

山口県最低賃金が 改正されました

山口県内で働くすべての労働者に適用される山口県最低賃金が次のとおり改正されました。

山口県最低賃金
1時間 646円
効力発生の日

平成 18年 10月 1日

※平成 14年度から時間額表示のみとなりました。

この金額に満たない額で働かせたり、働いたりすることのないようにしましょう。

オープン柑きつ試験場

■日時／10月19日(木)
午後1時～4時

■場所／

山口県大島柑きつ試験場

■内容／

○ほ場展示
・交互結実法
・中生温州新系統

・「せとみ」「南津海」
・カットバック処理、など

○パネル展示

・ミカンバエなどの害虫実物展示
・かいよう病など実物展示
・その他のパネル展示
・極早生温州の試食

※平成18年度試験成績検討会
は2月に行う予定です。

■問い合わせ／

山口県大島柑きつ試験場

☎77・1019

第31回大島中学校文化祭

■日時／10月29日(日)
午前9時～午後4時

■場所／大島文化センター

■内容／

○舞台発表

学年劇、個人・グループ発表、合唱発表(学年合唱・全校合唱)、英語暗唱・少年の主張発表

○作品展示

総合的な学習・各教科・総文化文化部など

■問い合わせ／大島中学校

☎74・2074

元気ですか？

お元気でか？

～骨粗しょう症について～

骨粗しょう症とは

骨量が減少し、骨が変化してもろくなり、骨折しやすくなっている状態をいいます。介護が必要となった原因の上位に骨折・転倒があがっており、高齢者の骨折は寝たきりの原因となることが多くあります。
女性に多いのが特徴

骨粗しょう症は、特に女性に多い病気です。これは、女性がもともと男性より骨量が少ないのに加え、妊娠・出産でカルシウムを大量に消費したり、閉経後、急に骨量が減ったりすることなどにより、骨が弱ります。
予防するには

骨粗しょう症を予防し、骨を強くするための三原則は、食事・運動・日光浴です。

【食事】カルシウムを多くとるように心がけましょう。カルシウムは、乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻などに多く含まれています。

カルシウムは吸収されにくい栄養素ですが、良質のたんぱく質や、ビタミンDを多く含む食品と一緒にとると吸収がよくなります。ビタミンDは、サケ、サンマなどの

周防大島町保健師

桑原 加寿子

(久賀保健センター)

脂肪に富んだ魚や、干しいたけなどに多く含まれています。

【運動】適度な運動で骨が刺激されると、体内に入ったカルシウムが有効に使われ、骨量が増えることが分かっています。
30分程度の散歩を続けることで、骨と一緒に身体を支えている筋肉も強くなり、転倒による骨折も予防できます。家事で毎日こまごまと動くことや、ゲートボールなどの趣味の範囲でも骨を強くできます。大切なことは毎日楽しみながら続けることです。

【日光浴】カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDは、皮膚に日光の紫外線を浴びることによってつくられます。日焼けしない程度に程よく浴びるとよいでしょう。
骨量は成人期にピークを迎え、中高年期にはしだいに減少しますので、若いうちから予防することが大切です。40歳を過ぎたら、定期的に検診を受けたいものです。

町でも節目検診として、40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方を対象に、11月より骨粗しょう症検診を実施しますので、ぜひ受診しましょう。詳しいことは健康増進課(☎77・5504)までお問い合わせください。