

骨粗しょう症 予防教室

健幸ポイント対象事業



骨粗しょう症は、骨がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。**自覚症状はほとんどない**ため、気付かないうちに進行していることも…
この教室で、骨を強く保つための食事や運動のポイントなど、今日からできる予防法を学びましょう！

日時

※内容は2回とも同じです。

① 令和8年10月16日(金)

13:30~14:30(受付:13:15~)

申込締切

令和8年

10月9日(金)

② 令和9年3月5日(金)

13:30~14:30(受付:13:15~)

申込締切

令和9年

2月26日(金)

対象者

羽島市に住民登録のある女性

場所

羽島市保健センター

内容

- 骨粗しょう症の概要
- 予防のポイント(食事・運動)

※骨密度検査は実施しません

持ち物

筆記用具・動きやすい服装
水分補給できるもの

申込方法

電話 または 申込フォーム

参加費
無料!

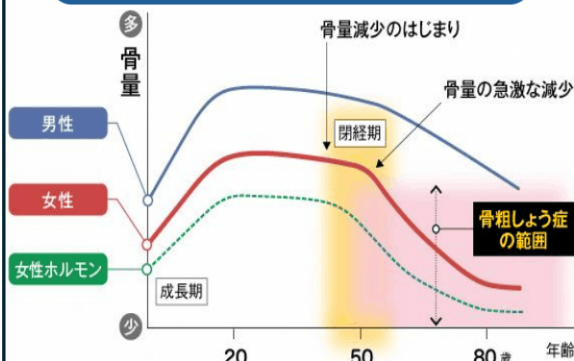
定員
各回 30 名



骨粗しょう症のリスク

- ✓ 加齢(閉経後の女性)
- ✓ 骨量の減少
- ✓ 運動不足・筋力低下
- ✓ カルシウム不足・偏った食生活
- ✓ 喫煙・過度の飲酒

骨量は20歳頃をピークに減少



年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)

引用元:公益財団法人 骨粗鬆症財団

骨を守るためのポイント

バランスよい食事



適度な運動



生活習慣の見直し



お問い合わせ

羽島市役所 子育て・健幸課
☎ 058-392-1111 (内線 5302)

【開庁時間】

平日 8 時 45 分~16 時 45 分