

# 食とけんこう

## 女性限定～5年に1度のチャンス～骨粗しょう症予防検診 **無料**

日時：令和8年6月20日(土)9:00～12:00※時間指定不可

対象者：令和8年度中に(令和8年4月2日～令和9年4月1日)

**30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる女性市民の方**

会場：稲城市保健センター 定員：120名(申込み多数の場合は抽選)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

<http://www.city.inagi.tokyo.jp>

**申し込みは5月10日まで!!**

骨粗しょう症健診健診  
申し込みはこちら→



**女性の平均寿命：87.13歳、男性81.09歳(2025年厚生労働省簡易生命表)女性は40年連続世界一**

**健康寿命：女性75.45歳、男性72.57歳**

**→平均寿命との差は女性11.63年、男性8.49年。**

**この差が「医療・介護が必要になる期間と考えられます」**

**骨粗しょう症・更年期障害・がんを予防して、健康寿命を延ばそう!!**



近年は生活習慣の変化で(就労増加・少子化)で若年女性のやせも課題に!

国の取組である健康日本21(第三次)で初めて「女性の健康」を独立した項目として位置づけ、包括的な支援が始まりました。



# 健康を保つ＝バランスのよい食生活

！バランスを崩す原因の一つは野菜不足！



## 野菜をもっと食べよう！

1日に摂りたい  
野菜の量は **350g (成人)** です。  
(3食に分けると1食約120g)

いなぎ産のお野菜ここで買えます！

直売店マップで紹介しています。



健康には「旬」の野菜が効きます！

いなぎ産は「旬」そのものです。「旬」のものは特別おいしい！  
いなぎ産の野菜を食べて健康な毎日を過ごしましょう。



からだ気くばりメニュー店って??

- ・野菜たっぷり
- ・栄養バランスがいい!
- ・減塩の工夫

が、1つ以上できているお店です。

## 健康な食事づくり推進員募集しています

健康な食事づくり推進員は食育について学びながら市民の方へお伝えすることを目標に活動しています。今年度は大人の食育・野菜に注目して勉強していく予定です。

ご興味のある方はいっしょに活動してみませんか？

問い合わせ：稲城市保健センター 電話 378-3421

申し込みはこちら→

