

# 女性を対象とした骨粗しょう症検診

5年度より骨粗しょう症検診が開始となりました。加齢に伴い骨の量が減少して骨折しやすい状態を骨粗しょう症と言います。痛みがないため沈黙の病気と言われ、骨折して初めてわかることがあります。健康な生活を長く続けるためにも骨粗しょう症検診をおすすめします。この特集のお問い合わせは、健康づくり課☎483-4646へ。

## 骨粗しょう症検診

▶対象者 40～70歳の5歳刻み年齢の女性（6年4月1日時点の年齢）

年齢	生年月日
40歳	昭和58年4月2日～59年4月1日生
45歳	昭和53年4月2日～54年4月1日生
50歳	昭和48年4月2日～49年4月1日生
55歳	昭和43年4月2日～44年4月1日生
60歳	昭和38年4月2日～39年4月1日生
65歳	昭和33年4月2日～34年4月1日生
70歳	昭和28年4月2日～29年4月1日生

※上記の5歳刻み以外の年齢の人は対象外

▶検診期間 6年1月末まで ▶検査方法 問診と骨量測定を行います。骨量測定は、骨に微量なエックス線を照射して骨密度を測定します ▶自己負担金 前腕・手指500円、体幹骨1,000円 ▶検査対象外の人 現在妊娠中または可能性がある人、骨粗しょう症で治療中の人

## 骨粗しょう症について知ろう

●骨粗しょう症になりやすい人は？  
骨折歴、両親の骨折歴、女性（女性は男性

の3倍多い）、アルコール多飲が関連しています。糖尿病、腎臓病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、ステロイド剤内服、甲状腺疾患では、骨粗しょう症の危険性が高まることが知られています。

### ●骨粗しょう症をそのままにするとどうなるの？

骨粗しょう症を放置すると非常に骨折しやすくなります。骨折を含む転倒や関節疾患、高齢による衰弱などの運動器（骨や筋肉、関節など）の障害が原因で3人に1人が介護を必要とする状態となっています。健康な生活を長く続けられるように、骨粗しょう症予防のため、定期的な骨量測定が重要です。

### ●高齢者になってから気をつけたいの？

骨の量は20歳ごろが最大となり、40歳ごろまでは変化がありません。しかし、女性は40歳以降に急速に骨の量が低下していきます。更年期の女性にとって骨量減少を防ぐことは重要です。

### ●骨粗しょう症を予防するためにどうすればいいの？

年代別特徴と予防のポイントは次の通りです。

■**成長期** 骨量は成長期に増加し、20歳ごろに最大骨量に達します。過度なダイエットなどで栄養を摂らないと将来の骨の貯金は減ってしまいます。栄養と運動を意識しましょう。

■**成人期** 骨粗しょう症は食事や運動などの生活習慣がその発症に深く関与しています。成人期に十分なカルシウムを摂り、最大骨量を高く維持することが大切です。

■**閉経後** 1日3食きちんと食事を摂ることで、低栄養状態を予防でき、骨量減少を抑えることにつながります。

### ●どんな食事をすれば骨粗しょう症の予防になるの？

骨の健康のためには、カルシウムの摂取が重要ですが、それだけではありません。さまざまな栄養素をまんべんなく摂取することが大切です。カルシウム（牛乳、小松菜など）、ビタミンD（鮭、干しシイタケなど）、ビタミンK（納豆、ブロッコリーなど）、マグネシウム、たんぱく質、ビタミンB群、葉酸を積極的に摂りましょう。本市のホームページでは、「骨粗しょう症を予防するレシピ」を公開中です。詳しくは右のコードへ。



### 食生活相談のご案内

▶日時 毎月第2・4火曜日（祝日、年末年始を除く）午後1時30分～4時 ▶申し込み電話で健康づくり課☎483-4646へ（予約制）

# 八千代市行財政改革推進ビジョン第1期アクションプラン令和4年度取組状況

市では、行政を取り巻く社会状況の変化に的確に対応し、市民福祉の向上を図るため、八千代市行財政改革推進ビジョン及び同第1期アクションプランを定め、行財政改革に取り組んでいます。4年度は、取り組むべき46項目全てに取り組み、35項目を推進、11項目を一部推進しました。詳しい取組状況は、市のホームページ、市役所1階法務課情報公開班、図書館で見ることができます。

## 4年度の主な取組

●**ホームページの充実** 3年度に実施した市ホームページに関する全庁的な意見照会や担当課ヒアリングを基に、ホームページの問題点・改善点を整理・調査するとともに、周辺自治体における運用状況などを参考にして仕様書を作成し、入札により業者と契約を締結しました。その後、市ホームページのリニュー

アル公開に向けてトップページ・特設サブサイト、ごみ分別機能、防災無線連携機能などの調整・構築、その他、従前に使用していたページの移行作業や、職員向けの説明会を実施し、3月30日にリニューアルしたホームページを公開しました。

●**組織体制の見直し** 組織体制の見直しにあたり、新庁舎の供用開始までの間は、法改正などにより対応を求められている項目と社会情勢の変化により早急な対応を求められている項目に的を絞ることとし、各部局へ調査を行いました。各部局から挙げられた検討項目について、行政組織検討委員会及び組織機構研究会において検討し、5年4月より、DX施策を推進するための部署及び重層的支援体制整備事業を推進するための部署を設置することとし、組織の見直しを行いました。

●**市税徴収率の向上** 市税の徴収について

は、文書催告や休日納税相談を実施するとともに、財産調査を徹底し、債権の差押・換価に重点を置くことで徴収率の向上に努めました。その結果97.40%と目標値を達成しました。

## 財政効果見込の達成状況

4年度における財政効果は3億2,227万円となりました。（単位：万円）

取組項目名	見込額(a)	実績額(b)	差額(b)-(a)
働き方改革の推進	2,800	3,327	527
学校の適正配置	1,800	1,942	142
ふるさと納税寄附金の確保	5,512	7,940	2,428
普通財産の売却・有効活用	780	3,332	2,552
市税徴収率の向上	2,172	15,686	13,514
計	13,064	32,227	19,163

お問い合わせは  
企画経営課☎421-6702へ

広告

広告