

令和 6年度 骨密度測定日程表

骨密度や骨粗しょう症の予防に関する食事や運動について知り、ご自身やご家族の生活習慣の改善につなげてみませんか。ぜひ、この機会に骨密度測定をしてみましょう。

- 対象者 岐阜市在住で18歳以上の人（ 無料 ）
- 受付時間 午前9時30分～11時30分
- 予約制 前日までに電話で各保健センターに予約
- 内容 ① 測定（超音波による簡単な方法です。かかとで測定します。）
② 測定結果の説明



★注意事項★

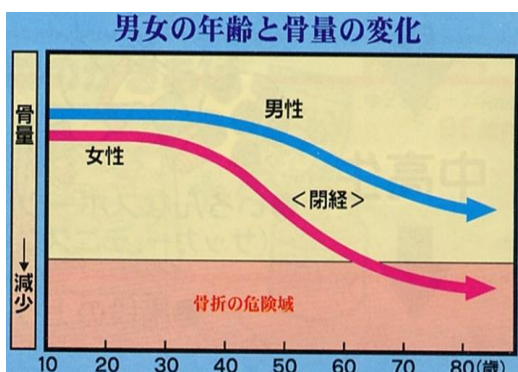
測定は、素足で行います。脱ぎやすい靴下、ストッキングでお越しください。



実施日	場所及び申込先
5月 22日（水）	南保健センター
7月 9日（火）	中保健センター
9月 4日（水）	北保健センター
11月 27日（水）	南保健センター
1月 14日（火）	中保健センター
3月 6日（木）	北保健センター

場所	住所(岐阜市)	予約電話
中保健センター	徹明通2-18 柳ヶ瀬ガラスル35 3階	(058) 214-6630
南保健センター	茜部菱野1-75-2	(058) 271-8010
北保健センター	岐阜市長良東2-140	(058) 232-7681

～あなたの骨は大丈夫？この機会に骨密度を測ってみませんか～



骨を丈夫に保ち続けるには、骨が活発につくられる若いうちからの生活習慣が大切です。

カルシウム不足や栄養バランスが整っていない毎日の食事・無理なダイエット・運動不足等の生活が続くと、若い人でも骨が弱くなっている可能性があります。

