

健康事業団だより

10月は臓器移植普及推進月間です。

日本で事故や病気で亡くなる人は毎年約110万人。
そのうち1%弱の方が脳死を経て亡くなると言われています。
生きているわたしたちには、いつか必ず死が訪れます。
自分が最期を迎えたとき、どうしたいですか？

臓器提供と移植については、誰もが「臓器を提供する権利」「臓器を提供しない権利」「移植を受ける権利」「移植を受けない権利」を持っています。各個人の受け止め方で判断、選択することができます。

グリーンにライトアップ
します！

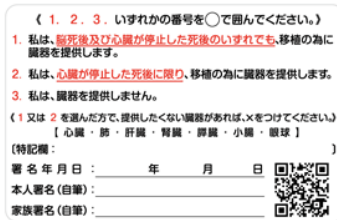


意思表示の記入欄をご存知ですか？

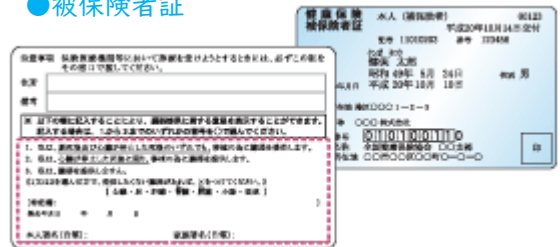
現在、臓器提供意思表示カードのほか、被保険者証や運転免許証、マイナンバーカードの裏面に臓器提供意思表示記入欄が設けられています。ご自分の意思についてご家族や友人と話し合っ、ご自分の気持ちを記入してください。

(臓器提供を強要するものではなく、記入はあくまでも任意となります。)

●臓器提供意思表示カード



●被保険者証



●運転免許証



in 長崎

第22回臓器移植推進国民大会が開催されます。

2021年10月24日(日)【13:30~15:15】

長崎ブリックホール国際会議場



プログラム

- 13:30 開会・主催者挨拶
厚生労働大臣感謝状贈呈式
- 14:15 トークセッション
一緒に考えよう、臓器提供のこと。
- 15:15 閉会

視聴方法

当日は無料 WEB 配信いたしますので、以下を検索しご視聴ください。



PC から視聴する場合

第22回臓器移植推進国民大会 🔍



スマホ・タブレット
から視聴する場合

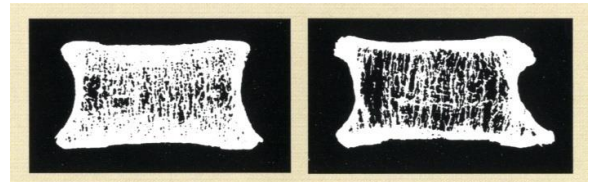


※一般の方は、ブリックホールにご来場いただいても入場できません。
※WEB 配信は 13:00 から開始します。

10月20日は世界骨粗しょう症デー

骨粗しょう症とは、長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折を起こしやすくなっている状態をいいます。日本人の総人口の10%弱、すなわち約1100万人が骨粗しょう症で、現在は症状がなくても、いずれ腰痛や骨折をおこす危険性が大きいと言われています。

また、長崎県は骨折の医療費が全国でも上位です。



健康な骨

骨粗鬆症の骨

骨を丈夫にする3つのポイント

加齢とともに骨密度は低下していきます。
3つのポイントを意識して骨密度の低下を抑えよう!

ポイント①

食生活

骨の材料となるカルシウムの多い食品やその吸収率を高めるビタミンD・ビタミンKを含む食品をとりバランスよい食事を心がけましょう。



ポイント②

運動

運動は骨の量を増やし、骨を丈夫にします。ウォーキングや体操が難しい場合は、暮らしの中で運動量を増やすこと（家事や階段の利用など）を心がけましょう。



ポイント③

日光浴

適度な日光にあたって、カルシウムの吸収率を高めましょう。

夏は木陰で30分
冬は1時間をめやすに。



骨粗しょう症予防健診を受けてみませんか？



当健康事業団では、DXA法（二重エックス線吸収法）による骨粗鬆症予防健診を行っています。

測定は腕を測定装置において待つだけ！痛みもなく約7秒で終わります。

自分の今の骨の状態を調べてみませんか？



<検査1回あたりの放射線量>

骨粗鬆症予防健診（骨密度測定）約0.03mSv

胸部X線検査約0.06mSv、胃バリウム検査約3mSv、CT検査約5~30mSv

※1年間の自然放射線被ばく量の世界平均は約2.4mSv

＼今日も県内を走っています！／



公益財団法人 長崎県健康事業団

〒859-0401 諫早市多良見町化屋 986-3

TEL 0957-43-7131（代表） FAX 0957-43-7139

<http://www.npmhc.jp>