



骨粗しょう症予防で生涯かっぱつ!



骨がもろくなり、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」と言います。骨粗しょう症になると、つまずいたり、くしゃみなどのわずかな衝撃でも骨折してしまふことがあります。介護が必要となった原因の第4位^{*}は「骨折・転倒」です。生涯かっぱつに過ごすためには、定期的な検診と、日常生活で丈夫な骨を作っていくことが大切です。
※厚生労働省「平成28年度国民生活基礎調査」

自分の骨の状態を知って対策を!

骨粗しょう症は自覚症状がないことが多く、定期的に骨密度検査を受けるなどのチェックが必要です。

牛久市骨粗しょう症検診

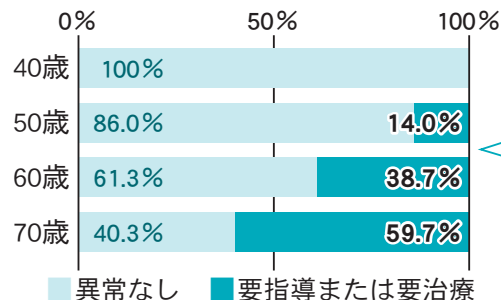
助成対象者	30歳以上の5歳節目の方 ※年齢基準日(平成31年3月31日)
検査方法と料金	【左腕のレントゲン】800円 【腰のレントゲン】1,200円



※助成対象はどちらか一方の検査方法となります。
※レントゲン撮影のため、妊娠中の方は受診できません。

骨量は、男女ともに20歳ごろで最大となり、40歳半ばまでほぼ一定に維持されます。その後、男性は緩やかに減少しますが、女性は閉経前後の数年間に骨量が急速に減少します。

【平成29年度 牛久市骨粗しょう症検診年代別受診結果(284名中)】



40歳～70歳の受診者のうち、50歳以降は「要指導または要治療」に該当する人の割合が増加しており、骨粗しょう症のリスクが高いことがわかります。

骨を強くする生活のポイント!

● 食事 ●

骨の材料であるカルシウムに加え、ビタミンDやKもバランス良く取り入れることが大切です!

- ◆カルシウム(牛乳・乳製品・小魚・小松菜など)体内では作ることができない栄養素です。
- ◆ビタミンD(サケ・サンマ・シイタケ・卵など)カルシウムの骨への吸収を高めます。
- ◆ビタミンK(納豆・ほうれん草・ニラ・ブロッコリーなど)骨の形成を助けます。

● 運動 ●

骨は負荷がかかると骨を作る細胞が活発になります!安全で手軽にできる運動がおすすめです。

- ◆壁などで支えながら足踏み運動(かかとの骨への刺激)
- ◆椅子につかまりながら片足立ち(転倒予防・骨折防止)

歯周病予防で生涯かっぱつ!



歯周病は、歯と歯ぐき(歯肉)の間にたまった歯垢(プラーク)の中にいる「歯周病菌」が原因となって起こる病気です。歯ぐきの腫れや出血から始まり、進行すると歯がぐらついて抜けてしまうことがあります。日本人の約8割が歯周病と言われており、最近では、歯周病が糖尿病や心筋梗塞などの全身のさまざまな病気に悪影響を与えることが分かっています。

牛久市歯周病検診 料金500円

助成対象者	30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の方 ※年齢基準日(平成31年3月31日)
-------	---



歯周病予防のポイント!

● 毎日のお手入れ ●

1日3回食事後の歯みがきと、フロスや歯間ブラシを用いたお手入れが基本です。

● 定期的な歯科検診 ●

半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けましょう。

骨粗しょう症検診・歯周病検診のお申込み方法・実施医療機関等については、「牛久市健康づくり情報・年間予定表すこやか」またはホームページのご案内をご参照ください。