

5年に一度の
チャンス

女性のための 骨粗しょう症検診 2024

対象者

一宮市民の方で以下の生まれの女性

2024年中に20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方

※年度ではありません

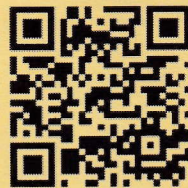
(平成16・11・6・元年・昭和59・54・49・44・39・34・29年生まれ)

定員:先着750名

負担金:無料

健診内容:骨量測定

申し込みはこちらから



または

ハガキで申し込み

下記内容を記入し、中保健センターまで期限内に届くようお申し込みください。

検診日

10月21日(月)~11月17日(日)

午後11時59分終了

日にち	ところ	受付時間
1月27日(月)	北保健センター	午前9時30分~
1月29日(水)	西保健センター	11時30分
1月30日(木)	中保健センター	午後1時~3時
1月31日(金)		

検診会場は上記一覧表から選んでください。

検診の関係書類は1月上旬に発送を予定しています。

定員の都合上、ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

問い合わせ 一宮市保健所 健康支援課		
中保健センター ☎72-1121	西保健センター ☎63-4833	北保健センター ☎86-1611

氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号、生年月日、年齢、検診会場、「午前・午後・どちらでも」から選択。第3希望まで記入。

<あて先>

〒491-0076

一宮市貴船町3丁目2番地

一宮市中保健センター

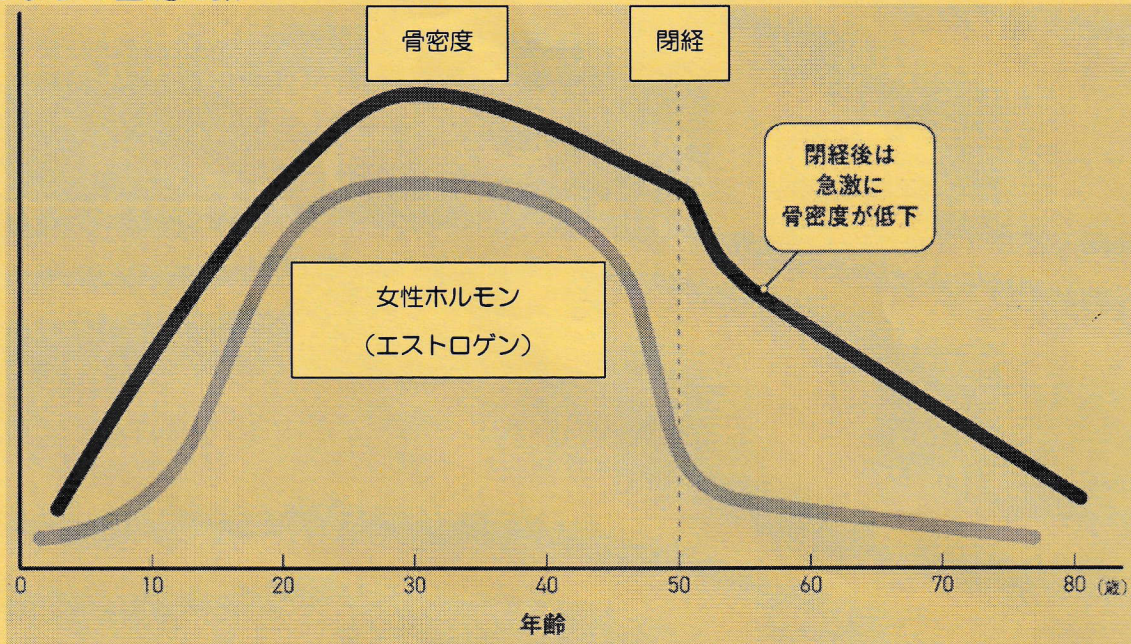
女性のための骨粗しょう症検診係

10月21日(月)~

11月15日(金)到着分

骨粗しょう症について知ろう！！

●骨粗しょうの基礎知識



年齢別 エストロゲンの量と骨密度

参照：スマートライフプロジェクト

骨粗しょう症は特に女性に多い病気です。それは女性ホルモンである「エストロゲン」が大きく関係しているからです。エストロゲンは骨の新陳代謝や健康を維持するための重要な役割を担っています。ところが50歳前後の閉経を迎える時期になると、エストロゲンが急激に低下してしまいます。すると、新陳代謝のバランスが崩れて骨を溶かすスピードが速くなり、骨密度が低下し、骨がスカスカな状態になります。そのため、骨粗しょう症が発症しやすくなります。

骨粗しょう症は栄養不足、月経不順、運動不足により若い女性でも発症する可能性があります。日頃から生活習慣を見直すことが大切です。

●おすすめ予防対策

出典：スマートライフプロジェクト

食事

3食バランスよく、しっかり食べましょう。

丈夫な骨をつくるために必要なカルシウム、ビタミンD、ビタミンKの摂取を意識しましょう。

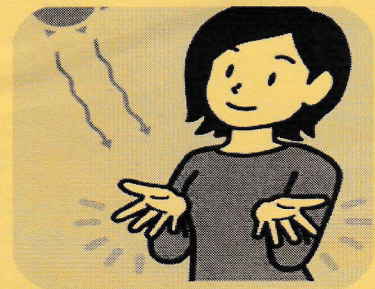


食事は1日3食で、バランスよくとりましょう。

生活習慣

適度な日光浴は、ビタミンD合成を促進します。

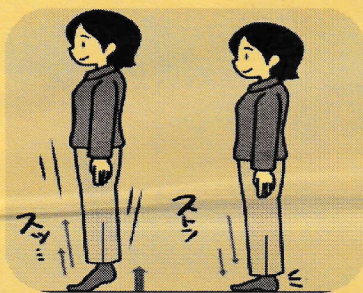
喫煙は骨に悪影響を与えます。禁煙しましょう。



運動

骨は運動によって強くできます。ポイントは骨に刺激を与えるような運動です。

ウォーキングや階段の上り下り、かかと落としといった運動が有効です。



定期検診

骨密度検査を定期的に行いましょう。骨密度の低下が指摘されても、食事や運動などの生活習慣を改善することで、骨の健康を維持することができます。