

ビタミンD補充 & 運動で 第2弾! 女性の健康アップ!

現在の日本人の幅広い年代で不足・欠乏しているビタミンDは、骨や筋肉の健康に大切な栄養素です。3か月間のビタミンDの追加摂取（サプリメント）と運動習慣が、女性の健康、そして将来の骨粗鬆症・フレイル予防にどう影響するののかという研究に参加しませんか。

血中ビタミンDや骨代謝マーカー、女性ホルモンやエクオール産生能などから、現在の自身の体の状態などを知ることができ、生活習慣の見直しにもつなげられるチャンスです！

[内容] 測定会：血液検査、尿検査、筋肉量など体組成の測定、運動機能の測定、骨密度の測定等（**2万円以上相当の検査が無料**）、食事・アンケート調査
運動教室：毎週1回・3か月間（合計12回、1回75分）

詳細は、参加が確定された方宛に個別にご連絡いたします。
最後まで参加いただいた方には、**QUOカード5000円**をプレゼント！



期間
・
場所

事前説明会：令和8年9月13日（日）（参加必須・約1時間）

事前測定会：令和8年9月19日（土）（参加必須）

運動教室：初回 9月24日（木）または 26日（土）

以降 3か月間、毎週木曜日 または 土曜日

事後測定会：令和8年12月19日（土）予定

場所：日本栄養大学 坂戸キャンパス

※詳細は裏面を
ご参照ください。

対象
・
定員

40～70歳代の女性（2027/3/31時点の年齢）

毎週1回（木または土）の運動教室、および測定会に参加可能な方

【以下の方はご参加いただけません】

- ・医師などから厳密な栄養指導を受けている方
- ・定期的の中強度以上の運動（筋トレ、ジョギング、スポーツなど）をされている方
- ・ビタミンD、ビタミンK、カルシウム製剤を含む骨粗鬆症予防のサプリメント、プロテインなどを服用されている方
- ・骨粗鬆症や糖尿病、慢性腎臓病、甲状腺疾患、女性ホルモン治療（HRTなど）、がんで治療中の方

120人（各年代30人） 申込先着順

8月12日(水)～9月4日(金)までにQRコード/URL

または FAX、電話から（できるだけQRコードをご利用ください）

- 申込の際に氏名、住所、生年月日、電話番号、服薬状況、参加可能な時間帯、来場方法等を伺います。
- URL <https://forms.cloud.microsoft/r/KTZYbbPDzG>
- FAX/電話番号 049-282-4791（電話は、火水木金 10：00～15：30 但し、祝日除く）

※FAXの場合は、裏面下部のFAX申込書をご利用ください。

お申込みはコチラ



申込
方法

**40・50・60歳代
受付延長**

事前説明会 9月13日（日） 10:00～11:00／13:30～14:30

事前測定会 9月19日（土） 9:30～16:30（そのうち1時間程度）

グループ毎の取り組み

※グループはお選びいただけません。

Aグループ

①サプリメントの摂取・・・毎日1回

※運動教室への参加なし

参加いただくグループは、事前測定会後に決定し、ご自宅に郵送にてご連絡します。

Bグループ

①サプリメントの摂取・・・毎日1回

②運動教室への参加・・・全12回

9/24または26～12/10または12週1回（木または土）×12週間

事後測定会 12月19日（土） 9:30～16:30（そのうち1時間程度）

※FAXでお申込みの方はこの用紙をお使いください。

FAX申込書 送信先FAX番号：049-282-4791

事前説明会・事前測定会にご来場可能な時間帯に✓をつけてください。

9月13日(日)事前説明会 ☐ 午前 ☐ 午後 ☐ どちらでも可9月19日(土)事前測定会 ☐ 午前 ☐ 午後 ☐ どちらでも可

氏名：	(ふりがな)		
生年月日（西暦）：	年	月	日（歳）
住所	〒		
連絡の取れる電話番号：	留守電 有・無		
連絡の取れるE-mail：			
来場方法：	徒歩・自転車・自家用車・その他（ ）		
以前参加した事業：	バランス日記・ビタミンD測定会・運動&ビタミンD改善教室		

<定期的に服用されているもの全て> 服用が無い場合は、「なし」とご記入ください。

お薬（お薬名、服用理由）

サプリメント・プロテインなど（商品名、メーカー名）

※ 運動教室に参加可能な曜日・時間帯については、説明会で伺います。