

【3月1日～8日は女性の健康週間です】

2025年度
健康アップ講演会

骨波形測定
(骨ウェーブ測定)
を実施します！

私、骨粗しよう症！？

～検診から始める自分の未来～

参加
無料

骨粗しよう症は自覚症状がないまま進行し、転倒や骨折をきっかけに、初めて気づくことが多い病気です。健康で自立した生活を続けるためには、早めの気づきと予防が大切です。今回は専門医をお招きし、骨粗しよう症の基礎知識や最新情報について分かりやすくお話しします。男性も是非ご参加ください！

日時

2026年3月8日(日) 13:30～15:30
(受付開始12:30)

会場

つくば市役所 2階 会議室203
(つくば市研究学園一丁目1番地1)



講師

清水 顕 氏

しみず整形外科リハビリクリニック 院長

対象者

20歳以上のつくば市民

定員

先着50名

内容

12:30～ 受付・骨ウェーブ測定
13:30～ 医師による講話
15:00～ 栄養士による講話

申込

申込開始 1月26日(月)から

以下のいずれかの方法でお申し込みください。
①いばらき電子申請・届出サービス ②電話

※①によるお申し込みにはメールアドレスが必要です。



いばらき電子申請
届出サービス

問合せ先

つくば市 桜保健センター

☎029-857-3931 (平日8:45～16:30)

障害のある方で配慮が必要な場合はお申し出ください。

骨粗しょう症とは

骨密度が低下し、脆く骨折しやすくなっている状態です。

主な原因は、加齢・生活習慣・病気や薬による影響などがあります。

高齢者、特に女性ホルモンの減少が原因で閉経後の女性に多く見られます。

無理なダイエットや運動不足、過度な飲酒や喫煙も骨粗鬆症のリスクを高める要因の1つです。

骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムやビタミンDを豊富に含む食事、適度な運動、日光浴などが推奨されます。



骨波形測定器 骨ウェーブについて

骨の健康度(5段階評価)を、手首を使って測定します。

あくまでも簡易測定であり、医療機関で測定する骨密度の検査とは異なります。



骨粗しょう症検診について

つくば市では、30～70歳の女性を対象に5歳刻みで検診を実施しています。

(30・35・40・45・50・55・60・65・70歳)

レディース検診時に実施しているため、市の骨粗しょう症検診を受けることができるるのは集団健診のみとなります。

医療機関での骨粗しょう症検診に対する助成はございません。個別に検診を希望される方は、各医療機関(整形外科等)にお問い合わせください。

健康アップ講演会は、専門の医師から話を聞くことができるとても貴重な機会です。
皆様のご参加をお待ちしております！

