



choshi  
イベント  
event

## いよいよ完成！ 銚子ビール新醸造所



☎ 健康づくり課 ☎ (21) 3986

**ク**ラフトビールで銚子を世界一チョウシいいまちに！  
起業家を応援するビジネスコンテスト「地域クラウド交流会」で優勝した銚子ビールの藤兵衛醸造所が5月にオープンします。

▶場所 銚子ビール藤兵衛醸造所(垣根町1-280-2)

▶醸造所完成キャンペーン **5月22日**(月)～  
銚子エールをはじめ、銚子産の生のクラフトビールが楽しめます。地域との交流イベントも開催しています。



《完成イメージ 飲食スペースも用意》

choshi  
お知らせ  
news

## 高齢者肺炎球菌ワクチン 接種費用を助成します

☎ 健康づくり課 ☎ (24) 8070

- ▶対象者 市に住民登録がある①か②に該当する人
- ① 65、70、75、80、85、90、95、100歳の人
  - ② 60～64歳で、心臓、じん臓、呼吸器の機能がヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害のある人(身体障害者手帳1級程度)
- ※対象年齢に該当する人でも過去に「23価肺炎球菌ワクチン」を接種したことがある人は対象外です  
※年齢基準日：4月2日～令和6年4月1日

▶接種期限 令和6年**3月31日**(日)

- ▶助成額 **2,000円**
- ・接種費用との差額を医療機関で支払ってください
  - ・生活保護受給者は全額助成となります

- ▶申込方法
- ①の人は4月上旬に郵送した予診票を実施医療機関へ持参してください
  - ②の人は健康保険証・身体障害者手帳を健康づくり課の窓口へ持参してください。予診票を発行します



## 健康 ひとくち MEMO



銚子市薬剤師会  
宮内 智之

### コツコツと骨貯金

☎ 健康づくり課 ☎ (24) 8070

年齢を重ね、顔のシワやたるみが気になりだすと、スキンケアに励む人が多くなります。老け顔は皮膚だけの問題ではありません。原因のひとつに皮膚や筋肉の下にある骨の萎縮があります。加齢とともに顔の骨がやせ、顔の筋肉を支えるじん帯がゆるみ、たるみが起こります。まぶたのくぼみ、ほうれい線が目立つといった変化は骨密度の低下によるものかもしれません。骨粗しょう症は骨量が低下し骨折しやすくなる骨の病気です。骨粗しょう症には自覚症状がなく、骨折してから分かることが多くあります。骨粗しょう症の予防にはできるだけ早期から「骨貯金」を始めることが大切です。

#### 骨を強くするコツ その1

丈夫な骨作りに必要な栄養素を食事で積極的に取りましよう。骨の主成分であるカルシウムやタンパク質、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、カルシウムへの定着を促すビタミンK、骨の代謝を促進するマグネシウムなどをバランスよく摂取することが大切です。

骨を強くするコツ その2  
骨に刺激を与える運動も不可欠です。手軽にできるのは、つま先立ちになり、かかとをストンと勢いよく床に落とすかかと落としです。かかとを落とした時に、かかとに全身の体重が刺激として加わります。この刺激で骨芽細胞が活性化し、骨が作られます。

日常生活での工夫がとても大切ですが、薬物治療が必要な場合もあります。自身の骨密度や気になる症状のある方は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

銚子市は今年(令和5年)市制施行90周年を迎えます。人生100年時代を踏まえ、郷土の銚子とともに骨に効果的な食事と運動をコツコツと毎日の習慣にして、骨のある人生を送りましよう。