

健診受けて 見直そう

あなたの骨は大丈夫？

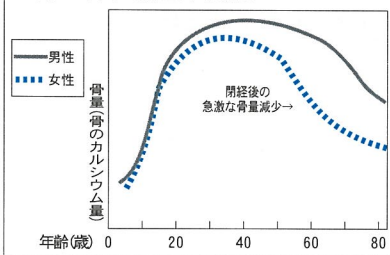
骨粗しょう症健診を受けましょう

「骨粗しょう症」とは、「骨量が減って骨が弱くなったために、骨折しやすくなった状態のこと」をいいます。女性に多い病気です。

図1のように、骨量は女性ホルモンの影響で、閉経後に急激に減少します。減少する前に少しでも多く骨量を維持しておくこと、減少していても緩やかに減少するように予防することが大切です。

そのためには、まず自分の骨密度を知ることが予防の第一歩です。「骨粗しょう症」の原因となる生活習慣は表1のとおりです。心あたりはありませんか？「骨は丈夫だと自信があつ

加齢に伴う骨量の変化(図1)



骨粗鬆症の原因となる生活習慣(表1)

食事	骨を形成するカルシウムの摂取不足
運動	運動不足で骨に刺激がかけられない
日光浴	日光が当たる機会が極端に少ない

たのに、骨密度が低くて驚いた。」という人が毎年います。まずは、骨粗しょう症健診を受けて、自分の骨密度を知りましょう。

骨折を予防しましょう

「骨粗しょう症」になると、骨折をしやすいう状態になります。骨折を予防するためには、何が必要でしょうか？単純に考えると「転ばない」ことです。では、転ばないようにするにはどうしたら良いのでしょうか？老人クラブ転倒予防教室で転倒リスクチェックを行った結果、転倒につながりやすい要因の中で「サンダル

健診内容

健診名	対象者	検査内容	検査料金
結核検診	65才以上	胸部レントゲン	無料
肺がん検診	40才以上	胸部レントゲン 喀痰検査 タバコを吸う量の多い人、痰の出る人に容器を配付、3日間の痰をとり後日回収します。	無料 回収時に500円
基本健康診査	18才以上	問診、身長・体重測定、尿検査、血圧測定、診察、保健指導 ◎血液検査 肝機能検査…GOT・GPT・γ-GTP 脂質…総コレステロール、中性脂肪 HDL-Cコレステロール 貧血検査…血色素量・ヘマトクリット・赤血球数・白血球数 腎機能検査…クレアチニン 血糖検査…血糖値・ヘモグロビンA1c(糖尿病の心配のある方のみ) ◎心電図・眼底検査 当日の結果や医師の診察が必要な方、昨年異常のあった方のみ行います。(異常のない方は行う必要はありません。)	無料
		◎肝炎ウイルス検診 【内容】血液検査によるC型肝炎ウイルス検査・B型肝炎ウイルス検査 【対象者】基本健診の対象者の内、次のいずれかに該当する方 1、平成17年4月1日現在で40、45、50、55、60、65、70歳の方 2、上記以外で、 ①過去に肝機能異常を指摘されたことのある方 ②広範な外科的手術を受けたことのある方 ③妊娠・分娩時に多量に出血したことのある方 ※肝炎ウイルス検診のみの受診はできません。	各300円
		超音波伝導法(片足のかかとを機械にのせ裸足で測定)による骨密度測定…治療中の方は病院でお受けください。 ※平成17年4月1日現在で18、20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の方に節目健診としてはがきを通知します。	無料
骨粗しょう症健	18才以上女性	口腔内診査(歯周ポケット測定を含む)、歯科保健指導 ※9月30日、10月2日のみ実施します。	無料
成人歯科健診	18才以上		無料

やスリッパを良く使う」と答えた方は、参加者148人中90人(60・8%)で一番多い回答でした。サンダルやスリッパを履くとすり足になり、足が上がりたため、滑り、小さな段差にもつまづいてしまいます。サンダルの代わりに靴を、スリッパの代わりに滑り止め靴下を履いてみてはいかがでしょうか？身

骨粗しょう症健診を 節目健診に！

今年の骨粗しょう症健診

近な転倒予防方法として、サンダルやスリッパは使わないように心がけましょう。油断は大敵です。また、転倒予防には筋力を維持するための運動も必要です。

は、18・20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人(平成17年4月1日現在)に受診勧奨のためのがきを郵送します。はがきが届いた方は、節目の健診として必ず受けましょう。この他、受診を希望する方(18歳以上の女性)は、当日健診会場での申し込みで受けられます。