

あなたの骨の状態は？



骨密度は20歳で最大に達し、40歳代後半から低下していきます。現在(ご自身)の骨密度をチェックしてみませんか？生活習慣や食生活により、骨密度も変化していきます。妊娠中は、骨に必要なカルシウムの腸での吸収率がUPします！ママと赤ちゃんの丈夫な骨を作るためにも、骨密度を測定し、生活習慣・食生活を確認しましょう！

約1分程度で測定は完了！結果は即日お伝えします！

踵(かかと)の骨を超音波で測定！



【骨密度測定を受ける方へ】
素足で測定します。
脱ぎやすい靴下履きで来ていただくとスムーズです！

～骨豆知識～

体内のカルシウムの99%は骨に蓄えられています！残りの1%は血中に！

食事からのカルシウムの摂取が少なく、血液中のカルシウムが不足すると骨からカルシウムが溶け出します。

このような状態が続くと…
骨に鬆(す)が入ったようにスカスカになってしまう！

これが **骨粗鬆症！**

骨もコツコツと貯金が必要ですね！



実施方法



(料金は無料)

問診票の記入

食生活に関する簡単なアンケートに回答していただきます。



普段の食生活を振り返ることができます

骨密度測定

右足のかかとの骨に超音波をあてるだけ

約1分！



食生活・生活習慣の話

カルシウムをメインにバランスのよい食事、生活習慣等のお話をさせていただきます。



やってみよう！

意識してカルシウムを摂りましょう！



骨密度測定は診断ではありません。ご自身の健康の目安としてお使いください