

はじめよう 「ほね元気！」ライフ

# 骨密度健診のお知らせ

皆さん、骨の健康を考えたことはありますか？

一昔前までは、年をとれば、腰が曲がったり、ちょっとしたことで骨折しても「仕方がないこと」と考えられていました。

しかし、医学の発達により、こうした状態になるのは、主に骨粗しょう症によるもので、骨を強くする生活習慣や治療により、改善できることが分かってきました。

高齢社会を迎えた今、いつまでも健康でいきいきとした毎日を過ごすために骨粗しょう症の予防はとても重要です。

当院では、世界骨粗しょう症デー（10月20日）に合わせ、骨粗しょう症健診を行います。

手のレントゲン写真を一枚撮影し測定する簡単な検査です。この機会にぜひご活用ください。

★健診の内容★

骨密度測定（骨塩定量DIP法）健診が

どなたでも 1,000 円（税込）です！

※下のチェック表に、当てはまる項目はありましたか？

該当項目が多いほど、骨が弱くなる（なっている）可能性があります。

ぜひ一度骨粗しょう症健診をお受けください。

## あなたの骨の状態は？ チェックしてみましょう。

- 女性で閉経を迎えている。または、男性で70歳を過ぎている
- あまり、牛乳や乳製品をとらない
- あまり小魚や豆腐をとらない
- 喫煙・飲酒の習慣がある
- 晴れていてもあまり外に出ない
- 体を動かす機会が少ない
- どちらかというややせ気味である
- 女性で若いころから月経が不順であった
- 糖尿病の既往や胃を切除したことがある
- 家族に骨粗鬆症と診断された人がある。
- 最近、2cm以上背が縮んだ、あるいは背中が曲がってきた



予約・お問い合わせは  
京都民医連第二中央病院健診課

**075-712-9160**

月～金 8:30～16:30