

あなたの骨の健康度がわかります

骨の健康度チェック表

当てはまる部分の点数を
合計してください

点 数

① 牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
② 小魚、豆腐をあまりとらない	2点
③ たばこをよく吸う	2点
④ お酒をよく飲む方だ	1点
⑤ 天気のいい日でも、あまり外に出ない	2点
⑥ 体を動かすことが少ない	4点
⑦ 最近、背が縮んだような気がする	6点
⑧ 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
⑨ ちょっとしたことで骨折した	10点
⑩ 体格はどちらかと言えば細身だ	2点
⑪ 家族に「骨粗しょう症」と診断された人がいる	2点
⑫ 糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
⑬ (女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である	4点

合 計

点

- 2点以下** 今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。
- 3～5点** 骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
- 6～9点** 骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。
- 10点以上** 骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。



結果を
チェック

林 泰史(原宿リハビリテーション病院 名誉院長)考案 出典:公益財団法人 骨粗鬆症財団 企画「骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版」(2014)

発行 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施検討会
 担当課 長寿福祉課 健康づくり推進課 保険給付・年金課
 監修 松山市保健所 健康医療部 保健所長 中村 清司
 問い合わせ ☎790-8571 愛媛県松山市二番町四丁目7-2
 松山市役所 保険給付・年金課 保健事業担当 ☎089(948)6490

一緒に健康づくりに
取り組みましょう

「こころ」と「からだ」を元気に

松山市 ここから元気情報

ほねかつ みんなで骨活のススメ



ほね かつ
骨活とは、食生活や運動、日光浴等を通じて、
 骨の健康を保つ活動のことです

(厚生労働省, 健康づくりサポートネット「骨活のすすめ」)

松山市の健康情報は



松山市ホームページ

松山市ここから元気情報



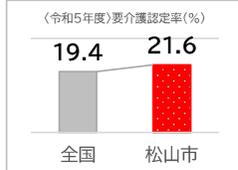
骨



に関連した松山市のデータ

松山市は
全国と比べて、
要介護認定率※
が高い傾向
です！

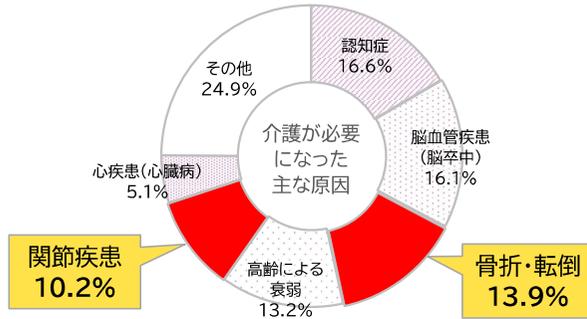
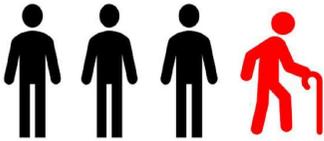
※1 要介護認定率とは、
介護保険の第1号被保険者
(65歳以上)のうち、
要支援や要介護の認定を
受けた人の割合



(厚生労働省, 「介護保険事業状況報告」年報, 2023年(令和5年))

介護が必要になった主な原因(全国)

約4人に1人が、
骨折・転倒、関節疾患が原因で
介護が必要になっています



(厚生労働省, 国民生活基礎調査の概要, 2022年(令和4年))

医療

骨折や関節疾患の医療受診は、松山市の国民健康保険加入者(国保)、
後期高齢者医療加入者(後期高齢)とともに、全国と比較して高めです

・千人あたりのレセプト※2件数(外来)の比較(2024年度(令和6年度))

全国を1.00とした場合の比較(倍)



(松山市ホームページ, 松山市の健康に関する計画・データリンク集)

骨折を防ぐには
骨粗しょう症※3
の予防が大切！



※2 レセプトとは、患者に対してどのような診断(疾病)・検査・治療が行われ、薬剤がどのくらい処方されたかが記載されたもの

※3 骨粗しょう症とは、加齢等により、骨の密度と強度が減って、骨折しやすくなる病気

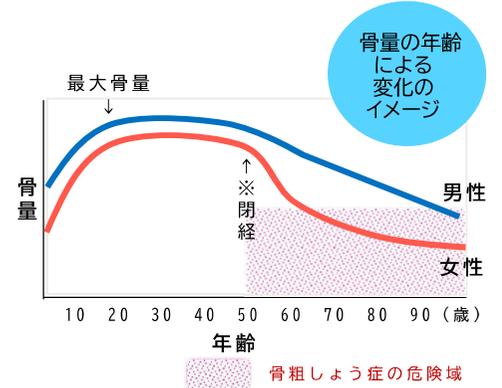
知っていますか？

骨量の年齢による変化

ポイント

- ・20代まで…成長期にしっかり増やす
- ・20~50代…最大骨量を維持する
- ・50代以降…なるべく減らさない

※特に女性は、閉経後に骨粗しょう症の
リスクが高くなります



予防しましょう！

予防の基本は、食事・運動・日光浴・禁煙

(注) 治療中の方は、主治医の指示に従ってください

食事

1日3食バランスよく食べましょう

主食+主菜+副菜 +間食 を目指すと
いろいろな食品がとれて、栄養のバランスが整います



ポイント

骨を強くするカルシウム

・1日700~800mg
を目安にとりましょう
・しらす干しや乳製品、
小松菜等に豊富です



ヨーグルト
1カップ(100g)
カルシウム約120mg



小松菜(100g)
カルシウム約170mg

運動

骨に刺激を与える運動がおすすめ

かかと上げ下げ
10回×3セット

開眼片足立ち
60秒×左右3回ずつ



転倒に注意して
実施してください



ポイント

1日の歩数目標

(成人) 8000歩
(高齢者) 6000歩

禁煙



日光浴

夏は5~10分、冬は30分程度を目安にしましょう※4

※4 紫外線量は季節や地域により異なります
日光により、体内でビタミンDがつけられます



ポイント

カルシウムの吸収を 良くするビタミンD

日光浴と食事で
とりましょう



今日から始める
3つの習慣

- ①1日1回、外を散歩する
- ②牛乳を飲む
- ③かかと上げ下げ 10回

何か1つでも、できるところから
「骨活」を始めてみませんか？

