

■ 将来のために骨を守る！！ ■

2026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！

参加
無料

30代からの骨活のすすめ

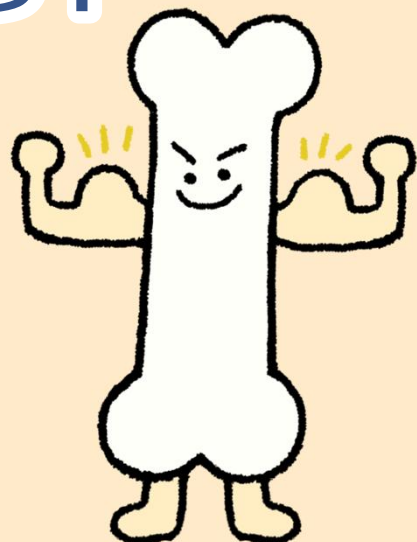
～若いうちから骨量を維持しよう！～

12月6日(日) 13:30～15:30(受付開始12:30)

つくば市役所 2階 会議室201

(つくば市研究学園一丁目1番地1)

骨粗しょう症は、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。しかし、早めに対策を行うことで健康な骨を維持することができます。今回は専門医をお迎えし、骨粗しょう症の基礎知識や最新の情報についてわかりやすく説明します。



講師

中川 将吾 氏

つくば公園前ファミリークリニック 院長

内容

12:30～ 受付・骨ウェーブ測定

13:30～ 医師による講話

15:00～ 管理栄養士・保健師による講話

対象者

20歳以上のつくば市民

定員

先着80名

申込

11月9日(月)からいばらき電子申請・届出サービスで

お申し込みにはメールアドレスが必要です。

※お子様連れでの参加をご希望の場合は、桜保健センターへご連絡ください。

お子様と一緒に参加OK



男性も大歓迎



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

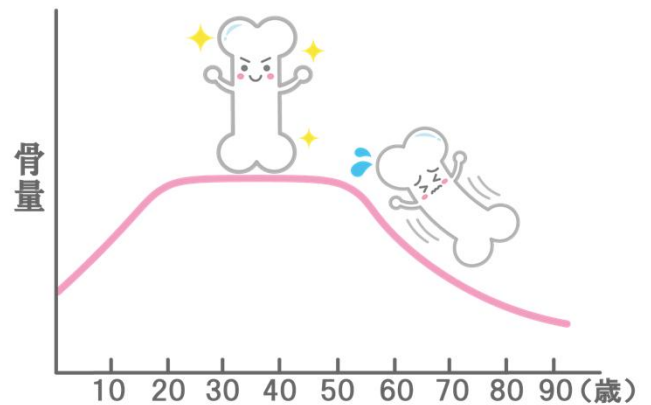
☎029-857-3931 (平日8:45～16:30)

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。

骨密度は女性の場合、**20歳前後でピーク**に達します。そののち40歳代半ばまでは、ほぼ一定を維持しますが、50歳前後から低下していきます。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。

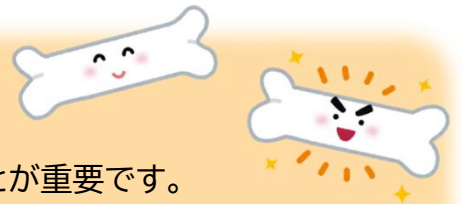


骨粗しょう症を予防するには

骨粗しょう症予防には、カルシウムとビタミンDを十分に摂取することが重要です。

適度な日光浴でビタミンDを生成し、骨のカルシウム吸収を助けます。

また、適度な運動や筋力トレーニングで骨密度を維持しましょう。喫煙や過度な飲酒は避け、バランスの良い食事と規則正しい生活習慣を心がけることが大切です。



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

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！

