

区報さえき

10.1号

40th

佐伯区誕生

20th

湯来町合併

SAEKIKU

ささえあい えがおあふれる きぼうのまち

佐伯区だより

広島市佐伯区役所

検索

https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saekiku/

佐伯区の人口/138,787人(755人減)

佐伯区の世帯数/65,269世帯(394世帯増)

令和7年8月末現在(前年同月比)

骨から始める
未来の健康づくり

元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター
「そらママ」

10月20日は世界骨粗しょう症デーです。
この機会に、強い骨をつくる習慣を始めませんか。
園地域支えあい課(☎943-9731、☎923-1611)

骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症は、骨量(骨密度)が減ったり、骨の質が低下したりすることで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。女性は15～18歳頃、男性は20歳前後に人生最大の骨量に達し、40歳半ば頃までは骨量が

保たれます。しかし、加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などで代謝のバランスが崩れると、骨量の減少が始まります。女性では、閉経後に急激に骨量が減少し、骨粗しょう症になりやすくなります。



骨を丈夫にする「骨活のススメ」

運動

-たくさん動いて骨を丈夫に-



体を動かすことで、骨量を増やし、筋力も高めることができます。ウォーキングやストレッチなどを無理のない範囲で取り入れ、骨に刺激を与えましょう。地域支えあい課では、「歩こうや！ひろしま健康ウォーキングのすすめ」を配布しています。また、地域の特色を生かした「ウォーキングマップ」もホームページに掲載しています。区内の歴史と季節の自然を感じながら歩けるコースを紹介しています。



ウォーキングマップはこちら



検診

-定期的なメンテナンスを-



骨粗しょう症になる人は年齢とともに増加します。痛みなどの自覚症状がないことが多いため、定期的に検診を受けて、自分の骨量を知りましょう。

■骨粗しょう症検診

☑男性：受診時に40歳以上で5歳刻みの年齢の人、
女性：受診時に20歳以上で5歳刻みの年齢の人

※無料になる場合があります。
詳しくは市HPで



	会場	料金
個別検診	医療機関	1,200円
集団検診	地域を巡回	1,000円
施設検診	市健康づくりセンター(中区)	

栄養

-バランスの良い食事で骨を育てる-



1日3食、栄養バランスのよい食事をとりましょう。骨の主成分であるカルシウムとともに、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨づくりを助けるビタミンKを含む食品を意識的に食事に取り入れましょう。

■佐伯区元気じゃけん定食「ぶりのスパイス焼き定食」

健康に配慮した、「主食・主菜・副菜」をそろえた栄養バランスのとれた献立です。ぜひ家庭で作ってみてください。

レシピは
こちら



主食	ご飯
主菜	ぶりのスパイス焼き
副菜	小松菜のおかか和え
副菜	ツナと切り干し大根のごまマヨ和え
副菜	レタスとトマトの卵スープ

特に
小松菜と卵が
強い骨を
つくりま



10/
28(火)

元気じゃけん講演会

「いつ食べるか」という、食べるタイミングで体内時計を調節する時間栄養学の視点から、食・栄養のタイミングについて学びましょう。

☎14:00～15:30(開場13:30)

場区役所別館

☑講演「食べる時間が未来を変える！
-時間栄養学で目指す健康長寿-」

●要約筆記・手話通訳あり

【講師】広島大学大学院准教授・
田原優氏

☎電話かファクスで地域支えあい課(☎、☎上記)へ。先着70人



住宅防火キャンペーン
ハロウィンコンサートを開催します！

ハロウィンで盛り上がる人気ショッピングモールで、市消防音楽隊のコンサートを開催します。秋の火災予防運動期間(11月9日(日)～15日(土))を迎えるにあたり、秋にちなんだ曲の演奏や華やかなフラッグ演技などを通じ、火災予防を呼びかけます。

☎10月25日(土)13:30～15:00

(コンサートは14:00～14:30)

場ジ・アウトレット広島

園佐伯消防署予防課(☎921-2236)



広島市消防局マスコットキャラクター「もみみん」

