



骨の健康相談会

申込

要予約(先着順)

実施日の2か月前の午前9時から予約開始
(例5/12を予約する場合は3/12の午前9時から予約開始)

電話 0545-64-8993 (富士市フィランセ地域保健課)まで

※半年以内に骨密度測定を行った方・既に骨粗しょう症で医療機関にかかっている方は利用できません。あらかじめご了承ください。

日時

日程・場所 (午前 9:30~11:00 ・ 午後 14:00~16:00)

12月	1日(火)	午前	9日(水)	午前	16日(水)	午後	18日(金)	午前	24日(木)	午後
	フィランセ		吉永北まちセン		広見まちセン		フィランセ		フィランセ	
1月	8日(金)	午後	13日(水)	午後	18日(月)	午後	26日(火)	午前	28日(木)	午前
	岩松北まちセン		フィランセ		丘まちセン		フィランセ		フィランセ	
2月	1日(月)	午後	10日(水)	午後	12日(金)	午後	16日(火)	午前	25日(木)	午前
	フィランセ		大淵まちセン		フィランセ		青葉台まちセン		富士北まちセン	
3月	1日(月)	午後	5日(金)	午前	10日(水)	午後	16日(火)	午前	17日(水)	午後
	鷹岡まちセン		フィランセ		フィランセ		神戸まちセン		フィランセ	



年間すべての日程は 富士市ウェブサイト をご覧ください→

※富士市ウェブサイトが見られない場合は、
地域保健課までお問い合わせください。

対象

20歳以上の富士市民

服装

右足を素足で測定します。そのため、タイツやストッキングは避け、靴下などの脱ぎ着しやすい服装でおこしてください。

内容

- ・超音波骨密度測定器による推定骨量の測定
- ・結果説明 (骨粗しょう症の予防について等)
- ・資料などの展示及び配布

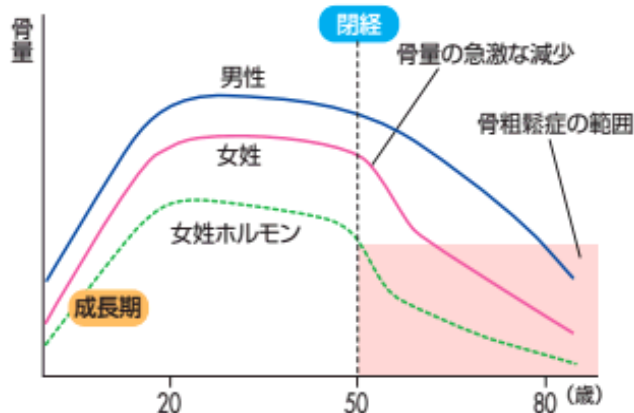
※15分程度かかります。

無料でかかとの
骨を測定します！



あなたの **骨** . . . 自信をもって**健康**といえますか？

骨量は年齢とともに減少します
特に**閉経前後**の女性は大幅に減少します



当てはまるものにチェックしてみよう

- ☐ 骨折したことがある
- ☐ 20歳の時と比べて4cm以上身長が縮んだ
- ☐ 閉経を迎えた(卵巣を摘出した)

チェックがついたら**骨粗しょう症**に要注意！

骨活 (ほねかつ) に取り組んでみよう

骨活とは **食事・運動** 等の生活習慣の改善で**骨の健康**を保つこと

骨粗しょう症＝「**高齢者**」の病気ではありません！

骨粗しょう症は**若い人**にもおこります。

日本では骨粗しょう症患者数は推定**1590万人**と推定されています

とくに**40歳以上**の女性では**4人に1人**が骨粗しょう症と診断されています



骨粗しょう症予防
のための

骨活 のポイント



カルシウム ・ **ビタミンD** ・ **ビタミンK** をたくさん摂ろう
例)牛乳、乳製品など シイタケ、鮭、サバなど 納豆、小松菜など



ウォーキングやランニング等骨に刺激の加わる運動を習慣に！



喫煙習慣がある方は禁煙しよう

日光浴をして体内で
ビタミンDを合成しよう！

痛みなど不安な症状がある場合は**医療機関**で医師に相談しましょう