

健康な骨を維持するため定期的に受診を・・・

骨粗しょう症予防検診

骨の組織がスカスカになり、骨がもろくなる状態を骨粗しょう症といいます。骨が非常にもろくなるため、日常生活のささいな動作で、骨折を引き起こすことがあります。初期の段階ではほとんど症状がないため、定期的に検診を受け、骨の状態を確認することが大切です。特に女性は、加齢による女性ホルモン分泌量の変化の影響を受けるため、診断を受け、若いうちからしっかりと骨密度を高めておくよう、心掛けましょう。

市では、今年度も骨粗しょう症予防検診を実施します。



検診は測定器に足を乗せるだけ！
数十秒で終わります

〈対象〉

市内に住所があり、12月31日までに、次の年齢になる女性。

- ・ 20～35歳（昭和49年～平成元年生まれ）
- ・ 40歳（昭和44年生まれ）
- ・ 45歳（昭和39年生まれ）
- ・ 50歳（昭和34年生まれ）
- ・ 55歳（昭和29年生まれ）
- ・ 60歳（昭和24年生まれ）
- ・ 65歳（昭和19年生まれ）
- ・ 70歳（昭和14年生まれ）

〈検診の方法〉

踵部（かかと）骨密度測定

〈会場・日時など〉

○旭市保健センター

日時／8月31日（月）午前9時～10時30分、午後1時30分～3時

定員／200人（午前100人、午後100人）
○海上保健センター
日時／9月1日（火）午前9時～10時30分、午後1時30分～3時
定員／100人（午前50人、午後50人）

〈費用〉

無料

〈申込期間〉

8月3日（月）～28日（金） ※定員になり次第、締め切り。

〈申し込み方法〉

旭市保健センターへ電話、または直接窓口で申し込んでください。

〈申し込み・問い合わせ先〉

旭市保健センター

☎63-8766

健康な骨を維持するために

①骨の新陳代謝

骨は、常に新しい細胞へと生まれ変わっています。骨は古くなると壊され、新たにカルシウムを取り込んで、作り替えることを繰り返しています。健康な骨を維持するためには、こうした新

陳代謝のバランスが適正に保たれていることが大切です。

②骨が弱いとどうなるの？

骨密度が低いまま放っておくと、やがては深刻な状態になることもあるので注意が必要です。

・ 背丈が縮む。

・ 背中や腰が痛くなる、曲がる。

・ 骨折しやすくなる。

骨粗しょう症による骨折が、寝たきりにつながることもあります。

③予防のポイントとは？

〈食事を見直すことから〉

必要な栄養素を十分に摂取するためには、規則正しく食べること、主食・主菜・副菜が揃うとバランスがよくなります。また、日本人のほとんどがカルシウム不足です。牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆製品にはカルシウムが多く含まれているので、積極的に利用しましょう。

〈運動を習慣に〉

適度な運動による刺激で、骨も強くなります。自分に合った運動を選び、継続して行いましょう。

〈軽い日光浴も大切〉

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、食事から取るほか、日光を浴びることによって体内で合成することができます。

