

麻生区 長寿日本一

～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です！

測って知ろう！骨の健康 年に1度は骨チェック

骨密度のピークは20歳頃です。

若いうちからコツコツと生活習慣を改善をしましょう。

40歳以上の女性は骨粗しょう症検診※を受けましょう。

※川崎市では、40、45、50、55、60、65、70歳の女性の方が対象です。

○骨を守る生活習慣

- ・日光浴（30分～1時間程度）
- ・運動（ウォーキング、スクワットなど）
- ・食事（カルシウムだけでなく、肉・魚・卵・大豆・乳製品に含まれるタンパク質やキノコ類に含まれるビタミンD、緑黄色野菜などに含まれるビタミンKの摂取も心掛けましょう）

男性 84.0歳

女性 89.2歳

皆さんの努力が
実を結びました！

