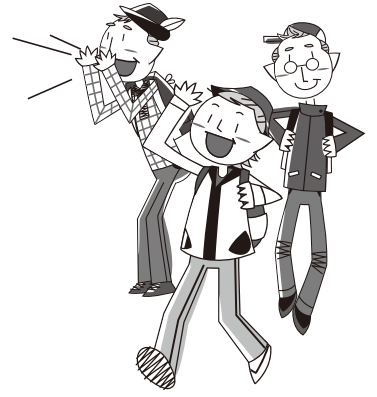




骨健康度測定



測定結果貼り付け場所

測定結果

コメント・アドバイス

A

今の生活習慣を維持し、これからもこの調子で頑張りましょう！

B

C

今の生活習慣を少し振り返り、健康維持に努めましょう。
ウォーキングなどの軽い運動や、カルシウムの多い食事を
心がけてみてはいかがでしょうか

D

運動不足・食事のバランスが悪くならないよう、生活習慣を
見直し、健康生活を目指しましょう。まずは運動習慣をつける
こと、食生活に気を配ることが大切です。

E

偏った食事にならないよう気をつけ、まずは散歩から始めて
みてはいかがでしょうか？カルシウムを含む食べ物を意識的に
食べるようにしましょう。医師や専門家にも相談してみてください。