。しかし、加齢やホルモンバランスが崩れることなどから新しい骨がうまく作られず、壊される量が多くなってしまいます。

特に女性は閉経後、ホルモンの分泌が減ることにより、骨密度が大幅に低下することがあります。女性に骨粗しょう症が多いとされているのはこのためです。

骨粗しょう症になると・・・

骨粗しょう症になると、骨がもろくなり、転倒はもちろんのことくしゃみなどのちょっとした衝撃でも骨折してしまうことがあります。骨の密度が低下すると、気が付かないうちに背骨がつぶれて骨折することもあり、注意が必要です。

骨粗しょう症にならないために

骨粗しょう症にならないためには、予防が一番です。新しい骨を作るためには、食生活の見直しが大切です。

カルシウムは骨を作るうえで重要な役割を果たします。中でも牛乳やヨーグルトなどの乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、ヒジキなどの海藻類、小松菜などの緑黄色野菜に多く含まれています。

特に乳製品はカルシウムの吸収率が優れていますが、摂りすぎには注意が必要です。バランスよくカルシウムを摂取しましょう。



●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322



骨粗しょう症は自覚症状がないことが多く、骨折などをきっかけに発見されることが多いため、日ごろからの予防が重要になってきます。

1日のカルシウム摂取推奨量は650mg～800mgとされています。

- 牛乳 200mlあたり220mg
○厚揚げ 100gあたり240mg
○乾燥わかめ 小さじ1あたり8.2mg
○小松菜 100gあたり170mg

カルシウムのほかにも、干しシイタケ、赤身の魚などに多く含まれるビタミンD、納豆などに多く含まれるビタミンKに加え、タンパク質をバランスよく摂取することが重要です。

※疾患などにより食事制限のある方は、主治医に相談してください。

京築神楽フォトコンテスト

京築地区に所在する神楽をテーマに今年もフォトコンテストを開催します。各地域で大切に伝えられてきた神楽の色々な魅力を写真に収め、ご応募ください。入選者には、京築地域特産品をお送りします。



- 募集期間 12月15日(金)まで※当日消印有効
■テーマ 京築地区に所在する神楽
■応募方法 必要事項を記入した応募用紙を写真1点ごとに、裏側にセロハンテープでとめて、ご応募ください。応募用紙は、自作でもかまいません。
■審査方法 令和6年1月にアクロス福岡にて開催の「京築神楽展」の来場者による投票と審査員の審査。

○アクロス福岡 京築神楽展 / 開催日:令和6年1月8日(月)～14日(日)

●応募・問い合わせ先 神楽の里づくり推進協議会事務局(苅田町役場 企画課) TEL 093-588-1006
〒800-0392 福岡県京都郡苅田町富久町1-19-1 Mail:kikakuseisakuka@town.kanda.lg.jp



農業者年金に加入しませんか
農業に従事する方なら広くご加入いただけます

国民年金の第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の人は誰でも加入できます。農地を持っていない農業者や、配偶者や後継者などの家族従事者も加入できます。



- 特徴
・積立方式・確定拠出型の年金です。
・保険料の額は自由に決められます。月額20,000円～67,000円の間で1,000円単位
・終身年金で80歳までの保証付きです。
・公的年金ならではの税制上の優遇措置があります。(支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象)
・農業の担い手には、政策支援(保険料の国庫補助)があります。(例:認定農業者等で青色申告者の35歳未満の人は10,000円(5割)補助)

農業者年金の詳しい内容や加入のお申し込みは、農業委員会または最寄りのJA(農協)か、農業者年金基金にお問い合わせください。

●問い合わせ先 上毛町農業委員会(産業振興課 農地係) TEL 72-3151(内線187)
福岡京築農業協同組合 築東支店 TEL 72-2010
農業者年金基金 企画調整室 TEL 03-3502-3942

就職活動実践セミナー&個別就職相談開催

就職活動の進め方から応募書類の書き方、面接マナーや質疑応答準備など、あなたの就職活動にすぐに役立つセミナーです。なお、受講無料、事前予約制となっております。ご希望の方は予約をお願いします。



■日 時 11月17日(金)
第1部「就職活動実践セミナー」13:00～15:00
・後悔しない「就活」の進め方
・魅せる!応募書類
・面接突破術

第2部「個別相談・適性検査」15:00～17:00
・就職に対する不安や疑問の個別相談
・適性検査による自己理解
※結果は後日、郵送で返却します。

■会場 げんきの杜 研修室

●申し込み・問い合わせ先 福岡県若者就職支援センター TEL 092-720-8830 FAX 092-725-1788
〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神1丁目4-2 エルガーラオフィス12F



築上東Music-Lovers'ミニコンサートのお知らせ

パッヘルベルのカノンやアンパンマンのマーチ、テレサ・テンメドレーなどを演奏します。また生カラオケなども予定しております。ぜひご来場ください。

■日 時 11月19日(日) 14:00 ※雨天の場合は11月25日(土)に延期します。
■会場 東上集会所 (旧東上小学校 上毛町大字東上2782)



●問い合わせ先 築上東Music-Lovers' 貴村 TEL 090-7478-0064

築城基地航空祭

F-2戦闘機の迫力ある機動飛行をはじめ、ブルーインパルスによる展示飛行、ウイスキーパパによる曲芸飛行のほか、自衛隊機をはじめとする装備品、航空学生ファンシードリル、警備犬の訓練展示、周辺自治体によるPRコーナー、キッズフラワーカー運行など盛りだくさんのイベントです。

■日 時 11月26日(日) 8:00～15:00
■場所 航空自衛隊築城基地(築上郡築上町西八田)
■駐車場 基地内には一般駐車場はありません。JRなどの公共交通機関をご利用ください。
※当日は、築城駅に特急、快速が臨時停車するほか臨時列車の運行も計画されています。

つばさふれあいコンサート2023

■日 時 12月16日(土) 14:00～16:00 (開場13:00)
■場所 苅田町立中央公民館 (京都郡苅田町京町2-5)
■演奏 航空自衛隊 西部航空音楽隊(春日基地)
■入場料 無料。ただし、入場整理券が必要です。

入場整理券は、11月17日(金)以降、上毛町役場総務課総合窓口係(大平支所)において配布します。配布枚数には限りがあります。入場整理券をお持ちの場合でも、来場者数が会場の定員を超えた場合は、入場をお断りする場合があります。

■駐車場 苅田町役場(約150台)12:00より利用可能 ※ご利用は先着順となります。駐車台数に限りがありますので、来場の際は公共交通機関をご利用ください。

●問い合わせ先 航空自衛隊 築城基地渉外室広報班 TEL 0930-56-1150(内線3207)