

しまんと健康ひろば

1年に1度は健診を～健康は自分で～

保健カレンダー

月日(曜)		時間	事業名	該当地区	場所
11月	9日(土)	8:30～11:00、13:30～15:00	特定健診・前立腺がん検診	拾い①	四万十市役所
	12日(火)	8:00～9:00	胃がん(バリウム)検診	富山地区	富山地区集会所
		8:30～9:45	特定健診・前立腺がん検診		常六小学校
		11:15～12:00			富山地区集会所
		9:00～	大腸がん検診(容器配付)	津賀～大宮～中家地 方面	地区巡回
	16日(土)	8:00～9:00	胃がん(バリウム)検診	拾い①	四万十市役所
		8:30～11:00、13:30～15:00	特定健診・前立腺がん検診		
	19日(火)	9:00～11:00	大腸がん検診(容器配付)	蕨岡・富山・大川筋・後川地区	地区巡回
		9:00～		方の川～奈路～藤ノ川 方面	
	26日(火)	9:00～11:10	大腸がん検診(容器配付)	中村地区	地区巡回
		9:00～		権谷～本村～津野川 方面	
12月	7日(土)	9:20～11:30、13:20～15:30	子宮頸がん検診・乳がん検診	拾い	市立武道館

※11月8日までの計画については、広報10月号P20に掲載しています。

問い合わせ先
本庁 健康推進課　☎(34)1115・(34)1823
支所 西土佐保健分室　☎(52)1132

各種がん検診　特定健診　健診結果の説明会

教えて！佐々木先生～骨粗しょう症について～

佐々木整形外科医院の佐々木 篤史医師に、骨粗しょう症(骨密度と強度が低下し、骨折しやすくなる病気)についてお聞きしました。



Q 骨粗しょう症は治療するとよくなりますか？

A もちろん良くなります。現在、医学の進歩により多くの薬が開発されており、さまざまな選択肢があります。治療の際は、薬だけではなく、食事や運動など、生活習慣を改善しながら治療することが大切です。

また、進行すると治療効果が得られにくいため、早期発見が重要です。

Q 骨粗しょう症を早期発見するためにはどうしたらよいですか？

A 定期的に骨密度測定を行うことで、骨密度の低下を察知し、骨粗しょう症を早期に発見することができます。そのため、50歳を過ぎたら、年に一度は骨密度を測定することをおすすめしています。

また、骨の健康状態を把握し、生活習慣の改善を行うことで、骨粗しょう症の発症リスクを大幅に減らすこともできます。将来の骨折リスクを低減し、健康寿命を延ばして元気で長生きしましょう。

問い合わせ先 市 健康推進課　健康増進係　☎(34)1115

市の骨密度測定のお知らせ



市の乳・子宮頸がん検診とあわせて測定を行っています。希望者はお問い合わせください。(要予約)

女性の健康について