

<令和8年度>

骨の健康相談会日程

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

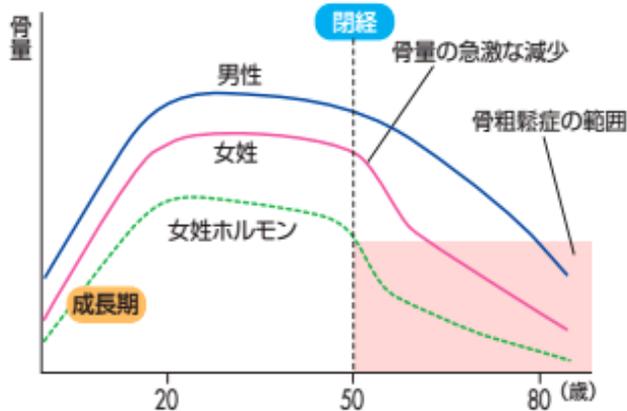
4月	10日(金) 午後 フィランセ	14日(火) 午前 フィランセ	22日(水) 午後 浮島まちセン	27日(月) 午前 フィランセ	30日(木) 午後 天間まちセン
5月	8日(金) 午前 フィランセ	12日(火) 午前 富士駅北まちセン	20日(水) 午後 富士川まちセン	25日(月) 午後 須津まちセン	28日(木) 午前 フィランセ
6月	4日(木) 午後 フィランセ	15日(月) 午前 田子浦まちセン	17日(水) 午前 フィランセ	26日(金) 午前 富士見台まちセン	30日(火) 午後 フィランセ
7月	7日(火) 午前 フィランセ	13日(月) 午後 フィランセ	15日(水) 午前 富士駅南まちセン	23日(木) 午前 フィランセ	31日(金) 午後 今泉まちセン
8月	7日(金) 午前 岩松まちセン	12日(水) 午後 フィランセ	18日(火) 午前 フィランセ	24日(月) 午後 フィランセ	27日(木) 午前 元吉原まちセン
9月	2日(水) 午後 原田まちセン	7日(月) 午前 フィランセ	18日(金) 午前 フィランセ	24日(木) 午後 フィランセ	29日(火) 午前 吉永まちセン
10月	5日(月) 午後 フィランセ	9日(金) 午前 伝法まちセン	14日(水) 午後 フィランセ	22日(木) 午前 フィランセ	28日(水) 午後 富士南まちセン
11月	4日(水) 午後 松野まちセン	9日(月) 午後 フィランセ	12日(木) 午前 吉原まちセン	17日(火) 午前 フィランセ	27日(金) 午後 フィランセ
12月	1日(火) 午前 フィランセ	9日(水) 午前 吉永北まちセン	16日(水) 午後 広見まちセン	18日(金) 午前 フィランセ	24日(木) 午後 フィランセ
1月	8日(金) 午後 岩松北まちセン	13日(水) 午後 フィランセ	18日(月) 午後 丘まちセン	26日(火) 午前 フィランセ	28日(木) 午前 フィランセ
2月	1日(月) 午後 フィランセ	10日(水) 午後 大淵まちセン	12日(金) 午後 フィランセ	16日(火) 午前 青葉台まちセン	25日(木) 午前 富士北まちセン
3月	1日(月) 午後 鷹岡まちセン	5日(金) 午前 フィランセ	10日(水) 午後 フィランセ	16日(火) 午前 神戸まちセン	17日(水) 午後 フィランセ





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