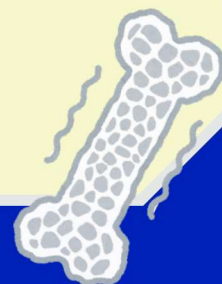


10月20日は 世界骨粗鬆症デー

Build, protect, strengthen your bones for life.
生涯にわたって、丈夫な骨をつくり、守り、強くしていきましょう！



一骨粗鬆症とは一
骨の密度や質が低下することで骨がもろくなり
骨折しやすくなる病気です
骨密度の低下を予防することが重要です！



関連イベント
EVENT

2026年
10月20日(火)

国宝松本城ライトアップ
日没後～22:00
会場：国宝松本城（松本市丸の内）

骨粗鬆症を 予防しましょう

予防のための
5つのポイント



① 1日3食、しっかり食べる

主食、主菜、副菜のそろった食事を
1日3食食べましょう。



② カルシウムと一緒にビタミン・たんぱく質をとる

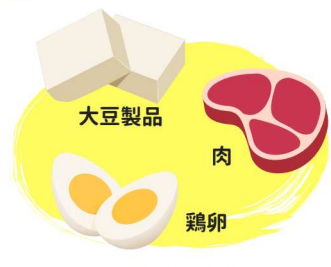
今より、+200mgのカルシウム + ビタミンD・K + たんぱく質



カルシウム100mgの目安



ビタミンD・K



たんぱく質

③ 適度な運動

骨に適度な圧力を
かけることで
丈夫になります。



④ 日光に当たる

1日に15～30分程度
日に当たりましょう。
カルシウムの吸収が
高まります。



⑤ けんしんを受ける

骨密度の測定ができます。
対象は30歳からです。
詳しくはこちらから▼▼▼

