

# 骨粗しょう症検診のご案内

## ～ あなたの骨は大丈夫ですか？ ～

骨粗しょう症は、ほとんど自覚症状なく進行していきます。  
早期発見、治療、予防のためにも、ぜひ当院の骨粗しょう症検診をご利用ください。

### 骨粗しょう症ってどんな病気？

加齢とともに、骨がスカスカになる病気です。  
一般的に、高齢者、閉経後の女性、痩せている方、運動不足の方に多いといわれています。  
ほかにも、糖尿病、慢性腎臓病、慢性閉塞性肺疾患、肥満、脂質異常、高血圧、動脈硬化、睡眠障害などを有する方も注意が必要です。



### 骨粗しょう症検診の大切さ

骨粗しょう症は、骨がもろくなることで、特に高齢の方は転倒による骨折から、寝たきりになる恐れがあります。  
それに伴い、認知症や筋力低下、肺炎などの合併症も起こりやすくなってしまいます。  
検診を受けて骨量の減少を早期に発見し、適切な予防や治療を行うことがとても重要です。

## 江別市立病院の骨粗しょう症検診

男女とも  
通常料金 **1,100円(税込)**

#### 検診方法

超音波検査機器に足を乗せるだけで、かかとの骨量を推定します(QUS法)

#### ご予約

検査をご希望の方は、事前にお問い合わせください

検査時間

約**5分**

詳細はこちら



### 江別市の助成制度(女性のみ)

【対象者】 ①②を両方満たす方

- ①住民票の住所が「江別市」である
- ②年度内に30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる

※健診当日の年齢ではありません。

【自己負担額】

- 江別市国保加入者…………… **500円**
- 江別市国保以外の保険加入者… **1,000円**

詳しくは市のホームページ又は当院健診センターへお問い合わせください。

江別市で助成  
している検診



お申し込み  
お問い合わせ



## 江別市立病院健診センター（2F）

窓口または電話 011-382-5151

予約受付時間 平日11:00～16:00

# 骨粗しょう症 セルフチェックシート

当てはまる項目の合計点数から、現在の骨の健康度が確認できます  
おおまかな目安として、ご活用ください

- |    |                         |                          |     |
|----|-------------------------|--------------------------|-----|
| 1  | 牛乳、乳製品をあまり摂らない          | <input type="checkbox"/> | 2点  |
| 2  | 小魚、豆腐をあまり摂らない           | <input type="checkbox"/> | 2点  |
| 3  | たばこをよく吸う                | <input type="checkbox"/> | 2点  |
| 4  | お酒はよく飲む方だ               | <input type="checkbox"/> | 1点  |
| 5  | 天気のいい日でも、あまり外に出ない       | <input type="checkbox"/> | 2点  |
| 6  | 体を動かすことが少ない             | <input type="checkbox"/> | 4点  |
| 7  | 最近、背が縮んだような気がする         | <input type="checkbox"/> | 6点  |
| 8  | 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする | <input type="checkbox"/> | 6点  |
| 9  | ちょっとしたことで骨折した           | <input type="checkbox"/> | 10点 |
| 10 | 体格はどちらかと言えば細身だ          | <input type="checkbox"/> | 2点  |
| 11 | 家族に「骨粗しょう症」と診断された人がいる   | <input type="checkbox"/> | 2点  |
| 12 | 糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある    | <input type="checkbox"/> | 2点  |
| 13 | 【女性】閉経を迎えた 【男性】70歳以上である | <input type="checkbox"/> | 4点  |

原宿リハビリテーション病院 林恭史先生考案「骨の健康度チェック」  
[公益財団法人 骨粗鬆症財団]

合計

点

## 骨の健康度



**2点以下** …今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。

**3点~5点** …骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。

**6点~9点** …骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。

**10点以上** …骨が弱くなっていると考えられます。

**3点以上の方は、検診を受けてご自身の骨の状態を確認しましょう！**