



骨粗しょう症の予防をしましょう！

問健康政策課 本3階
TEL 0287-23-7601

- ✓ 大田原市の介護が必要になった主な原因の第4位(10.5%)に骨折・転倒があります。(令和6年度)
- ✓ また大田原市(国民健康保険)の入院医療費1位が骨折となっています。(令和7年度)



骨の健康度チェック

あてはまる部分の点数を合計してください。あなたの骨の健康度がわかります！

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

結果の見方

合計点数	あなたの骨の健康度
2点以下	今は心配ないと思います。これからも骨の健康を維持しましょう。
3～5点	骨が弱くなる可能性があります。
6～9点	骨が弱くなっている危険性があります。
10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。



合計点数

点

骨の健康度アップに大切なこと

①骨に必要な栄養素をバランスよくとる

栄養素	働き	多く含む食品
カルシウム	骨や歯の主な材料	牛乳・小松菜・豆腐・干しひじき・シシャモ・干しエビ
ビタミンD	カルシウムの吸収促進	サケ・イワシ丸干し・カレイ・マイタケ・干しいたけ
ビタミンK	カルシウムを骨に取り込む	納豆・ほうれん草・小松菜・モロヘイヤ・ブロッコリー

※スナック菓子やインスタント食品、カフェインを含むコーヒー、多量飲酒やたばこなどの嗜好品は骨密度の低下に繋がります。

②骨に必要な運動を！

運動が刺激となり骨にカルシウムが蓄積される！

- ▶家事はこまめに、大きな動作で
- ▶駐車場は遠くに止め、歩く習慣をつける
- ▶1階分だけでも階段を利用しましょう

※骨粗しょう症治療中の方や膝に痛みがある方は運動を開始する前に医師に相談しましょう。

③定期的な骨粗しょう症検査を！

市では、30歳以上の女性を対象に骨粗しょう症検査を行っています。症状がなくても検査を受け、骨密度が減っていると判定された人は医療機関を受診し治療の時期を逃さないようにしましょう。

10月20日④の健康相談会では、骨の健康度がわかる骨波形測定を実施します。健康相談会の詳細は、市HPをご覧ください。



健康相談会HP



市民健康診査HP