

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

平川 均 先生

桂整形外科医院・副院長



食生活でロコモ対策

「ロコモ」とはロコモティブシンドローム（和名：運動器症候群）の略称です。骨、筋肉、関節、軟骨、椎間板といった運動器の障害のために、「立つ」、「歩く」といった移動機能の低下をきたした状態を「ロコモ」といいます。骨、筋肉の健康を保つには毎日の食事から！ 寝たきりにならないために、今回は「美味しい話」です。

骨は古くなるとこわれ、新しい骨が作られます。骨は常に生まれ変わっているのです。新しい骨を作る際に材料が不足していると、骨粗鬆症になり、骨折しやすくなります。

骨粗鬆症の予防にはカルシウムを多く含む牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、骨まで食べることのできる小魚、豆腐、納豆などの大豆製品、緑の葉の野菜、海藻類、ごまなどです。カルシウム摂取はサプリメントに頼るよりも食品から摂取する方が良いとされています。

牛乳200mlでカルシウム約230mg、カルシウ

ムの1日あたりの摂取量は700-800mgが推奨されているので、乳製品の嫌いな人は、工夫しないと不足しがちになります。

注意すべき点は、加工食品で使われている食品添加物の中には、リンが多く含まれているものがあり、過剰に摂取するとカルシウムの吸収を妨げます。また、塩分やカフェインは、尿へのカルシウム排泄を促す作用があります。加工食品やカフェインの摂りすぎに注意し、減塩を心がけましょう。

骨や筋肉の形成には良質のタンパク質も重要です。動物性食品（魚類、鶏、豚、牛、卵、乳）や植物性食品（大豆）の摂取も心がけましょう。

また、タンパク質の分解や合成を促進する栄養素にビタミンB6があります。ビタミンB6が多く含まれているマグロの赤身やカツオ、赤ピーマン、キウイやバナナなどを合わせて摂ると良いでしょう。

三度の食事で減塩に心がけて、バランスの良い栄養を摂り、骨、筋肉の健康維持に努めてください。

風しんの流行にご注意ください！

現在、例年と比較し、関東地方で風しんの感染者数が大幅に増加しています。人の往来により全国的に感染が拡大する恐れがありますので、ご注意ください。

風しんは、風しんウイルスの飛沫感染によって起こり、初期症状は発疹、発熱、後頸部リンパ節腫脹などがあります。大人が罹患すると高熱や発疹、関節痛など、小児より重症化することが多いと言われています。また、妊娠初期の妊婦が風しんに罹患すると、出生児が先天性風しん症候群（眼や耳、心臓に障害が出ること）を発症する可能性が高くなります。

予防接種法に基づく定期接種対象者（1歳児・年長児）で未接種のお子さんは、接種期間内に早めの接種をお願いします。また、今後妊娠を希望している方やご家族に妊婦さんがいる方は、特に注意が必要です。

風しんの罹患歴がない方、抗体の有無が不明な方は、かかりつけ医と相談の上、任意接種の検討をお願いします。**【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線303）**

広 告

現地確認 見積り無料 **屋根・外壁のリフォーム・塗装**

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築
◆ホームページは◆
Google

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号
屋根・外壁リフォーム専門店 電話は今すぐ、こちらから
アートリフォーム株式会社 0173-33-4713 アートリフォーム株式会社
五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田まで「増築相相談員のお店」

広 告

MIX ●しんせつていねいな店 ●男性、女性お気軽に!
カットサロン・ミックス

カット	カット & カラー	パーマ & カット	お得セット 顔そり シャンプー カット
¥1,000	¥3,000	¥5,000	¥2,500

■営業時間 AM8:00~PM7:00 ■定休日 月曜日
TEL予約OK 42-3855 ■木造若宮3-21 ■5台OK!

