

令和7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

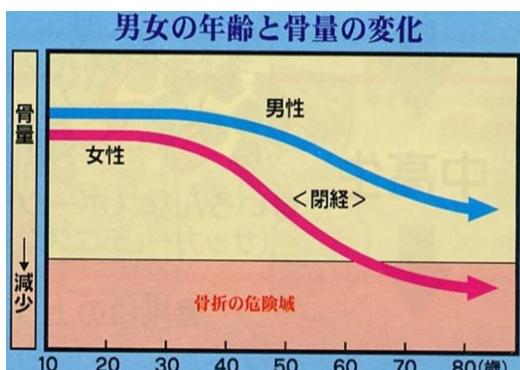
★注意事項★

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 28日 (水)	南保健センター
7月 8日 (火)	中保健センター
9月 18日 (木)	北保健センター
11月 26日 (水)	南保健センター
1月 13日 (火)	中保健センター
3月 19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 柳ヶ瀬グラッスル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。

