



カルシウム足りていますか？

私たちの体は日々の食事からつくられ、健康もまた食習慣に大きく左右されます。骨や歯の材料となるカルシウムをしっかり取って、健康な体を手に入れましょう。

問 健康づくり推進課 / Tel674-8800 ID 173059

不足しがちなカルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、筋肉の動きや神経の動きにも欠かせない大切な栄養素です。

しかし、国の調査では、日本人の多くが推奨量に届いていないことが分かっています。性別や年齢にもよりますが、1日に必要とされる量より50~300mgほど不足しています。

1日あたりのカルシウム摂取量と推奨量

(単位：mg)

年齢	実際の摂取量		推奨量	
	男	女	男	女
20歳以上	489	476	750~800	650
65~74歳	540	524	750	650
75歳以上	565	539	750	600

令和6年国民健康・栄養調査報告、日本人の食事摂取基準(2025年版)より

カルシウム不足は骨粗しょう症の原因にも

体は血液中のカルシウムが不足すると、濃度を保つために骨からカルシウムを取り出します。これが続くと、骨がスカスカになり、骨粗しょう症のリスクが高まります。

特に女性は閉経後に骨量が急激に減りやすく、注意が必要です。また、成長期の子どもにとっても、十分なカルシウムの摂取は将来の骨の強さを左右する大切なポイントです。

骨粗しょう症になると...

少しのはずみで背骨が折れたり、転んだときに手首や太もものつけ根などの骨が折れたりすることがあります。

背骨が1つ、また1つとつぶれていくと、背中が丸くなったり、腰が曲がったりして歩きにくくなります。



バランスのよい食事でカルシウムも

カルシウムを摂取するためには、1日3食規則正しくバランスのよい食事を取ることが大切です。特に、主食・主菜・副菜がそろった食事で、必要なエネルギーや栄養素をしっかり取ることを心がけましょう。



食事のポイント

牛乳や乳製品のほか、魚介類や大豆製品など次のようなカルシウムを多く含む食材も取り入れましょう。干しいたけやホウレンソウなどビタミンD・Kが豊富な食材と一緒に取ると効果的にカルシウムが摂取できます。

牛乳・乳製品

適量は1日に牛乳200ml、ヨーグルト200gまたはチーズ2個(30g)



魚介類・海藻

シシャモ、イワシ、しらす干し、サクラエビ、ヒジキなど

ビタミンDが豊富な食材

・干しいたけ
・キクラゲ
・サケ など



大豆製品

豆腐、厚揚げ、納豆など

ビタミンKが豊富な食材

・納豆
・コマツナ
・ホウレンソウ など

食育月間 啓発パネル展示 6/9(火)~30(火)

総合センター1階で「食育」に関するパネル展示やレシピの紹介

大麻事犯の検挙者数

20歳未満で前年比2割増しに ID 002603

大麻による20歳未満の全国の検挙者数は、令和7年は1,373人で、前年から2割増えて過去最多となりました。

大麻などの薬物は、心身に悪影響を及ぼし、うつ病や記憶障がい、妄想などを引き起こすことがあります。特に脳は一度ダメージを受けると元に戻すのは非常に困難です。

子どもを薬物乱用の魔の手から守るのは大人の責任です。薬物の危険性を伝え、誘いを受けてもはっきりと断る勇気を持たせることが大切です。ご家庭で今一度話し合ってみてください。

問合 健康医療政策課 / Tel661-9330

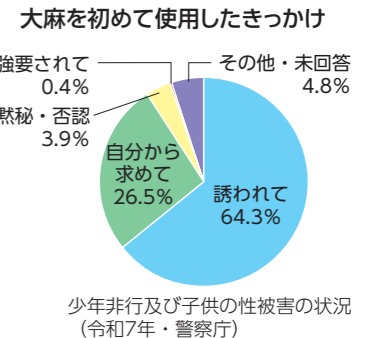
初めての使用は誘惑から

大麻を初めて使用したきっかけは、「誘われて」が約6割を占めています。親しい友人や先輩からの誘いを断りづらいときは逃げることも選択肢の1つです。また、最近はSNSなどで隠語を使い、大麻などの薬物へ誘うケースも増えています。

こうした誘いを受けても、連絡を断ってブロックするのが基本です。そうすることで、巧みな言葉で誘われる機会をなくせます。

SNSで使われる隠語

- ・大麻
チョコ、野菜など
- ・覚醒剤
アイスなど
- ・LSD
虹の絵文字など
- ・コカイン
コーク、チャリなど



中学2年生は無料

ピロリ菌検査で胃がん対策

ID 005468

ピロリ菌は、長い時間をかけて胃を傷つけ、胃がんの原因となることがあるため、中学生という早期に除菌することが効果的です。市は、検査や陽性となった場合の除菌を無料で実施しています。

令和6年度は、検査を受けた約100人に1人がピロリ菌に感染していました。無料になるのは、中学2年生だけです。ぜひ、この機会に検査を受けましょう。

問合 健康づくり推進課 / Tel674-8800

市立中学校の2年生

全生徒に学校を通じて説明書と検査容器を配布、指定日に各学校へ提出。

市立以外の中学2年生

6/18(木)までに HP C で、健康づくり推進課へ。

※検査容器を7/2(木)に同課へ提出

歯の Q&A

お口や歯の悩みに、高槻市歯科医師会の先生が答えます

Q 誤嚥(ごえん)性肺炎とは何ですか
A 誤嚥により細菌などが肺に入り起こる肺炎です

誤嚥とは食べ物や唾液が気管に入ることです。

むせることで防ぐことができますが、加齢や認知症などの疾患によりむせることが難しくなる場合があります。

口腔ケアにより口の中の細菌を減らし、免疫力を高めることで、誤嚥性肺炎や口腔機能の低下を防ぐことが大切です。

(高槻市歯科医師会)

健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課 / Tel674-8800、Fax674-1551

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30~11:00) ID	6/26(金)☆、7/7(火)☆ 6/24(水)阿武山公民館	☆無料送迎バスあり 不要 (要受診券・マイナ保険証など)
オプション	[単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可] ビロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B-C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前) ID	8/6(木) [必須項目] 特定健診 [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、前立腺、骨測定	随時、HP 窓 C
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	8/19(火)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 大腸がん、骨測定	★は保育あり 随時、HP 窓 C (保育は C)
健康相談会(結果説明+個別相談)(14:00~15:30)	7/13(月) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時、HP 窓 C F (基本事項と生年月日記入)
対象	[特定健診] 今年度40~74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る(ID)の健診が対象) ※特定健診以外は市民だけ [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、まとめて健診=40歳以上、 まとめて健診+(プラス)=40歳以上女性、レディースドック=30歳以上女性 ※胃・子宮頸・乳は前年度未受診者 [その他] ビロリ菌=20~49歳(500円)、肝炎=今年度40歳以上(B-C型各500円)、前立腺=50~89歳男性、骨測定=40歳以上(500円) ※ピロリ菌・肝炎は過去未受診者	
備考	日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載▷無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載▷会場の記載がないものは保健センター▷申込順▷費用記載なしは無料。ピロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民▷保健センターの胃がん検診はバリウムだけ▷市内の実施医療機関でも受診可(骨測定除く)	

※申込手段の略や基本事項は25ページ参照