

# 令和8年度 骨活de健康づくり講座

職場で骨密度を計測してカラダを知る機会にしてみませんか？

**1 実施時期** 令和8年6月下旬～令和9年3月中旬  
※原則月曜日～金曜日の9時～17時

**2 講座内容** ※1-2時間程度

- ① チェックシートによる将来の骨折のリスクを評価
- ② 骨密度測定及び測定結果説明
- ③ 運動講師による講座

**3 対象および会場**  
横浜市内の事業所



**4 講座参加人数** 5名～40名/回

**5 申込から決定までの流れ**



申込多数の場合は、本講座をまだ実施していない事業所を優先します。

**6 申込期間**  
令和8年5月7日(木)～5月22日(金)



**7 申込方法 (電子申請)**

<応募専用URL>

<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/4d9e34e0-eaf6-4fb8-9055-83ad214b2eea/start>

骨粗しょう症  
予防動画です



【問合せ先】  
横浜市健康福祉局健康推進課  
☎ 045-671-2454  
✉ kf-kenkouyokohama@city.yokohama.lg.jp