

骨粗しょう症検診と貯骨っとエクサ

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

事業の概要

対象を18歳以上の女性に拡大して骨密度検査と集団栄養指導、また翌週からの運動教室を組み合わせた骨粗しょう症予防教室を実施している。

事業内容

- 骨粗しょう症検診(H7～)
骨密度測定と結果の見方の説明、骨粗しょう症予防の栄養指導の講話と試食を実施。希望者には個別相談を実施した。
- 運動教室「貯骨っとエクサ」(H7～)
健康運動指導士による、骨を丈夫にするためのエクササイズ「貯骨っとエクサ」を実施
冊子を配布
初日と最終日にアンケートを実施

事業効果

- 貯骨っとエクサでは、運動習慣が身に付いたり、体が軽くなったなどの効果が得られた。

その他

- PRを工夫し参加者を増やしたい。