

麻生区

長寿日本一～その先へ～



～今月の区役所からのメッセージ～

10月20日は 世界骨粗鬆症デー

40歳以上の女性は骨粗しょう
症検診を受けましょう。

川崎市 HP



骨粗しょう症検診について

〈対象〉
川崎市民で40・45・50・55・60・65・
70歳の女性

○骨密度のピークは20歳まで！

20歳以降は今ある骨量を減らさない
生活習慣が大切です。

○骨を守る生活習慣

・日光浴 川崎市 HP コツコツ骨貯金
ビタミンD・セロトニン（幸せホルモン）
の生成・分泌に効果的！

・運動（ウォーキング・かかと落とし）

○食事のポイント（食品例）

・カルシウム（成長期は1日1000mg以上）
・たんぱく質（肉・魚・卵・大豆・乳製品）
・ビタミンD（キノコ類・鮭）
・ビタミンK（緑黄色野菜・納豆・海藻）



～区役所イベント～

【あさおの保健室】 誰でも参加OK！ 予約不要！ 無料で測定！

※骨密度測定と血管年齢測定を実施。 お気軽にご参加ください。

10月13日（月・祝）10時～11時半 麻生スポーツセンター

10月29日（水）10時～12時 ルネサンス五月台24

11月20日（木）10時～12時 コナミスポーツクラブ新百合ヶ丘



川崎市 HP
あさおの保健室

プチっと「自分自慢」募集中→



麻生区役所 地域みまもり支援センター 地域支援課