

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

骨粗しょう症検診と貯骨<sup>ちょこ</sup>っとエクサ！

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

骨粗しょう症検診では腕の骨密度検査を実施し、集団栄養指導を実施している。また、希望者には後日開催される運動教室「貯骨<sup>ちょこ</sup>っとエクサ！」に参加していただき、骨粗しょう症の予防に役立てていただいている。

## 事業内容(参加者数・予算等)

## ● 参加者数・予算

	骨粗しょう症検診	貯骨 <sup>ちょこ</sup> っとエクサ！
人数	366人	78人(延べ)
予算	85万円	11万円

## ● 骨粗しょう症検診の実施(6月)

レントゲンによる腕の骨密度の測定

検査後、栄養の講話を行い、レシピや試食を提供

● 貯骨<sup>ちょこ</sup>っとエクサ！の実施(6～7月)

健康運動指導士による6日間の運動教室を実施

## 事業効果

- 個別通知を行うことでより多くの方に受診を促すことができ、食事のポイントや運動の重要性についても情報提供を行うことができた。
- 貯骨<sup>ちょこ</sup>っとエクサ！では、参加者に運動習慣を身に付けるきっかけとなった。

## その他

- 適度な運動は骨代謝を盛んにすることから、今後は貯骨<sup>ちょこ</sup>っとエクサ！により多くの方に参加していただけるよう広報を工夫していく。