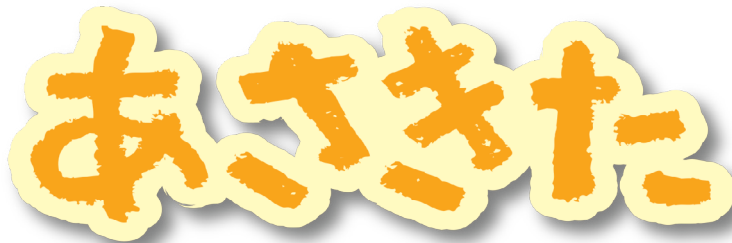




区報あさきた
9.1号

P7・P8編集・安佐北区役所区政調整課
〒731-0292 安佐北区可部四丁目13-13
☎819-3903 ☎815-3906



みんなが支え合う 自然と歴史の安佐北区



安佐北区の人口/134,215人(1,518人減)
安佐北区の世帯数/66,145世帯(19世帯減)
令和8年7月末現在(前年同月比)

広島市安佐北区役所

検索

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/asakitaku/>

ほねかつ 始めよう骨活! - 三つのポイントを押さえよう -

骨が弱くなり、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなる骨粗しょう症。食事や運動など、普段から丈夫な骨を保つ生活習慣を心がけることが大切です。

岡地域支えあい課(☎819-0586、☎819-0602)



骨密度(骨量)は20代でピークを迎え、その後は加齢とともに低下します。骨を作るカルシウムの摂取、骨を強くする運動で、骨活をしましょう。

■まずは骨量を測定しよう

5年に1回は骨粗しょう症健診で骨量の測定をしましょう。受診券の送付はありませんので、年齢が確認できるものを持って、ぜひお越しください。

対象 女性:20歳から5歳刻みの年齢の人
男性:40歳から5歳刻みの年齢の人

費用 医療機関 1,200円
市健康づくりセンター 1,000円



※受診時70歳以上であることを証明するものを持参した人などは無料。

詳しくは7ページの「検診を受ける人へ」を参照

※直近の集団検診の日程などは7ページの「骨粗しょう症検診」を参照



要申込

安佐動物公園ウォーキング大会



家族や友人と一緒に、動物園内を楽しくウォーキングしませんか?

爽やかな秋風の中、ウォーキングが楽しめます。健康運動指導士によるウォーキングフォームのアドバイスや、クイズ、スタンプラリーもあります。

日10月17日(土)9:30~12:00

※中止の場合は前日19時以降、市ホームページに掲載します

場安佐動物公園

飼医師から運動を禁止されていない人

参加者は入園料無料、駐車料金は450円

市ホームページか電話(819-0586)で、

10月13日(火)までに、地域支えあい課へ。

先着150人



▲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」



■カルシウム摂取量を増やそう

カルシウムは骨の主成分です。バランスのよい食事に加え、カルシウムを取るように心がけましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳、チーズなどの乳製品、小魚、小松菜などの
緑黄色野菜、大豆製品など



■こまめに体を動かそう

骨は負荷がかかることで強くなります。ウォーキング、ジョギング、スクワット、片足立ちなど、重力がかかる陸上での運動で骨に適度な負荷をかけるのがお勧めです。

毎日少しずつでも続けることが大切です。最初から大きな負荷をかけるのではなく、「これなら毎日できる」というところから始めましょう。



皆さんの家の周りに実がついたままの柿や栗の木などはありませんか?これからの季節、クマは冬眠に向けて栄養を蓄えようと活動的になります。クマが人家に近づくことを未然に防ぐため、下記のような対策を行いましょう。

岡農林課(☎819-3932、☎819-3885)

クマなどの野生動物を近づけないために

- ・野外に食物(果実やペットフードなど)を放置しない
- ・果樹の幹にはクマが登りにくいようトタンを巻く(右写真)
- ・定期的に草刈りを実施するなど人里にある動物の隠れ場をなくす
- ・生ごみは前日の夜ではなく収集日の朝に出す



もし、クマに遭遇したら

クマがこちらに気づいている場合

クマとの距離が十分にある場合は、ゆっくりと後ずさりして逃げましょう。背中を向けて走って逃げると、本能的に追いかけてくる可能性があります。

至近距離でクマに遭遇した場合、攻撃されそうになったら両腕で顔や頭を覆い、うつ伏せになるなどしてダメージを最小限にとどめることが重要です。クマは一撃を与えた後すぐに逃げる人が多いとされています。



クマがこちらに気づいていない場合

気づかれずに静かにその場から立ち去りましょう。

子グマを見かけたら

近くには親グマがいます。絶対に近づかないで速やかに立ち去りましょう。



◀クマの足跡

クマの爪痕▶



クマの痕跡を見逃さないで!
写真のような痕跡を見かけたら
農林課へ電話してください