

2027
2月

骨がスカスカになって骨折しやすくなる『骨粗鬆症』
高年者がなる病気だと思いませんか？

こつそしょうしょう



女性の健康づくりに
ついて詳しくは ▲

女性は妊娠や授乳期などカルシウムを多量に必要とする時期があることや、閉経期を迎えると女性ホルモン「エストロゲン」の分泌が低下し急激に骨密度が減るため、**同年代の男性に比べて早く骨密度が低くなります。**

10代からの対策でいつまでも骨を元気に！

10代
最大骨量高められる
最も大切な時期！

「適切な食生活」「運動習慣」に合わせて日光に当たることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られ骨量UP！
夏は木陰で15～30分、冬は日向で30分～1時間の日光浴がおすすめです。



20～30代
最大骨量到達！

妊娠や出産で生活環境が大きく変わったり、仕事が忙しいなど、ホルモンバランスや食生活が乱れ気味の時期です。
バランスの良い食事を心がけ、喫煙やお酒の飲みすぎに気を付けましょう。



ダイエットのための
極端な食事制限は
やめましょう。

40～50代
骨量の低下に注意！

ホルモンの変化により急激に骨密度が低下する時期です。
運動や食事などの生活習慣の見直しに加えて、定期的に骨の検査を行い、骨密度の減少を早期発見しましょう。



60代以上
転倒に注意！

骨量の低下により、骨折等の危険が高まっています。
定期的に骨密度をチェックし、必要があれば医療機関を受診しましょう。



骨密度測定

保健センターで実施

超音波による骨密度測定(簡易測定)を行います。
体組成測定や栄養講話も併せて実施！

対象者：18歳以上
(年1回まで)

費用：200円

申込：要申込

※申込開始日から
保健センターへ電話申込
または電子申請

申込開始日や実施日時等
詳細については、市ホームページをご確認ください。

草加市 骨密度測定 [検索](#)

MEMO

1月	日	月	火	水	木	金	土	3月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2								
	3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13
	10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20
	17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27
	24	25	26	27	28	29	30		28	29	30	31			
	31														

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6