

## 骨折を防ぎ、健康寿命の延伸を！

みなさんこんにちは。「みわのえ整形外科」院長の田島 幹大と申します。

厚生省から発表されている令和元年での平均寿命は男性81歳、女性87歳、健康寿命は男性73歳、女性75歳とされています。平均寿命と健康寿命の差は男性8年、女性12年です。この期間は何らかの介護を要しているということになります。われわれはこの差を何とか縮めたいと思っております。つまり、なるべくみなさんが介護を必要とせず、長く元気に健康な人生を送れることを願っています。

そのためには、整形外科的には、一つは運動すること。一つは転倒しないこと。一つは骨折しないことです。介護の原因として転倒や骨折が約12%を占めております。

上記の転倒や骨折を予防するには、リハビリテーションや骨粗鬆症治療が必要となってきます。是非とも整形外科にてまず骨密度を測定し、現在のご自分の骨密度を把握して下さい。骨粗鬆症と診断された方は骨粗鬆症の治療を行い、骨折の予防をして下さい。骨粗鬆症の方は骨粗鬆症治療にて骨折の予防を、骨粗鬆症でない人も食事療法、運動療法にて骨を強くすることによって骨折の予防を行って下さい。

またリハビリテーションにて筋力や体力をつけ、転倒しない身体作りをすることも重要です。筋力の低下により転倒の危険性も増してきます。日々、運動することが重要です。まずは歩くことです。歩行は、筋力や体力もつけ、また、骨も強くします。痛みなく、転倒に

注意し、無理せずたくさん歩いて下さい。みなさんの健康寿命を伸ばすために、われわれ「みわのえ整形外科」は、日々精進して参ります。

吉川松伏医師会 みわのえ整形外科 田島 幹大先生

## 令和5年度がん検診について

### 集団がん(胃がん、乳がん、子宮頸がん)検診について

4月から申し込みの受け付けを開始します。はがきでの事前予約が必要です。

### 個別がん検診について

個別がん検診は、実施医療機関に事前予約が必要です。

実施期間：4月12日(日)～9月30日(日)

※詳細は、広報よしかわ4月号と一緒に配布する「令和5年度がん検診等のご案内」をご確認ください。

## 出産・子育て応援給付金について(各5万円)

妊娠・子育て世帯の相談に応じながら、経済的支援を一体的に行うことで、安心して出産・子育てができるよう応援します。

### 令和4年4月1日から令和5年1月31日までに妊娠届け出した妊婦、生まれた子を養育している方

※アンケートおよび給付金の申請書を個別に送付しています。届いていない場合には健康増進課にお問い合わせください。

### 令和5年2月1日以降に妊娠届け出した妊婦、生まれた子を養育している方

※妊娠届け出時および乳児家庭全戸訪問時に面談を行い、申請を受け付けています。

## 保健センターからのお知らせ

### 健康相談(会場は保健センター)

#### 乳幼児相談

日時：4月26日(日)午前9時30分～10時30分  
15分間隔で予約を受け付けています。

### 無料口腔衛生相談(要予約)

3月の当番医(吉川歯科医師会)

- たかせ歯科医院 ☎983・1182
  - だて歯科クリニック ☎983・8148
- ※電話予約の上、来院してください。

### 献血情報 越谷レイクタウン献血ルーム

#### 受付時間

【成分献血】午前9時45分～午後4時30分

【400・200ml献血】午前9時45分～午後5時30分

問合せ：☎987・3737

※健康診査(4カ月・1歳8カ月・3歳4カ月)および離乳食講座(8カ月頃)については、市ホームページをご確認ください。

## うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎048-640-1001

結婚相談所 ムスベル

～出会いを大切に 語り継がれる信頼～

IJIMA GROUP

## 飯島設計株式会社

〒342-0056 埼玉県吉川市平沼一丁目6番地12

TEL 048 - 981 - 0123 (代)

設計部 TEL 048-981-3111

工事部 TEL 048-981-3211

資産管理部 TEL 048-981-1110

Original Frame & Litehan Panel



ISO 9001-2015 品質管理の保証

