

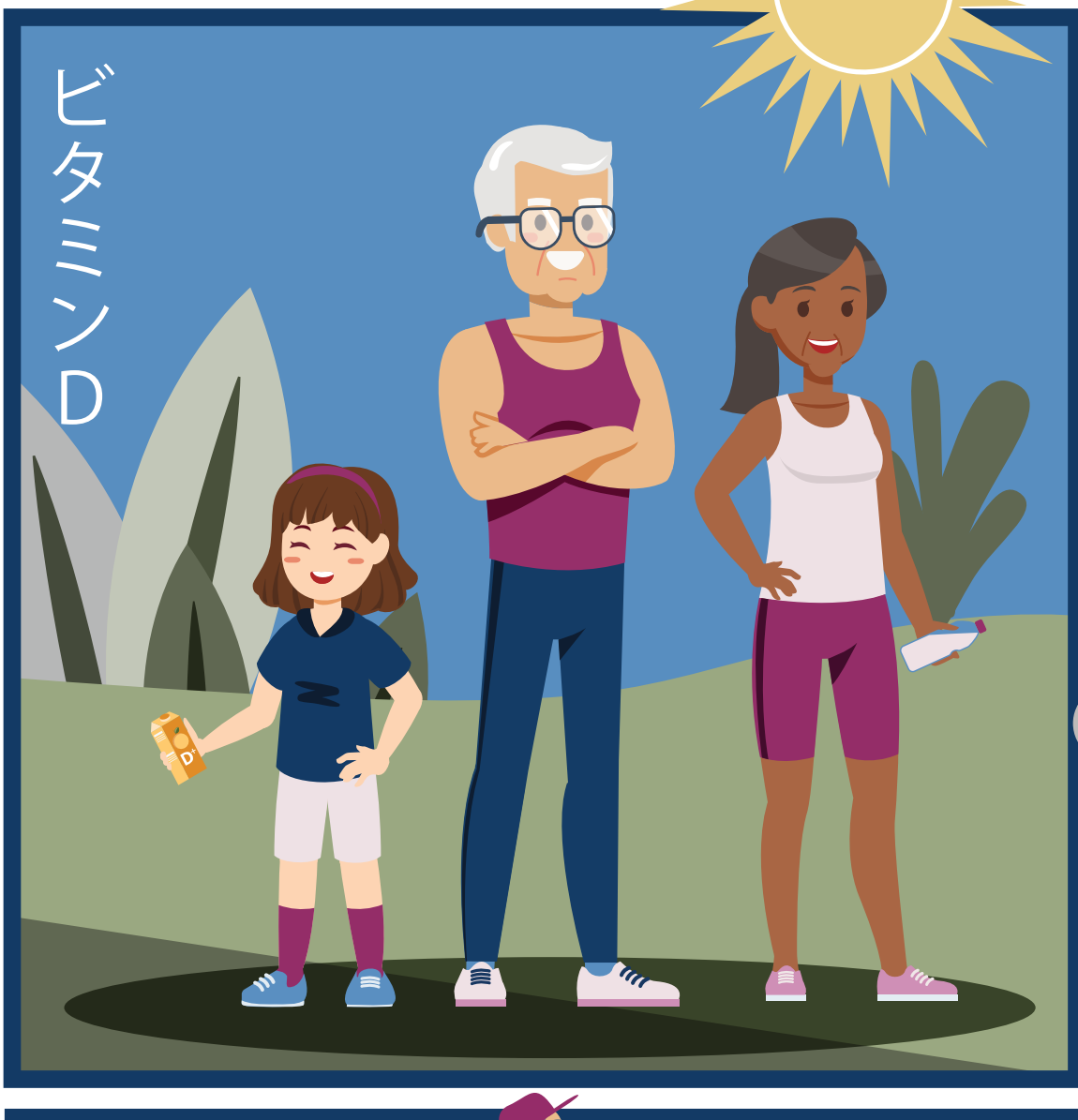
健康な骨づくりのための食事



適正体重のコントロール



ビタミンD



NO 多量飲酒



骨強化のための運動



丈夫な骨をつくらう

丈夫な骨づくりと骨粗しょう症予防を支える基本項目 by ステップ

NO タバコ



骨粗しょう症リスクチェック



#WORLDOSTEOPOROSISDAY



世界骨粗鬆症デー
10月20日

QRコードをスキャンして
Build Better Bones
公式サイトをチェック

