

まちかど健康度測定会

今回のテーマ
骨健康度

予約不要
無料

骨の健康って何…？

骨は年齢を重ねるにつれて徐々に脆くなり、骨折や骨粗しょう症のリスクを高めます。加齢の他にも、「不適切な生活習慣」や「閉経後の女性ホルモン減少」は、骨が脆くなる原因の一つとされています。

骨折は、「要介護」になる大きな原因です。将来寝たきりにならないためにも、若い頃から骨を強くしておくことが大切です。

今の自分の骨健康度を実際に測定してみましょう！

日時

令和 8 年 3 月 7 日 (土) 13:00～16:00

会場

アークス千代台店 2階 コミュニティ千代ヶ岱
(函館市千代台町10-7)

内容

骨健康度測定、血圧測定 など

その他

- ・厚手の服では血圧が測定できません。薄手の服になれるようご準備ください
- ・混雑状況によっては途中で受付を終了します
- ・来場者には **Hakobit150ポイント**プレゼント

はこだて健幸アプリ
Hako bit