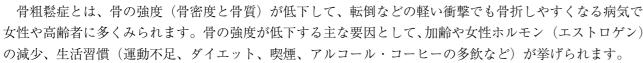
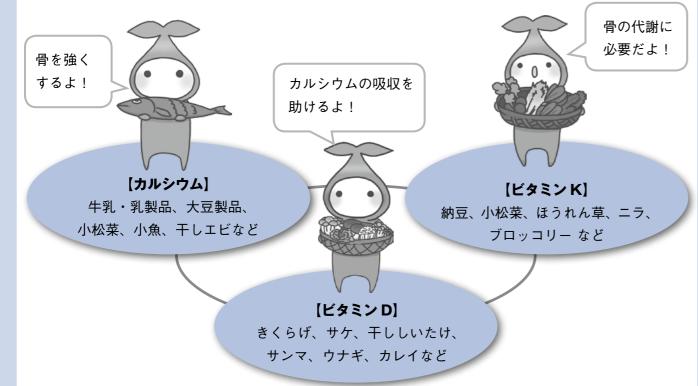
を予防しましょう



骨を強くするために、摂りたい栄養素や食べ物

骨を強くするには、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品を摂ることが大 切です。食事に気を付けている人でも、日本人はカルシウムが不足しやすいと言われています。

また、骨の代謝を高めるビタミンKも一緒に摂ると効果的です。



適度な運動と日光浴も有効です

運動は、骨密度の維持・上昇に有効だと言われています。適度な運動負荷によって筋肉が鍛えられると、 骨折の原因となる転倒予防への効果も期待できます。

また、ビタミン D は、紫外線を浴びることで体内で活性型となり、カルシウムの吸収を助けます。晴れ た日は日光浴も取り入れてみましょう。

骨密度測定で早期発見を!

骨粗鬆症は静かに進行します。初期の段階では症 状がなく、背中や腰に痛みが生じて、医師の診察で 見つかることがほとんどです。

症状が無くても、女性は40歳を過ぎたら、定期 的に骨密度測定(骨粗鬆症検診)を受け、自分の骨 の状態を確認してみましょう。

2019年度の骨健診について

市では毎年骨健診を行っていますので、ぜひご利 用ください。※詳細は3月上旬発行の2019年度 版「健診こよみ」をご覧ください。

【健診日】10/24(木)、25(金)、28(月)

【健診会場】豊科保健センター

【電話申込期間】8/19(月)~9/6(金)

間健康推進課健康支援担当

EL81 · 0713 FAX81 · 0703

るときはタクシーを利用します ればありがたいですね。 あづみんは、 急いでい 月からは穂高の整形外科に直接行 の移動にも利用します。 に利用しています。 台の車両により毎日300 の皆さんに親しまれています。 所まで行ける移動手段として多く の乗客を送迎しています。 「あづみん」は自宅から希望の場 A さん 利用者の声 明科から穂高や豊科へ行くとき (明科70代) あやめシティ ーや明科地域内 天候の悪い 昨年 の 10 人以上 日 しては、 ので気軽に利用できます。 回利用したり、銀行や図書館に行 なると良いですね。 くこともあります。 (穂高60代)

待ち時間が分かるように

誰でも利用できます 年齢制限はなく、 利用登録さえ

身近な足として、お出かけの際は を持った利用が必要です。市民の 乗り合い運行のため、時間に余裕 約が必要なことと、 や安曇野を観光する人など、 も利用できます。ただし、事前予 れば、 市外で暮らす人の帰省時 1時間間隔の 誰で

た。乗り継ぎ料金がもっと安くな けるようになり便利になりまし

> 買い物や病院への通院に週2~3 家族で利用しています 日常の

> > います。

福祉協議会本所・支所で販売して

マンド型乗り合い

タ

ク

シ

利用料金

固政策経営課交通政策係

(EL) 71

お得な回数券	路線	利用者	種類	料金	
	あづみん	大人 (中学生以上)	1 回	300 ₽	
			回数券(11枚)	3,000 ₽	
		小学生・	1 回	100 🖰	
		障がい者	回数券(10枚)	1,000 円	
		未就学児		無料	
は車内または社会	(定時定路線) 安曇野市バス	大人	1 回	200 🖰	
			1ヶ月通勤定期	4,000 ₽	
		障がい者	1 回	100 ₽	
			1ヶ月通勤定期	2,000 円	
		小·中·高 校生	1 回	100 🖰	
			1ヶ月通学定期	2,000 ₽	
		未就学児		無料	

た人は、

「あづみん」は平成19年9月の運行開始以来、延べ98万人

今回は、

あづみん

をず

し利用く

ださ

の魅力や要望について聞きました。 の皆さんにご利用いただいています。

安曇野市バス (定時定路線) 平日の朝夕は、 のご案内

利用料が安い

要望と

要なく、 を運行 糸線を乗り継ぐより、 路線で安曇野市バス(定時定路線) 駅②穂高駅と明科駅③明科駅と白 る運賃定額のバスです。 通勤・通学定期もありますので 利用には事前登録・予約は必 (明科スクー しています。 時刻表により運行してい ①豊科駅と田沢 ルバス兼)の3 篠ノ井線と大 大変便利で

※路線により運行時間は異なりま て申し込みください 車内または社会福祉協議会本所に しくは問い合わせいただく

間地域づくり課生活安全係

くか市HPをご覧ください。ます。詳しくは問い合わせい

円分 には、

を交付する支援制度もあり 「あづみん回数券900

0

運転免許証自主返納の検討を

すべての免許を自主返納した人

12 年使用した場合の車の維持費(月額)					
費用項目	月額	算出内容			
車両購入費	10,417円	150万円の車両を12年使用			
自動車税	2,459円	年間29,500円			
車検費用	2,917円	2年で7万円(重量税、工賃、 自賠責保険など)			
任意保険	2,500円	2年で6万円			
ガソリン代	5,000円				
合計	23,293円	他にタイヤ代、オイル代、消 耗品などもかかります			

※この計算例はあくまで一例です

150 万円のコンハクトカーを 12 年使用した場合の車の維持費(月額)					
費用項目	月額	算出内容			
車両購入費	10,417円	150万円の車両を12年使用			
自動車税	2,459円	年間29,500円			
車検費用	2,917円	2年で7万円(重量税、工賃、 自賠責保険など)			
任意保険	2,500円	2年で6万円			
ガソリン代	5,000円				
合計	23,293円	他にタイヤ代、オイル代、消耗品などもかかります			

移動に便利な自家用 の維持費は意外と高い 東です

平日のお出かけには

として「あづみん」の利用をご検 ともに車の運転が不安になってき お出かけのひとつの方法 タイヤ代など、 車検·点検料 年齢と 2019.2.20 広報 あづみの 6

保険料、

燃料費

車の維持は、

税金、

意外と費用が掛かります。