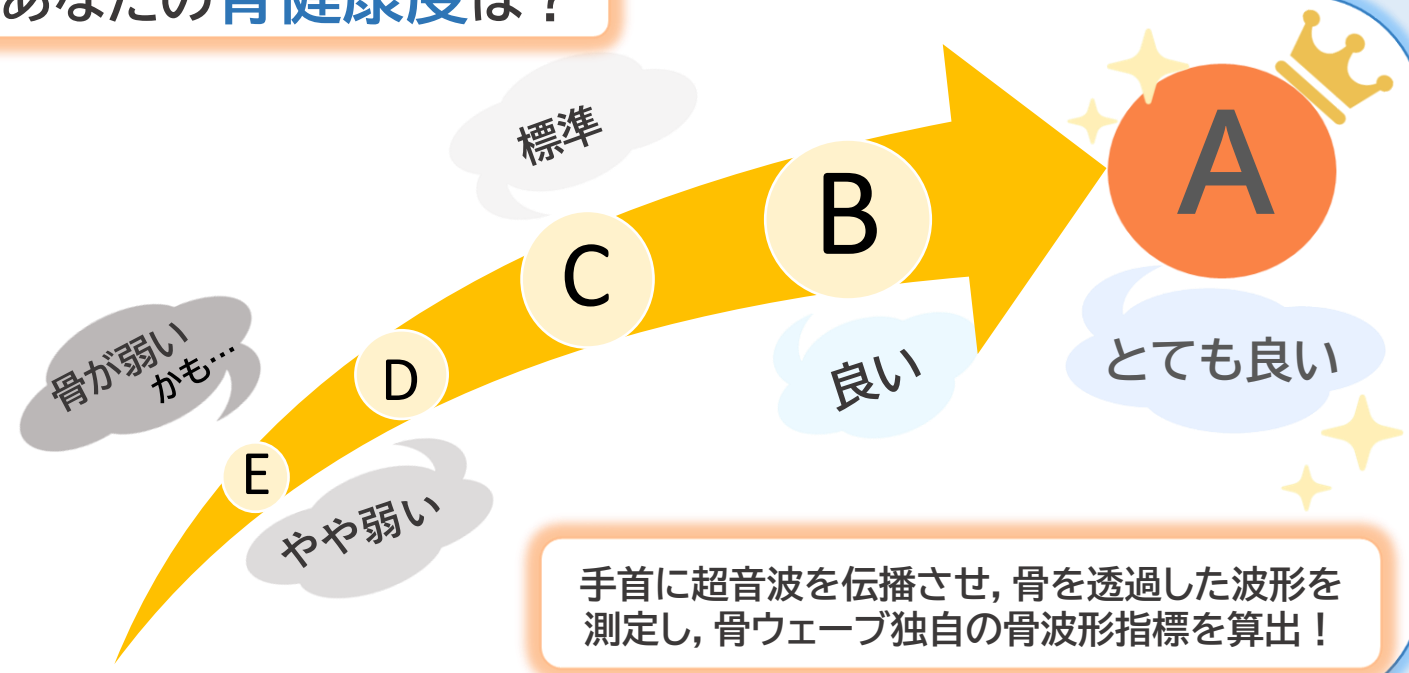
骨ウェーブの熱気
冷めないうちに

骨活スタート

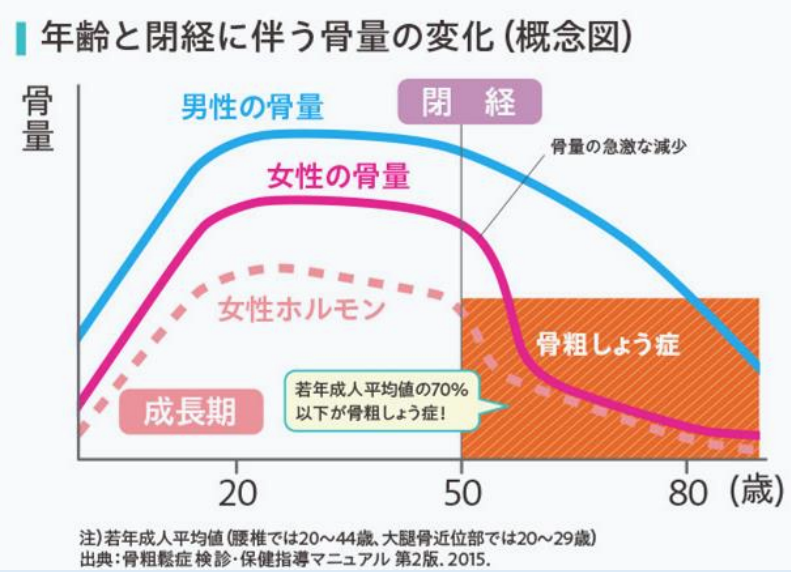
あなたの骨健康度は？



手首に超音波を伝播させ，骨を透過した波形を測定し，骨ウェーブ独自の骨波形指標を算出！

骨粗しょう症って

骨が脆くなり，骨折の危険性が増大する病気



年代別のコツコツケア

10代	10代後半～20歳頃に最大骨量に！ 過度なダイエットは避けてバランスの良い食事を心がけよう！
20～30代	骨量が維持される時期。禁煙と過度な飲酒を避けて運動を習慣化！
40～50代	骨量の減少が始まる時期。 カルシウム・ビタミンDを積極的に摂取し骨の検査を受けよう！
60代以降	60代は5人に1人，80代は2人に1人が骨粗しょう症。 腰痛などがあれば受診を！転倒を防止し骨折を予防しよう！

3つのコツ～今日から始める骨活習慣～

①骨はカルシウムの貯金箱

カルシウムは骨や歯を丈夫にし，**ビタミンD**はカルシウムの吸収をお助け。**牛乳，乳製品，魚，緑黄色野菜**等を積極的に食べよう！

②骨は動いてこそ強くなる

ウォーキング・階段の上り下り・スクワットなど、骨に刺激を与える運動が大切。毎日の**「ちょこっと負荷」**が、未来の骨をつくる！

③太陽は天然のサプリメント

日光浴でカルシウムの吸収を助けるビタミンDをチャージ。夏は木陰で30分，冬は1時間程度，**朝の散歩やベランダでのひととき**を過ごしてみては？

健康づくりをサポートする柏市の取り組み

かしわ健康アプリ　ワニFit

歩数や食事，運動，体重，睡眠，血圧，体温などの情報をまとめて管理し，自然に健康になれるアプリ！ポイントもためてデジタルギフトをもらおう！

お得に楽しく健康に
今すぐインストール！



骨粗しょう症検診

対象は，40歳から70歳までの5歳刻みの女性で骨粗しょう症等の疾患で治療・経過観察中でない方，今年度検査を受ける機会のない方！

詳しくはこちら！



よくかんで食物の消化吸収力を促進！

柏市歯周病検診

★20歳のかんたん歯科検診（対象：20歳）
★歯周病検診（対象：30・40・50・60・70歳）

歯の健康を守るために
定期的に歯科健診に行こう



柏市民健康づくり推進員

柏市で誰もが健康にいきいきと暮らせるよう，地域の皆さんと交流しながら，心身の健康づくりに取り組む応援隊！

詳しい活動内容は
こちら！



発行・問い合わせ先 柏市健康増進課　04－7167－1256