

令和7年度

要予約

骨コツ相談



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せんが、1年で約10%の骨が入れ替わるため、生活習慣を改善することで低下を緩やかにすることができると言われています。骨密度を測定して、現在の生活習慣をチェックしてみましょう。



踵(かかと)の骨を
超音波で測定します。

〔対象者〕 郡山市に居住または通勤・通学している方(16歳以上)

〔内容〕 超音波による骨密度測定、食生活・生活習慣等の相談

〔場所〕 郡山市保健所1階 栄養指導室
(郡山市朝日2丁目15-1)

〔実施日〕 原則第2・4月曜日

〔時間〕 午後1時20分~4時00分 1人30分程度

〔申込み・問合せ先〕 電話予約

中央保健センター(郡山市保健所内) 午前9時~午後5時(平日)

TEL: 024-983-8300

〔料金〕 無料

詳しい内容は
こちら



- 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。
骨粗しょう症で治療中の方・服薬している方は、相談のみ可能です。
- 骨コツ相談の骨密度測定は年度内に1回のみ測定できます。

《実施日》

4月	14日	28日
5月	12日	26日
6月	9日	23日
7月	14日	28日
8月	※18日	25日
9月	8日	22日
10月	※20日	27日
11月	10日	※17日
12月	8日	22日
令和8年	※19日	26日
1月		
2月	9日	※16日
3月	9日	23日

※は第3月曜日です。

《塩分測定も実施しています》

普段飲んでいるみそ汁やスープなどに、どのくらい食塩が含まれているか測定できます。ご希望の方は、予約時にお伝えください。

〔持ち物〕

普段食べているみそ汁など
50ml(大さじ3杯)程度



- 汁のみ容器に入れてお持ちください。
- アンケート(5分程度)にご協力をお願いします。

【食塩摂取の目標量】

男性	7.5g未満/日
女性	6.5g未満/日
高血圧の予防・治療	6.0g未満/日



日本人の食事摂取基準(2025年版)より



骨粗鬆症とは？

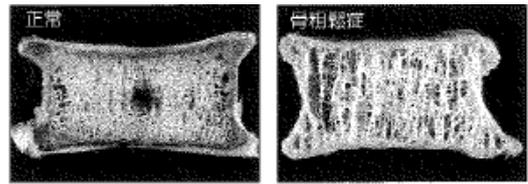
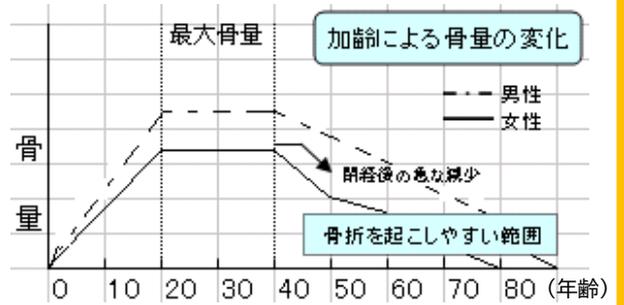


体内のカルシウムの99%は、骨に蓄えられています。残りの1%は血液中にあり、神経の伝達や筋肉の収縮などに係わる大切な役割を担っています。

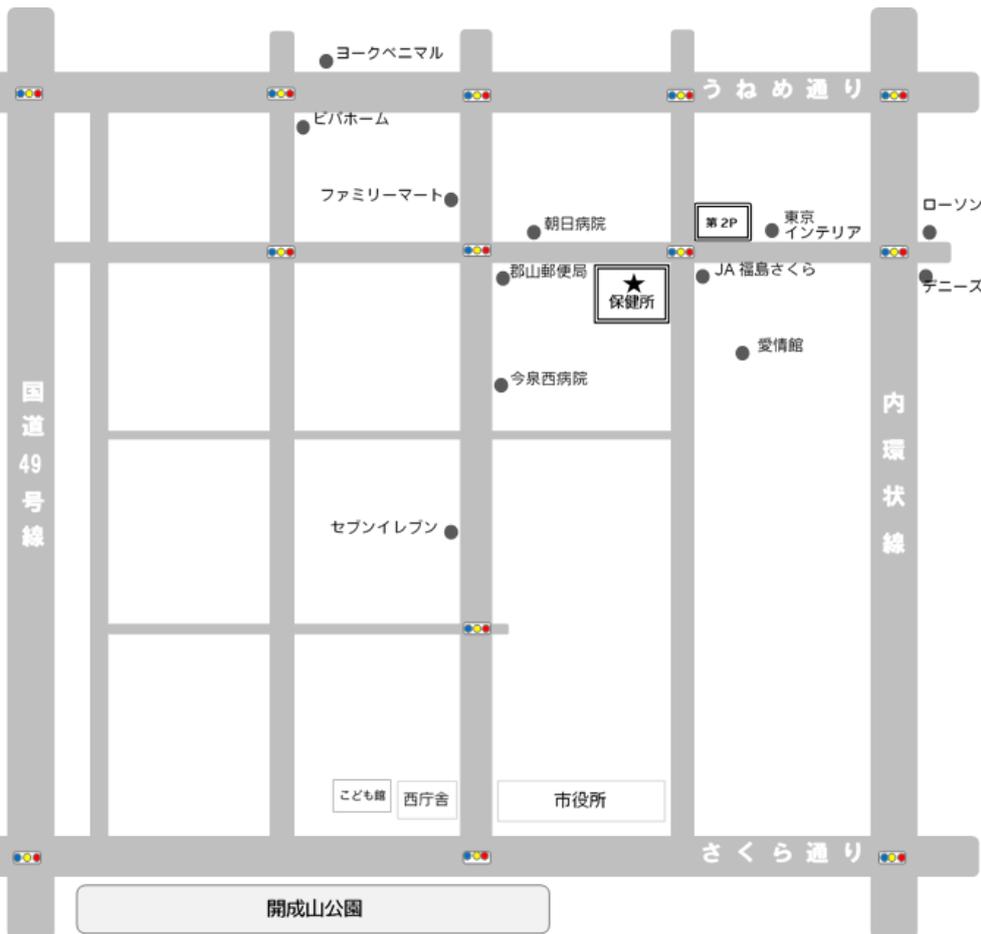
食事からのカルシウム摂取が不十分だと、血液中のカルシウムが不足し、骨に蓄えられたカルシウムから血液中に補充します。

このような状態が続くと骨の形成がスムーズにいかなくなると、骨に鬆(す)が入ったようにスカスカになります。

骨の密度が減り、骨の強度が低下して骨折しやすい状態を骨粗鬆症といいます。



(浜松医科大学整形外科 井上節郎名誉教授 提供)



お問合せ先： 中央保健センター(郡山市保健所1階)
住所： 郡山市朝日2丁目 15-1 TEL: 024-983-8300

