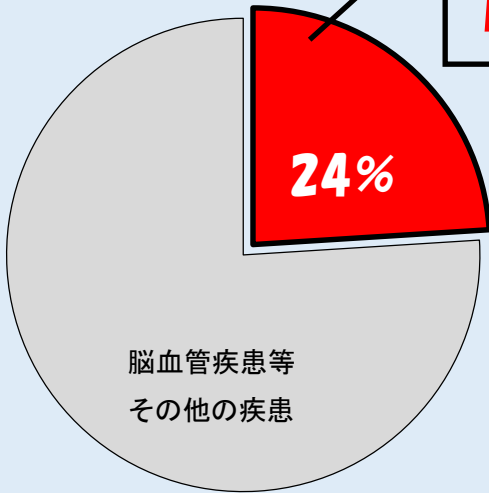


あなたの骨は大丈夫？

筋・骨格系疾患



南魚沼市では、要介護・要支援認定の原因疾患の約 1/4 を筋・骨格系疾患が占めています

第7期南魚沼市高齢者福祉計画・介護保険事業計画より

転倒、骨折

介護

寝たきり

転倒、骨折から介護、寝たきりの
将来にならないために…
今から骨粗しょう症予防！

カルシウムたっぷりの食品をプラスして、骨に優しい生活を♪



乳製品



大豆製品



青菜 など

毎月 19 日は食育の日