

元気な骨で  
生涯かっぱつ!



# 保健センター通信

— Health Information of Ushiku City —

問 健康づくり推進課  
(市保健センター内)  
☎内線 1742、1743

## 平成28年度より、 骨粗しょう症検診の検査方法がより充実します!

骨量は男女ともに20歳頃に最大となり、40歳代半ばまではほぼ一定に維持されます。そして、その後緩やかに減少しますが、男性では70歳以降、女性では閉経前後の数年間に骨量が急速に減少します。

骨粗しょう症は、骨折や腰痛、脊椎変形(腰が曲がること)を引き起こし、寝たきりの原因となります。将来の寝たきりを予防し、より健康で過ごすために、骨粗しょう症検診を受けましょう!

### 助成対象者

30歳以上の5歳節目の方(30・35・40・45歳など)  
※平成29年3月31日現在の年齢。

### 検査方法

とうこつデキサ ようついデキサ  
橈骨DXA法と腰椎DXA法が選択できます。



検診方法	<small>とうこつデキサ</small> ①橈骨DXA法	<small>ようついデキサ</small> ②腰椎DXA法 <span style="color: #e91e63;">New!!</span>
		左腕のレントゲンを取り、骨密度を測る方法 (座った状態で測定します)
料 金	800円	1,200円
検査時間	5分程度	15分程度
特 徴	・短時間で検査が行えます。より簡便に骨密度測定を行いたい方におすすめの検査法です。	・骨の性質上、加齢または閉経に伴う骨密度の低下をより早期に発見できる方法です。 ・脊椎変形の方(腰の曲がった方)や、両股関節の手術後の方、腰椎椎体骨折後の方、極度の肥満の方などは測定ができないことがあります(整形外科の手術歴がある方は医師へご相談ください)。

※レントゲン撮影のため、妊娠中の方は受診できません。

### 申し込み方法

50歳、60歳(平成29年3月31日現在の年齢)の女性の方へは4~5月に受診券を送付しています。それ以外の対象年齢の方は、電話もしくは市保健センター窓口で受診券の発行を申請してください。

### 骨粗しょう症の予防のために

カルシウムの多い食事(小魚、乳製品、海そうなど)の摂取、適度な運動が骨粗しょう症の予防のために大切です!

さらに、最近では骨密度の低下が、動脈硬化の進行と深い関係にあることが明らかになっています。脂質異常症、高血圧症、高血糖などがある方は骨粗しょう症になる危険性が高く、要注意です。これらの疾患の予防・早期発見のために、特定健診も忘れずに受けましょう!

### 実施医療機関

実施医療機関	予約の有無	<small>とうこつデキサ</small> 橈骨DXA法	<small>ようついデキサ</small> 腰椎DXA法
牛久愛和総合病院	予約不要	○	○
植松整形外科耳鼻咽喉科クリニック	予約不要	—	○
岡見第一医院	予約不要	○	—
奥田整形外科クリニック	予約不要	○	—
つくばセントラル病院	予約不要	○	○
鳥越クリニック	予約不要	○	—
ひたちの整形外科	予約不要	○	—
龍ヶ崎済生会総合健診センター	予約制	○	—



特定健診も  
お忘れなく!