

子育てママの骨密度check！ (骨粗しょう症検診)のお知らせ

骨量は20代で最大量となり、徐々に減少します。
『若いうちにいかに骨量を蓄え、丈夫にするか』が
骨粗しょう症予防のポイントです！
10か月児育児相談日に骨密度checkを実施します
ので、この機会にチェックしてみましょう



超音波で測定するため
痛みはありません 😊

授乳中でも受けられます

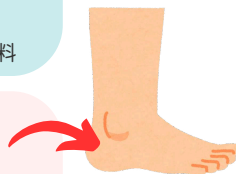
当日の持ち物

- ・母子健康手帳
- ・受付票(本用紙右側)
- ・ママの保険証
- ・検診料(300円)

土浦市国民健康保険加入者は無料

おすすめの服装

右足かかとにジェルをつけて測定します
はだしになれるよう、くつ下がおすすめです



【お問合せ】土浦市健康増進課健康支援係

TEL 029-826-3471
FAX 029-821-2935

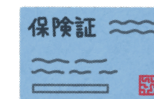
骨粗しょう症検診受付票

検診日 年 月 日

ママのお名前	フリガナ
ママの生年月日	西暦 年 月 日
電話番号	
ママの身長・体重	cm kg
BMI	※スタッフが計算します🎵

下記の該当する項目にチェック ☒ してください。

現在の授乳方法	
<input type="checkbox"/> 母乳 <input type="checkbox"/> 混合 <input type="checkbox"/> ミルク	【現在ミルクの方のみ】 ミルクのみになってから6か月以上経過していますか？ はい ・ いいえ



職員記載欄
※保険種別

国・生・社