

こつそしょうしょう

骨粗鬆症検診を受けましょう！

骨粗鬆症って？

骨粗鬆症とは体内のカルシウム不足から骨の量(骨塩量)が減少し、骨がスカスカになり、折れやすくなる状態のことをいいます。

骨粗鬆症の原因とは？

骨粗鬆症は突然起こるわけではありません。性別・年齢・体質以外に、長い間の生活習慣(偏食・運動不足・日光浴不足・アルコール・タバコなど)などいろいろな原因が影響しています。

検診日及び受付時間

○11月17日(金) 午前9時～11時、午後1時～3時

○11月18日(土) 午前8時30分～10時30分、午後0時30分～2時30分

対 象 80歳以下の市民

場 所 いきいきプラザ都留3階 研修室

検診方法 超音波法(足のかかとを検査します。短い時間でできます。)結果はその日に説明してお渡しします。

検診料 600円(全員)

申込・問合せ先 いきいきプラザ都留内

健康推進課 予防担当 ☎(46)5113 内線123

骨の状態チェック

～いくつ該当しますか～

- あまり牛乳などの乳製品をとらない。
- あまり小魚や豆腐をとらない。
- 喫煙、飲酒の習慣がある。
- 晴れてもあまり戸外に出ない。
- からだを使う機会が非常に少ない。
- どちらかといえばやせ気味だ。
- 家族に骨粗鬆症と診断された人がいる。
- 糖尿病の既往や胃切除の経験がある。
- 閉経を迎えている。
- 若い頃から月経が不順だった。

●チェックの結果、多くの項目に該当する人は、骨が弱くなる可能性があるそうです！

転ばぬ先の骨検診～早期発見のすすめ～

20歳から30歳をピークに骨のカルシウム量は減ってきます。特に、女性は閉経後に急激に減るといわれています。3年に一度は骨密度を測りましょう。

市立病院・介護老人保健施設「つる」職員募集

助産師(若干名)

○昭和41年4月2日以降に生まれた方で平成19年3月卒業見込みの方(助産師免許及び看護師免許取得見込みの方)

○昭和41年4月2日以降に生まれた方で既に助産師免許及び看護師免許を有する方

准看護師(若干名)

○昭和51年4月2日以降に生まれた方で平成19年3月卒業見込みの方(准看護師免許取得見込みの方)

○昭和51年4月2日以降に生まれた方で既に准看護師免許を有する方

理学療法士(1名)

○昭和46年4月2日以降に生まれた方で平成19年3月卒業見込みの方(理学療法士免許取得見込みの方)

○昭和46年4月2日以降に生まれた方で既に理学療法士免許を有する方

介護福祉士(若干名)

○昭和46年4月2日以降に生まれた方で平成19年3月卒業見込みの方(介護福祉士免許取得見込みの方)

○昭和46年4月2日以降に生まれた方で既に介護福祉士免許を有する方

受付期間・手続き

12月18日(月)までに市立病院庶務担当にそれぞれ申し込んでください。

提出書類

履歴書(市販のもの可)、各種免許証の写しまたは卒業見込み証明書(平成19年3月卒業見込みの方)

試験の方法 筆記試験(作文)・面接試験

※試験日など詳細は、応募者に別途通知します。

問合せ先 都留市立病院 庶務担当 ☎(45)1606

※応募者が採用人数に満たない場合は、受付期間終了後も随時受け付けを行いますので、お問い合わせください。また、看護師についても随時募集を行っていますので、お問い合わせください。

