

6月

あなたの骨密度、何歳レベル？

～「いつの間にか骨折」を防ぐ、骨活のススメ～
10年後も笑顔でいるために、今できること。

骨密度とは？

骨の中にカルシウムなどの成分がどれくらい詰まっているかを表す「骨の強さ」のパロメーターです。

年齢とともに中身がスカスカになりやすく、気づかないうちに骨折しやすくなってしまいます。

こんな人は要チェック!

- 最近、背が縮んだ気がする。
- 背中や腰が丸くなってきた、または痛むことがある。
- 転びやすくなった、つまずくことが増えた。
- 日頃から運動不足を感じている。
- 牛乳や小魚など、カルシウムを摂る機会が少ない。



自分では気づけないからこそ、測る。

骨密度を知る3つのメリット

💡 「骨の弱り」を早めに発見できる

骨がスカスカになっても、痛みなどのサインはありません。数値で確認することで「まだ大丈夫」か「少しケアが必要か」がわかります。

💡 突然の「骨折」を防ぐため

ちょっとした衝撃で骨折してしまい、急に生活が変わってしまうのを防ぎます。今の状態を知ることが、一番の予防です。

💡 これからの元気を守るため

いつまでも自分の足で元気に歩き続けるために。今の数値を把握して、無理のない健康づくりを始めましょう!



一生元気に動ける体づくり!

誰でもできる「骨活」のススメ!

🦴 骨を強くする「食事」の骨活

骨の材料になる栄養を意識して摂りましょう。
カルシウム（骨の材料）：乳製品、小魚、豆腐、小松菜など。
ビタミンD（吸収を助ける）：鮭、しらす、キノコ類など。
ビタミンK（骨に定着させる）：納豆、ほうれん草など。

🦴 骨に刺激を与える「運動」の骨活

骨は、適度な負荷（衝撃）がかかることで強くなります。
かかと落とし：壁に手を添えて真っ直ぐ立ち、つま先立ちで高く上げたかかとを、力を抜いて床へ「ストン!」と一気に落とします。
ウォーキング：毎日15～20分程度、少し早歩きをするだけで効果的です。
軽い筋トレ：スクワットなど、自分の体重をかける動きがおすすです。

🦴 日光を浴びる骨活

日光浴：太陽の光を浴びると、体内で「ビタミンD」が作られます。1日15分ほど、散歩ついでに日差しを浴びるだけでOKです。

＼驚き!骨って「生きて」いるんです /
骨は「3年」で全て生まれ変わる!

骨は一度できたら終わりではなく、毎日「古い骨を壊し、新しい骨を作る」リニューアルを繰り返しています。なんと、約3～5年で全身の骨が丸ごと新調されます!

今から始めても遅くありません!

今日から始める刺激が、3年後のあなたを強くします。

さあ、未来の自分のために、今すぐできる「骨活」をスタートしませんか?

＼年に一度の特別開催! / 骨密度&インボディ測定会

予約不要!即日測定可能!
トレーニングや教室のついでに、ぜひお気軽にお立ち寄りください!

■ 料金プラン

- 骨密度測定 900円
- インボディ測定 300円
- セット測定 1,000円 (200円お得!)

■ 開催概要

- 日時 6月23日(火)～28日(日)
- 時間 9:00～20:00 (最終日は17:00まで)
- 場所 我孫子市民体育館 2階会議室

年に一度の健康チェック!

我孫子市では特定健診を行っています。ぜひ、この機会に特定検診を受診しましょう!

- 健診名 我孫子市特定健診
- 対象者 我孫子市国保に加入の40歳～74歳の方
- 健診内容 身体測定・血圧・尿検査・血液検査など
- 実施期間 令和8年6月～翌年1月末日
- お問い合わせ 我孫子市健康づくり支援課(保健センター)

☎ 04-7185-1126

