

## 「鏡野町奥津地区 第2回健康づくり教室」に参加しました。

日時：平成29年11月8日（火曜日）10時00分～12時00分

場所：鏡野町奥津公民館

当会参加者：健診課 安藤 健康推進課 宇津見

鏡野町奥津地区の、むらづくり推進委員会より、骨粗鬆症に関する健康教室と骨密度測定の依頼を受け、奥津公民館までいってきました。

骨密度の測定は「初めて」と言われる方も多く、健康講話もみなさん真剣に聞いてくださいました。

参加された方からは「今日の測定結果のおかげで、気をつける必要があることがわかったので、習ったことを実行したい。」と感想をいただきました。

また予防について、椅子に座ってできる体操やストレッチを音楽に合わせて実施し、皆さんで楽しく、盛り上がって実施することができました。

健康診断に関する質問も多くいただき、マンモグラフィやオプション検査（ロックスインデックス、頸部エコー等）についても相談を受けました。

当日の様子



測定を受けて骨粗鬆症を  
予防しよう!