

## 子育てをがんばるママへ耳寄りなお知らせです！

10か月児育児相談へお越しのお母様を対象に、  
育児相談日と同時開催で、「子育てママの骨密度 Check！  
（骨粗鬆症検診）」をしています♪

妊娠・授乳によって、子育てママのカルシウムは不足しがちです。

この機会に骨密度をチェックしてみましょう！



わざわざ自分の検診に行くのは大変だし…、ついでに受けてみようかな♪

- 対象者：10か月児育児相談対象の赤ちゃんのお母様
- 検診料：300円（土浦市国民健康保険加入者は無料です）
- 当日のご用意：受付票（4か月児健康診査時や当日お配りしています。事前にご記入下さい）、健康保険証、素足になれる服装（素足で右足の踵で測定。靴下がおススメです）、検診料（必要な方のみ）

※この測定は市が行う骨粗鬆症検診と同じ扱いとなりますので、

同じ年度内に重複して受けることはできません。

- お問合せ：健康増進課 健康支援係 826-3471

測定は  
簡単です♪