

<健康課とスマート・ライフ・プロジェクト>

骨粗しょう症の予防を目的とした特設Webサイトを本日公開！

インタビュームービーでは基礎編、年代別編と骨活について知っておきたい知識や予防対策など解説した後にクイズをご用意しており、楽しみながら学べるコンテンツとなっています。

「みんなで女性の健康を考えよう」特設Webコンテンツ 概要

■ URL : <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/honekatsu/>

■ 公開日 : 2023年10月20日 (金)

■ 内容 : 骨粗しょう症についての症状や基礎知識、予防対策を6つの動画で紹介

- ・ part1 (基礎編 骨活はなぜ必要なの?)
- ・ part2 (10代編 一生の土台が決まる大事な「骨の成長期」)
- ・ part3 (20代～30代編 過度なダイエットは骨がスカスカに.....)
- ・ part4 (40代～50代編 「更年期」を「幸年期」にしよう)
- ・ part5 (60代編 骨密度をチェックし、転倒予防対策も実施)

産婦人科医 善方裕美先生

(よしかた産婦人科 院長、横浜市立大学 産婦人科 客員准教授)

