

骨から始める健康づくり

～若年・大人女性のための骨活のススメ～

2026 2.8 [日]

13:40～15:50

(受付13:20～)

参加費
無料

骨粗しょう症は、骨密度(骨の量)が減って骨折をおこしやすくなる病気です。国内では推計1,590万人の患者がいる身近な病気で、特に40歳以降の女性は4人に1人が骨粗しょう症といわれており、その予防には、若いうちからの「貯骨・骨活」が大切です。このセミナーでは、貯骨・骨活の方法など実際に役立つ最新情報などを紹介します。「骨密度測定」の無料体験で、ご自分のカラダの状態を知りましょう。

講演・測定会内容

会場 崎陽軒 本店 6階 会議室3号室 (横浜市西区高島2-13-12)

対象 20歳以上の神奈川県内の成人女性 定員 40名(事前申込制 先着順)

内容 ● 講 話 骨の健康のお話 ―自分と家族のために―

講師 わなじょう 和南城 静 氏
(医師 横浜平沼橋整形外科 しずかクリニック院長)

● 測定体験など

- ・骨密度測定及び結果説明
- ・チェックシートによる10年以内の骨折リスク評価(FRAX)(予定)



お申込方法

メールまたは電話で事前に

- ① 氏名 ② 住所(市区町村まで) ③ 電話番号(日中連絡が取れるもの)
- ④ メールアドレス をお知らせください。

申込締切 2026年2月3日(火) 定員に達した場合は受付を終了します。

※メールでお申込みの場合は、件名を「骨密度」にしてお送りください。

お問合せ

公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課 (平日 9:00～17:00)

☎ 045-243-2008 ☞ kanagawa-kenkou@khf.or.jp



申込メールアドレス
二次元コード