

まち
あなたの地区の出張保健室

ご自身の健康について、

地区担当保健師と一緒に考えてみませんか？

●日時:令和8年2月20日(金)

10:00~11:30 (受付は11:00までになります)

●場所:日東建設 朝日悠遊館

●内容:①骨ウェーブ測定

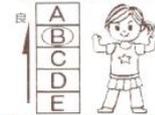
骨量が減少したり、質が悪くなったりして強度が低下し、骨折しやすくなるのが**骨粗しょう症**です。この機会に一度、ご自身の骨の健康度を調べてみましょう。



骨ウェーブ測定結果

あなたは: 女性 39歳

あなたの結果はB



今の生活習慣を維持して健康に過しましょう。

女性は40代からは骨が少なくなると言われていきます。今のうちに貯骨し、今の生活習慣を続けましょう。適度な運動で骨を鍛えること、カルシウムを多く含む牛乳・ヨーグルト・豆腐などがおすすめです。

骨の健康3要素は、カルシウム、日光浴、運動です。

②体操コーナー(DVDを見ながら一緒に取り組みましょう♪)

③健康相談

●予約不要です

●当日は体調確認をして無理なくご参加ください

次回の
お知らせ

令和8年度も定期開催を検討中

*時間・場所は改めて回覧いたします

共催:朝日地区自治会連合会
保健計画推進協議会
自治会連合会愛育会
食生活改善推進員会

お問い合わせ:甲府市役所 地域保健課
朝日地区担当保健師 石水
☎055-237-1173