◇しまね健康寿命延伸プロジェクトでは、今よりもうひとつ健康づくりに取り組む「＋１(プラスワン)」活動を進めています。

◇昨日より一歩、健康に近づく具体的な「＋１（プラスワン）」を「今週の＋１」として紹介しています！

今週の＋１

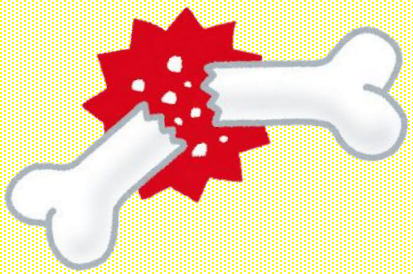
（3/25～3/31）

骨活（骨を健康に保つ）しよう！

「骨粗しょう症」と聞くと高齢者がなる病気だと思っていませんか。
実は、食事で必要なエネルギー量や栄養がとれていなかったり、運動不足や睡眠不足だったりすると、骨の成長が阻害され、骨密度を増やすことができず、10代であっても骨折しやすくなることもあります。

「骨粗しょう症」について正しく知って、今日から対策しましょう！

（出典：SMARTLIFEPROJECT(厚生労働省)骨活のすすめ）



しまね健康寿命延伸プロジェクト