

骨粗鬆症を予防しよう！

骨惜しみしないで

食事に気遣い

骨の強化にカルシウムを
しっかりと摂取

Calcium

Foods



Exercise



骨休めしないで

コツコツと

運動を続ける

適度な運動で
骨を鍛える

骨身に沁みる？

日光浴をする

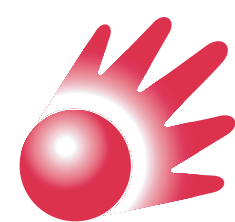
カルシウムの吸収・定着を
助けて骨折を防ぐ

Sun
shine



10月20日は世界骨粗鬆症デー

みんなで元気に、健康日本21



Smart Life Project
健康寿命をのびましょう。

健康日本21推進全国連絡協議会



公益財団法人 体力づくり指導協会

<http://www.tairyouku.or.jp/>



協賛企業（順不同）
株式会社アクアビルトコーポレーション／株式会社アール・エ北陸／株式会社イーグル／石坂建設株式会社／有限会社岩田鉄工所／株式会社拓越
有限会社カミヤ防災／有限会社君津家電サービス／株式会社共同メンテナンス／株式会社クラブビジネスジャパン／株式会社セントラルサービス
黒田精工健康保険組合／株式会社小松電気整備／三幸株式会社千葉支店／株式会社太陽美術／中央エンジニア株式会社／株式会社ラポート十日町
株式会社中信水道／株式会社中越興業／有限会社中部防災／株式会社THF／TOMA税理士法人／株式会社豊島屋塩尻営業所／株式会社ベネット
株式会社日鉱産業／日鉄環境株式会社東日本支店／北信土建株式会社中信支店／保険サービスシステムHD株式会社／名鉄協商株式会社関東支社
株式会社山崎食品／山田建工株式会社／株式会社山田屋商店／USK株式会社／横山商事株式会社