

# 2022年度 キャンペーン

## 「女性の健康週間」実施報告

毎年3月1日～8日は厚生労働省が「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりのための運動を展開しています。

当センターでも期間中に、女性に多い「骨粗鬆症」をテーマに「骨粗鬆症予防キャンペーン」を行いました。

今年は3月8日(水)に健康講座も実施し、好評をいただきました。キャンペーン期間中の主な内容をご報告いたします。



### 骨密度検査を実施した方への個別相談

骨密度検査を実施した希望者の方へ、検査結果の説明と食事指導を含めた骨粗鬆症予防に関するアドバイスを保健師、管理栄養士が行いました。期間中は28名の方の相談がありました。また相談された方へ、センター管理栄養士考案の「女性のためのレシピ集」をお渡しいたしました。



### 骨粗鬆症健康講座

3月8日(水)に骨粗鬆症予防に向けての健康講座を開催し、16名の方にご参加いただきました。

骨密度検査を行った後、センター医師より「検査結果の見方」や「骨粗鬆症とその予防」についての講話を行いました。

また「丈夫な骨を作るための食事アドバイス」と題して、センター管理栄養士による講話も行いました。

そしてスペシャルランチとして、骨に良い食材を使った「ほね活Beauty☆ランチ」もご賞味いただきました。



### まとめ

今回のキャンペーンでは、久しぶりに公開による健康講座を開催しました。ご参加いただいた方々のアンケートの結果より、参加者全員から「満足だった」と好評をいただき、ご自身の生活習慣を振り返る機会になったようです。今後も女性の健康に向けて、多くの方々が関心を持っていただけるような取り組みをしていきたいと思っております。