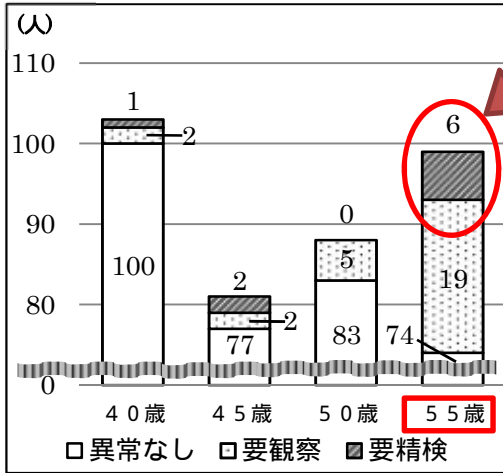


# 活き活き健康通信



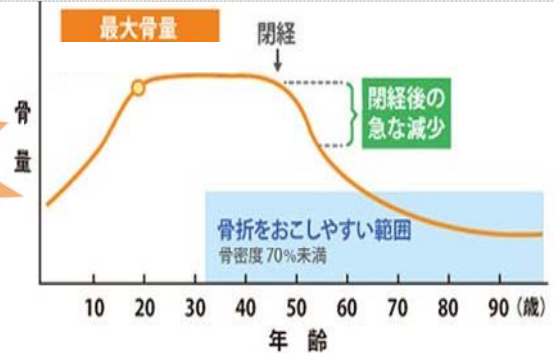
～骨粗しょう症を予防しよう！号～

《 H25年度 骨粗しょう症検診 年齢別受診結果より 》



★受診率は**26.4%**（4人に1人が受診）  
※要観察・要精検者のほとんどが**55歳のかた**でした

すでに  
骨の老化が  
始まっ  
ていま  
す



今年も対象者全員(40・45・50・55歳)に検診のご案内を送付します

★ぜひ検診を受け、自分の骨密度を知りましょう！ 予防の第一歩です★

いまからでも遅くない！

## 「骨貯金」、はじめよう！

**日光**を浴びよう！

カルシウムの吸収を助ける

**ビタミンD**が

からだの中で作られます

**食事**

**カルシウム**豊富な食材を！

（乳製品・大豆・小魚・緑黄色野菜）

※アルコール、清涼飲料水、スナック菓子は控えめに（カルシウムの吸収を悪くします）

**ウォーキング**

程度の運動でOK！

骨は衝撃や負荷があっ  
てこそ強くなります！

**日光浴**

**運動**