



杉並保健所

シリーズ第8回は杉並保健所 健康推進課が女性の健康週間に合わせて開催した「測って得する！骨の健康とお口のチェックイベント」取材しました。

杉並保健所には健康推進課・保健予防課・生活衛生課・保健サービス課があり、杉並区休日等夜間急病診療所・荻窪保健センター・保健医療センター・地域包括支援センターケア24荻窪・荻窪こどもセンター・荻窪こども家庭支援センター・障害者地域相談支援センターすまいる荻窪・杉並区歯科保健医療センターが施設内に入っています。

保健所は、病気の予防と健康づくり・食育推進・妊娠出産・心も含めた健康に関すること・犬や猫に関する相談など幅広く私たちの生活全般に関わっています。感染症から命を守ることも重要な業務です。

3月16日に行われた女性の健康イベントを紹介します。

★骨密度測定コーナー

素足を測定器にのせて、かかとで骨密度を測定します。

*「YMA値（若年者平均値）」は、若年成人（2～29歳）の平均値と比べて何%であるかを示す値です。

*「AGE値」は、同年年齢者平均値と比べて何%であるかを示す値です。

*「標準カーブ」は、年齢ごとの平均値・年齢相応領域の測定結果がわかります。

骨粗鬆症は骨量のみでは診断できないので自己判断はせず、専門医（整形外科）に相談することが大切です。かかと落とし運動などをしたり、食事からもカルシウムを上手に摂る工夫をしましょう。



杉並保健所

住所:杉並区荻窪5-20-1(荻窪駅南口 徒歩5分)
健康推進課 ☎03-3391-1355

カルシウムが上手に摂れる一日の献立例



★女性の健康パネル展示・ミニ動画上映コーナー



骨粗鬆症や栄養の知識
基本の食事についてのパネル展示



正常な骨と骨粗鬆症の骨の
サンプル

★パタカ(お口の機能)チェックコーナー

「パ」「タ」「カ」をそれぞれ5秒間連続で発音することでお口の機能を評価します。1秒間にそれぞれ6回以上発音できるとお口の衰えは心配ありません。

いつまでも美味しく食べ、健康に過ごすために、普段の生活に口の体操などを取り入れてお口の機能をアップしましょう。

いつの時代も人の願いは健康長寿です。健康の大切さに自身で気づき、今日も元気で明日も生き生きと毎日を送りましょう！

保健所では健康に役立つ情報を発信していますので、区ホームページのすぎなみ健康サイトや、サイト内の公式YouTube「すぎなみ健康チャンネル」もご覧ください。



「杉並健康チャンネル」はこちらの2次元コードから視聴できます。