



# 骨密度検査補助金の対象者が拡大されました



昨年度 **女性** 60歳以上 → 今年度 **女性** 40歳以上

※男性は60歳以上で変更なし

### ◆補助金額

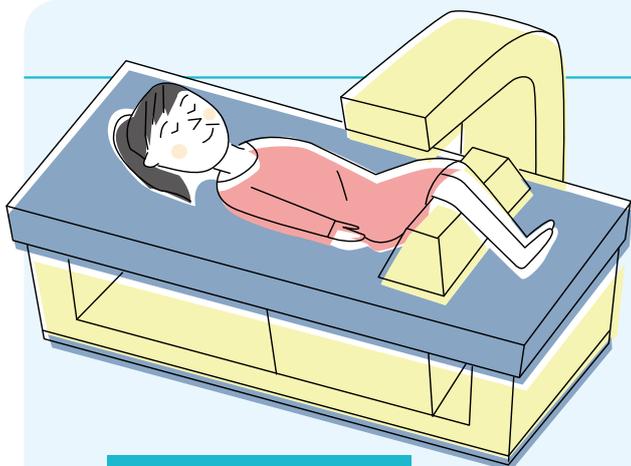
上限 3,000 円 (年 1 回)

### ◆受診方法や補助金申請方法

健診機関へ直接ご予約のうえ、受診してください。

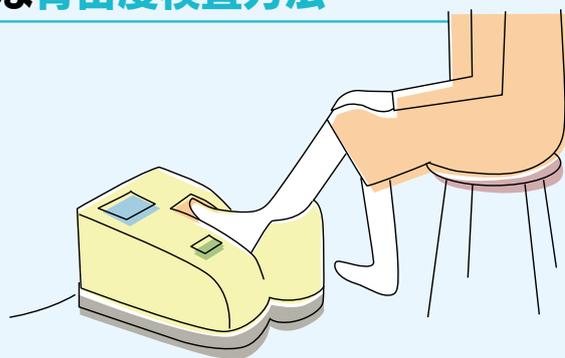
健保 HP・利用者ガイド 9、16 頁をご覧ください。

## おもな骨密度検査方法



### DXA (デキサ) 法

2 種類の X 線を使って測定する方法で、正確に骨量を測定することができます。骨粗しょう症の診断に使用されています。

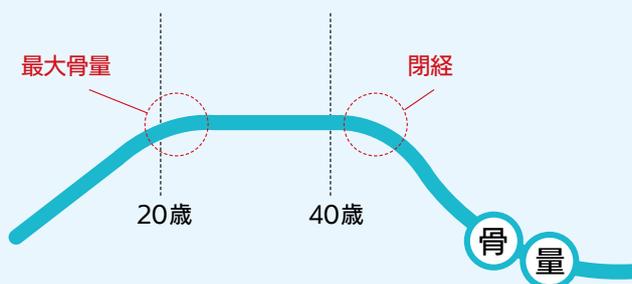


### 超音波法

かかとやすねの骨に超音波をあてて測定します。X 線を使用しないため、妊娠中でも測定することができます。

## 女性の骨量は40～50歳から急激に減少します！

定期的検査を受けて、「骨粗しょう症」を予防しましょう。



## 骨粗しょう症

とは



骨量の減少などにより骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。くしゃみをしたなど、わずかな衝撃でも骨折してしまうことがあります。

骨密度は 1～4 歳、12～17 歳の 2 つの時期に上昇します。残念ながらそれ以降の骨量の増加は期待できませんが、日常生活の工夫で骨密度の低下を防ぎましょう。

### ●できるだけ運動量を増やす

散歩を日課にする、階段を使う など

### ●3度の食事をバランスよく

カルシウムを多く含む食品 (牛乳・乳製品、小魚、大豆製品など) や、カルシウムの吸収を促進するビタミン D を多く含む食品 (青背の魚・きのこ類等) も積極的に