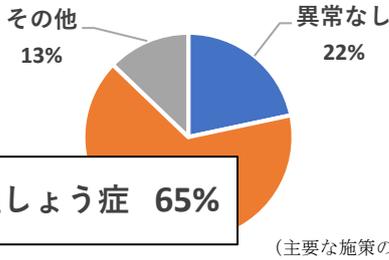


十日町市の精密検査受診結果（骨密度）

50歳代から「要指導・要精検」と診断される方が増えています

骨密度精密検査結果 (R2~R4 延べ305人)

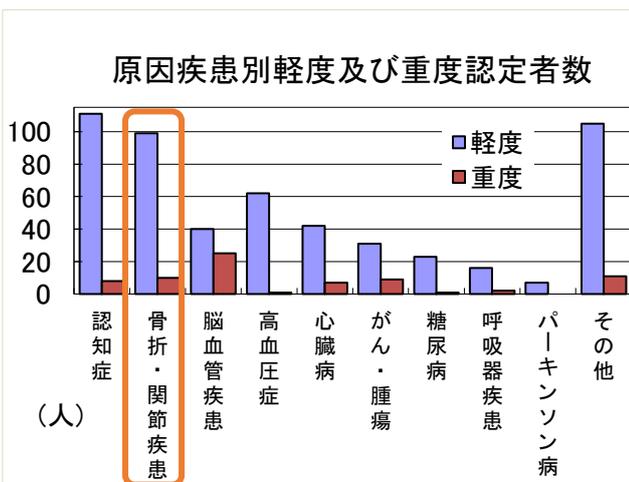


骨密度検診精密検査受診結果 (R2~R4)

- ・年平均、骨密度検診受診者 約 650 人のうち 約 **160** 人が「要精密検査」と判定されています。
- ・精密検査を受けた人の約 **2** 人に **1** 人が「骨粗しょう症」と判定されています。

- ・骨量は 20~30 代をピークに減少していきます。
- ・閉経を迎え、女性ホルモンの分泌が減ると、急激に骨量が減少し骨粗しょう症のリスクが高まります。
- ・骨粗しょう症が進行すると、「立ち上がりや重い物を持つときに背中や腰が痛む」「身長が縮む」「背中や腰が曲がる」等症状が出ます。

十日町市の介護保険認定者の状況 (R4)



十日町市の介護保険認定者の状況 (R4)

- ・介護が必要になる原因の **第2位が骨折・関節疾患** となっています。そのうち軽度の方（要支援1～要介護2）が多くを占めています。
- ・転倒しても、骨折をしないために **骨の強度を保つことが大切** です！
- ・骨を強くするには、「**適度な運動**」「**日光浴**」「**バランスのとれた栄養**」が必要です。

※軽度：要支援1～要介護2、重度：要介護3～5

検診の受け方と注意事項

骨密度検診

〈検診方法〉

検診車の中で椅子に座り、利き手ではない腕の前腕部を30秒程測定器に入れて、レントゲン撮影を行います。

〈受診する際の注意事項〉

○測定する腕に時計やアクセサリーを付けている場合は、外していただくことがあります。

【問合せ先】十日町市健康づくり推進課成人保健係 電話 025-757-9764