

骨粗しょう症の

給)の三つがポイントになります。歳をとって骨がある程度弱くなることはしかたありませんが、スピードを遅らせ、長持ちさせることはできます。今からでも遅くありません。実行してみてください。

カルシウムの摂取
カルシウム不足から起る病気なので、当然カルシウムを毎日たっぷりとりとることが大切です。

適度な運動

骨に負荷が加わると、カルシウムが骨に沈着しやすくなります。健康状態や年齢を考え、無理のない運動を毎日行うことが大切です。

日光浴

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進します。日光を浴びると皮下でビタミンDがつくられるので、食物からとらなくても、確保することができます。

なぜ骨量を測るのか

骨が丈夫だということは、骨の太さや細さではなく、骨量(カルシウム量)が十分にあることを指します。骨粗しょう症はカルシウム不足から骨の密度が減少し、骨がもろくなる病気なので、骨量を測定することにより発見することができ、早期予防や治療に役立てることができます。

次のとおり行います 骨粗しょう症検診

別表の日程で検診を実施しますのでお近くの会場で受診してください。なお、受診する際には申し込みが必要です。

対象・20歳以上の市民

※妊婦のかたはご遠慮ください。

検診内容・①問診 ②骨密度測定
結果通知

3〜4週間後に、受診者全員に通知します。

料 金・700円

※老人医療受給者証をお持ちのかた、生活保護世帯のかた(保健センターで発行する無料券を持参ください)、国民健康保険被保険者のかたは無料です。

申し込み方法

受診するかたの住所、氏名、生年月日、受診希望日、希望会場、希望時間(午前、午後の別)、健康保険証名(国保、社保の別)及び電話番号を記入して、持参または郵送(はがき可)してください。

※前記の項目が書かれてあれば様式は自由です。また、各地区公民館(中央公民館を除く)と保健

センターに申込用紙を備え付けていますのでご利用ください。※電話による申し込みは受け付けません。

申し込み先

各地区公民館(中央公民館を除く・会場とは関係ありません)及び保健センター

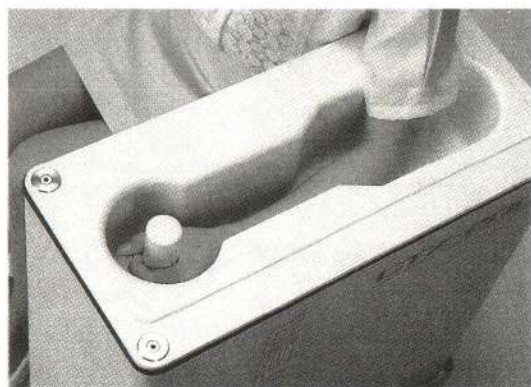
申し込み締め切り・11月13日

※希望者が多数の場合は抽選で決定し、受診できないかただけに電話で連絡します。

検診日の注意

・当日は健康手帳、保険証を持参してください。

・手首にて測定しますので、腕時計、ブレスレットなどは身に付



利き腕と反対側の前腕骨で測定します

問い合わせ先

大館市字三の丸55
保健センター 42-9055

実施日	受付時間	会場
11月19日(水)	9:30~11:30 13:30~15:00	矢立公民館
11月20日(木)	9:00~11:00 14:00~15:00	下川沿公民館 片山会館
11月21日(金)	9:30~11:30 13:30~15:00	長木公民館
11月22日(土)	9:30~11:30 13:30~15:00	釈迦内公民館
11月23日(日)	9:30~11:30 13:30~15:00	保健センター
11月30日(日)	9:30~11:30 13:30~15:00	十二所公民館
12月1日(月)	9:30~11:30 13:30~15:00	保健センター
12月2日(火)	9:30~11:30 13:30~15:00	花岡公民館
12月3日(水)	10:00~11:30 13:30~14:30	二井田公民館
12月4日(木)	9:30~11:30 13:30~15:00	上川沿公民館 根下戸会館
12月5日(金)	10:00~11:30 13:30~14:30	真中公民館