



## 骨粗しょう症って??



骨粗しょう症になると、骨密度が減少し骨がスカスカになり骨折が起こりやすくなります。主な原因は加齢で、年齢を重ねるにつれて骨密度が低下し、骨がもろくなります。特に女性は、閉経後に女性ホルモンであるエストロゲンが急激に少なくなるため、骨密度が低下しやすくなります。

少しでも気になる方は、まずは骨密度の検査を受けてみられてはいかがでしょうか？

検査で骨粗しょう症と診断された場合は、適切な治療によって、骨粗しょう症の進行を抑制し骨折のリスクを減らすことが可能です。

骨粗しょう症の治療は主に薬物療法、栄養管理、運動療法が用いられます。

薬物療法では、骨密度を改善し、骨折リスクを減少させるためのお薬が用いられます。

栄養管理では、カルシウムとビタミンDの適切な摂取が重要です。

カルシウムは骨の主要成分であり、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

これらの栄養素を含む食品をバランスよく摂取し、適度な日光浴を行うことで体内でのビタミンD合成が活性化され、骨の健康維持に役立ちます。

運動療法も重要であり、骨に適度な負荷をかける運動は骨密度の維持や向上に有効です。ウォーキングや筋力トレーニングが推奨されますが、患者さんの体力や病状に応じた運動プログラムを医師や理学療法士と相談しながら進めることが大切です。

## 生活習慣病予防教室

生活習慣病について、医師がわかりやすくお話しします。  
ご家族もどうぞ一緒にご参加ください。

参加無料

とき 8月28日(金) 11:30~12:30

ところ 和水町立病院

- 内容
- 食事の落とし穴
  - 運動・行動の落とし穴
  - 日常生活、ケアの落とし穴
  - ドクター目線で解説！  
薬をどんな理由で処方しているの？

講師 熊本大学病院 代謝内科 医師：江口 航平 先生（予定）

参加をご希望される方は、**8/21** 日までに和水町立病院までお申し込みください。



## 体力調査 参加者募集のお知らせ

問 社会教育課 社会体育係 ☎0968・34・3047

国民の体力・運動能力の現状を把握するため、スポーツ庁からの依頼のもと、毎年体力調査を実施しています。

今年度も体力調査を実施するにあたり、ご協力いただける方を下記のとおり募集します。

ご自身の体力、運動能力を知る機会としてもご活用いただけますので、ぜひご協力をお願いいたします。

▶開催日：8月20日(金) 午後7時30分～  
8月21日(土) 午後7時30分～ } いずれか

▶場 所：スカイドーム2000

▶募集対象者：和水町在住の50代男女

▶定 員：20名

▶調査種目：握力・上体起こし・長座体前屈  
反復横跳び・20mシャトルラン  
立ち幅跳び



## 和水町セカンドライフ応援事業

問 農林振興課 農業政策係 ☎0968・34・3111

農業の担い手不足の解消など地域農業に貢献していただく人を支援します。

## ▶新規就農者助成事業

50歳～69歳の町民で、農業を新たに始める人に、助成金を交付します。

助成額 5万円

※耕作面積が10a以上の場合10万円を加算し、**15万円**助成します。

## ▶農業機械等導入支援事業

上記の事業と同時に農業機械等の導入をされた場合、補助対象経費の**1/2**を補助します。  
(補助上限額10万円)

要件の詳細は、町ホームページをご確認ください。➡

町 HP



## 消費生活Q&amp;A

僕の名前は「なごワン」。消費生活Q&Aを紹介するワン。



～今回のテーマ～

## 子どもがオンラインゲームで高額課金！



安しんちゃん

近所の方がクレジットカード会社から高額な請求が届いたんだって。調べたら、小学生の子どもがオンラインゲームで課金してた事が分かったんだけど、小学生が、どうやってクレジットカードを使ったのかなあ？



（なごワン）

スマートフォン、ゲーム機器の決済方法にクレジットカード情報が入力されていて、子どもが決済できる状況だったと思うワン。一度クレジットカード情報を入力すると、その後もそのまま何度も使える場合があるんだワン！



安しんちゃん

それじゃ小学生の子どもは、クレジットカードを使って何度もゲームでの課金をしてたってことだね。親の知らない間にクレジットカードで課金できるなんて怖いね。どうしたらそんなトラブルをさけられるの？



（なごワン）

そうワン。トラブルをさけるには次のことが大事だワン。

- ①親がオンラインゲームの料金体系や決済方法等を理解・確認しておくこと。
- ②子どもがクレジットカードを簡単に持ち出しできないよう、親が管理方法を工夫すること。
- ③端末に登録したクレジットカード情報は削除すること。
- ④子どもが利用する端末では、利用できる機能に制限を設ける設定をすること。
- ⑤スマートフォンのアプリをダウンロードする際に必要な登録情報は子どもの年齢にしておくこと。

夏休みだから子どもとゲーム利用のルールを再度、よく話し合っておくことが大事だワン!!

※ゲームでの課金…ゲームの中でお金を支払うこと  
※端末…スマートフォンやタブレット

問 和水町消費生活相談窓口（総務課） ☎0968・86・5720  
玉名市消費生活センター ☎0968・75・1422