

健康寿命をのばそう！

骨密度健診 (無料)



健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間のことをいいます。国民生活基礎調査では、日本の平均寿命には寝たきりなどの介護状態によって、日常生活が制限される期間が10年程度含まれていることがわかっています。これは、骨粗しょう症などによって骨がもろくなり、ささいな転倒や骨折がきっかけとなって身体機能の低下を招き、寝たきりや認知症などで介護が必要な期間が生じるためです。

このたび下記の日程で「骨密度健診」を行います。あなたの骨をチェックし、健康寿命を延ばすための機会として是非ご利用ください。



◎ 開催日：平成30年3月24日(土)

◎ 開催場所：上士幌クリニック

◎ 受付時間：午後1時20分～午後3時

※当日受付と致します。電話等による事前申込みはお受け致しません。

※受付は本人限りとし、代理での受付はお受けできません。

◎ 対象：町民のみなさま

◎ 費用：無料

内容

● 下記よりご希望のものを選び、受付時にお申し出ください。

1. 骨密度測定 … 骨の量を測ります

※ 所定の人数(60名)に達しましたら、状況により受付を終了させていただきます。

※ 会場に検査予定時間を掲示いたしますので、受付票の検査番号を確認の上、待合室等でお待ち下さい。会場を離れる場合は、予定時間の10分前までにお戻りください。

いらっしやらない場合には、順番が変更になる場合がありますことをご了承ください。

2. ロコモ度テスト … 運動器の機能低下の度合いを見ます

① 立ち上がりテスト…足の筋力をチェックします

② 2^ツステップテスト…歩幅をチェックします

③ ロコモ25…身体の状態・生活の状態を25の質問でチェックします

3. 栄養お話し会 … 骨を強くする食事のお話

※ 管理栄養士が15分程度のお話し会を3回行ないます。その都度お声かけしますのでご自由にご参加ください。

ロコモとは？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を略したもので、骨・関節・筋肉・神経などの運動器の障害により歩くなどの移動機能の低下した状態をいいます。

