



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



Hari **OSTEOPOROSIS** Sedunia

20 Oktober 2025

**"It's Unacceptable!
Akhiri Pengabaian Perawatan Osteoporosis. Tutup
Kesenjangan Pengobatan dan Jadikan Kesehatan
Tulang Sebagai Prioritas Global."**



**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**

Hari OSTEOPOROSIS Sedunia 2025



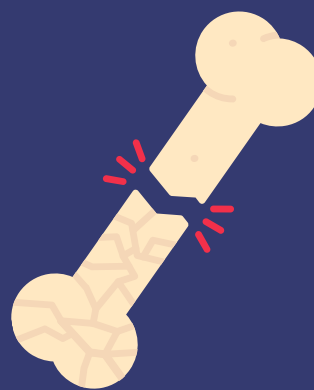
FAKTANYA:



1 dari 3 wanita dan 1 dari 5 pria usia di atas 50 tahun berisiko mengalami patah tulang akibat osteoporosis.



Setiap 3 detik, terjadi 1 patah tulang karena osteoporosis di dunia.



Banyak kasus patah tulang tidak pernah diperiksa atau diobati sebagai osteoporosis.



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG

Hari **OSTEOPOROSIS** Sedunia 2025



CEGAH OSTEOPOROSIS DENGAN:



Aktif bergerak
Olahraga beban dan latihan keseimbangan.

Asupan kalsium & vitamin D
Konsumsi susu, ikan, tahu, dan sayuran hijau.



Hindari merokok dan alkohol berlebihan.

Jaga berat badan ideal & pola makan seimbang.



Periksa kepadatan tulang secara rutin, terutama usia 40+.

**"CEGAH SEBELUM RAPUH. TULANG KUAT, HIDUP AKTIF,
MASA DEPAN SEHAT."**

