

食 事

骨の形成に必要な カルシウムを多く含む食品を十分に摂りましょう
また、骨を強くするための栄養素としてビタミンDやビタミンKの摂取も効果的です

<牛乳・乳製品>



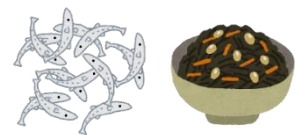
<大豆製品>



<緑黄色野菜>



<小魚・海藻・乾物>



【ビタミンD】

魚などに含まれます。また、日光浴をすることで体内で生産することができます

【ビタミンK】

納豆や緑黄色野菜、海藻などに含まれます

運 動



骨は刺激が加わると強くなります
無理をしないで気軽にできる運動を続けましょう

○普段から体を動かす

(なるべく階段を使う。買い物や家事など)

○ウォーキング

(1日30分以上。慣れてきたら少し息がはずむくらいの速さで)

※骨粗鬆症の治療中の方や痛みがある方は、主治医に相談のうえ、運動をおこなってください

骨密度チェック

新宿区では保健センター
で骨粗しょう症予防検診
をおこなっています

詳しくは新宿区ホームページ
(右の二次元コード)で案内
しています



検診の予約も
こちらからできます



骨密度測定の様子

お問い合わせ

牛込保健センター

Tel 03-3260-6231

Fax 03-3260-6223

四谷保健センター

Tel 03-3351-5161

Fax 03-3351-5166

東新宿保健センター

Tel 03-3200-1026

Fax 03-3200-1027

落合保健センター

Tel 03-3952-7161

Fax 03-3952-9943