

骨粗しょう症を予防しましょう!



■問い合わせ 福祉保健センター 446-6453

骨粗しょう症とは?

骨量(骨密度)が減り、骨がもろくなった状態のことをいいます。くしゃみなどのわずかな衝撃でも骨折し、寝たきりの原因となってしまうこともあります。特に女性は、閉経前後の数年間に女性ホルモンが減少する影響で、骨量が急速に減少します。骨量が減少しても、自覚症状はほぼありません。この機会に、自分の骨量を知り、生活習慣を見直してみませんか。

コツコツ骨活のススメ

食事や運動からアプローチし、日頃から骨を強化しましょう。

骨を強くする食材を食べましょう



骨に刺激を与える運動をしましょう



検診などを受けましょう

無料!

測定機にかかと(素足)を乗せるだけで、現在の骨の状態(骨量)が分かります。被ばくの心配はなく、妊娠中でも測定できます。ぜひ気軽にご参加ください。

簡単!
痛くない!



骨粗しょう症検診 NEW!

対象 令和9年3月31日の年齢が、
40・45・50・55・60・65・70歳の女性
検診内容 問診・骨量測定・結果説明(保健指導)
※要予約。対象者へ8月末に送付した案内をご覧ください

検診対象外の方向け

骨量測定会 NEW!

手軽に骨量測定だけしたい方におすすめです。
対象 満18歳以上の市民

市民大学講座 骨こつ教室 RENEWAL!

骨粗しょう症予防について詳しく学びたい方におすすめです(試食あり)。
対象 満18歳以上の市民

骨粗しょう症予防事業について詳しくは、
22ページまたは市ホームページをご覧ください



いつまでも、あなたらしく生き生きと

シルバー人材センター会員を募集しています

■問い合わせ
シルバー人材センター
434-0411

シルバー人材センターは、60歳以上の市民なら誰でも入会できます。仕事・ボランティア・サークルなど、市内で同世代の方々と活動します。950名以上の会員が自分に合う活動を選び、楽しみながら活動しています。

今なら年会費(2,000円)が無料!



ボランティア(児童見守り)の皆さん

直接質問できる! まずは入会説明会にご参加ください!

と き ● ①9月8日(火)午後2時~3時30分
● ②9月9日(水)午前10時~11時30分

ところ ● シルバー人材センター(新曽933-2)

持ち物 ● 本人確認書類

就業体験会も
同時開催!

シルバー人材センターの会員になって



仕事やサークル、ボランティアを通じてできた仲間と会えば、自然と笑顔になっていて、心も体も健康に過ごすことができています。

会員Sさん(70代男性)

いつでも、どこでも、参加できる
Web入会説明会もあります

詳しくはシルバー人材
センターホームページを
ご覧ください

