日本栄養大学 × 鶴ヶ島市 コラボ事業

主催：日本栄養大学
協力：埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科
鶴ヶ島市役所・鶴ヶ島市保健センター

埼玉医科大学 理学療法学科 監修

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

※詳細は裏面をご参照ください。

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

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
※鶴ヶ島市以外にお住まいの方もお申込みいただけます。

【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
- 定期的に中強度以上の運動（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

40・50・60歳代のみ受付延長
70歳代は受付終了

120人 （各年代30人） 申込先着順

申込方法

8月12日(水)～９月10日（木）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）

お申込みはコチラ

- 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。

日本栄養大学　新開省二研究室

事業の流れ・期間

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

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

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。

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。