しやこちゃん温泉 ●つがる市役所 ●コンビニ
青森銀行 ●つがる市商工会
アイナパ ●ご来店のお客様に
MIX ●ミミ入れ ●ジュライお茶など
ジュライ大八

年金情報の確認は「ねんきんネット」が便利です

「ねんきんネット」は、自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。パソコンやスマートフォンから、24時間いつでもどこでも年金情報を確認することができます。

ご利用には、「ねんきんネット」へ登録が必要です。「年金手帳」「年金証書」などに記載されている「基礎年金番号」、またはねんきん定期便などに記載されている「アクセスキー」をご用意ください。なお、「アクセスキー」は、年金事務所でも発行できます。また、市役所窓口でも、発行申込書をご用意しています。

「ねんきんネット」に関するお問い合わせは、専用番号0570-058-555へお願いいたします。

【年金についての問い合わせ先】

弘前年金事務所 電話0172-27-1339 つがる市市民課 電話42-2111 (内線261・267)
 稲垣出張所 電話46-2111 車力出張所 電話56-2111

※年金の請求など給付に関わる相談については、移動年金相談日もご利用ください。
 移動年金 日時 12月26日(水)、1月23日(水)、2月27日(水) 10時～15時
 相談日 場所 市役所2階相談室 ※事前の予約が必要です
 弘前年金事務所お客様相談室 電話0172-27-1309



納税思想を普及啓発

税を考える週間(11月11日～17日)の一環として、市納税貯蓄組合連合会(秋田豊年会長)では「税」に関する作品を募集。

市内の小中学校から習字222点、作文68点が寄せられ、11月11日と12日の2日間、イオンモールつがる柏のイオンホールに展示されました。

会場では多くの市民らが作品を展覧し、納税思想の高揚と啓発に役立てられました。11日には優秀作品27点の表彰式を開催。秋田会長から出席者に表彰状が手渡されました。

入賞者(敬称略)



会長賞	納貯連賞	教育長賞	市長賞	
開米 夢々 (車力中1年)	前田 陽向 (森田中2年)	亀海 彩 (木造中3年)	工藤和香奈 (木造中3年)	習字の部
吉田 じこ (柏中3年)	成田 勇誠 (車力中3年)			作文の部

その他の賞【習字の部(小学生)】金賞:丹代ゆい(柏小1年)、佐々木心乃花(向陽小2年)、山下三矢毘(穂波小3年)、中村彩愛(柏小4年)、笹森珠莉(柏小5年)、三橋春歌(瑞穂小6年) 銀賞:中野愛菜(向陽小1年)、平野心結(向陽小2年)、濱山響(穂波小3年)、會津実咲(車力小4年)、山谷航大(穂波小5年)、對馬希実(瑞穂小6年) 銅賞:會津妃南乃(車力小1年)、秋田谷帆香(向陽小2年)、高橋香乃(向陽小3年)、佐々木麻緒(稲垣小4年)、成田凜彩(車力小5年)、小笠原音々(向陽小6年) 【作文の部(中学生)】金賞:稲葉伊吹(木造中2年) 銀賞:新岡珀(森田中1年) 銅賞:藤本悠真(木造中3年)

広 告

進学・学習指導教室
萩野学習会
 冬期講習会(12/24～1/12)
 中3生 全県テスト(12/23)同時受付中!
「全体」+「個別対応」=「実力アップ!」

平成30年度入試合格者実績(一部掲載)
 ◆弘前中央高校1名(1.39倍)
 ◆陸自高等学校1名(9倍)
 ◆五所川原高校9名 ◆木造高校4名
 ◆五所工業2名 ◆五所農林2名

無料体験学習受付中!

TEL.0173(42)1738

広 告

初売 RESET リセット

4日から お待ちします!!

期間中(福袋)や(ご来店くじ)をプレゼントします
 ※抹茶とお菓子をご用意してお待ちします

営業時間 AM 9:00～PM 7:00
 化粧品とおしゃれ雑貨
リセット 月曜日
 木造末広38-1 TEL.42-4833

しやこちゃん温泉 つがる市役所
 青森銀行
 リセット 山内クリニック
 小学校 ● 中学校
 ● ハッピー
 ● マエダ