



検診+予防が大切 骨粗しょう症



＜骨粗しょう症ってどんな病気？＞ 10月20日は世界骨粗鬆症デー

骨の成分であるカルシウムの割合（骨密度）が若い頃の70%以下になると骨粗しょう症と診断されます。骨粗しょう症は、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、骨折をすると連鎖的に次の骨折が起こりやすくなり、日常の活動が制限されてしまいます。

将来も元気な生活を送るには、若い頃から骨粗しょう症を予防することが大切です。

正常な人の背骨



骨粗しょう症の人の背骨



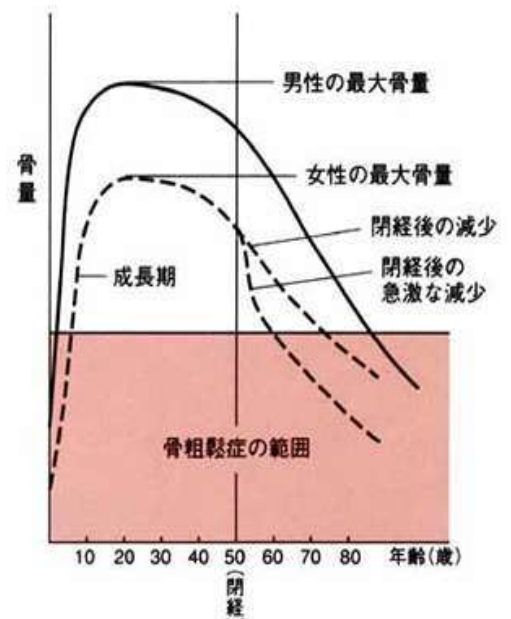
正常な人の背骨に比べ、
骨粗しょう症の人の背骨は
骨密度が低く、スカスカです。



＜骨粗しょう症の症状は？＞

- ・骨折しやすくなる（手首や足の付け根の骨など）
- ・立ち上がる時や、重いものを持つときに腰や背中が痛む
- ・身長が縮む ・歩行困難
- ・背中や腰が曲がり内臓を圧迫する

年齢と骨量の変化



骨粗鬆症財団HPより

＜骨粗しょう症になりやすい人は？＞

・圧倒的に女性に多い

閉経を迎える**50歳前後**からホルモンのバランスが大きく変化し骨量が急激に減少するためです。

・**遺 伝** 家族に骨粗しょう症になった人がいる
閉経が早い、やせている など

・**病 気** 胃切除後、糖尿病、甲状腺機能亢進症 など

・若い頃からの生活習慣

偏食、運動不足、あまり日を浴びない
アルコールやコーヒーの多飲、喫煙 など

骨粗しょう症は予防できます！詳しくは裏面へ！

骨粗しょう症を予防しよう！

＜食生活を見直しましょう＞

骨を強くするカルシウムをとる

- ・予防の為にカルシウム成人摂取推奨量は、男性は700～800mg/日、女性は650mg/日です。
- ・牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、海藻、大豆製品などに多く含まれています。

カルシウムの吸収を助ける
ビタミンDやマグネシウム
と一緒にとる

- ・ビタミンD…さけ、さんま、さば、まいわし（丸干し）等の魚、きのこ類
- ・マグネシウム…大豆製品、するめ、ほたて貝、生かきなど



牛乳コップ1杯(200ml)
＝カルシウム約220mg
カルシウムの吸収率も◎

バランスの良い
食事をとる

無理なダイエット
はしない

＜日光を浴びて運動をしましょう＞

- ・日常的な運動習慣を身に付ける

骨は運動すると強くなります。散歩、家事、仕事等でこまめに体を動かしましょう。目安としては、散歩なら1日30分、2km歩く程度です。痛みがある場合などは無理せず医師と相談し、転倒に気を付けながら行いましょう。

- ・日光を浴びる

カルシウムの吸収を助けるビタミンDがつくられます。熱中症や日焼けが気になる場合は、手のひらが日光に当たるよう意識して過ごすだけでも効果が期待できます。

＜タバコは控え、お酒やコーヒーは適量にしましょう＞

タバコは胃腸の働きを抑え、カルシウムの吸収を妨げます。

お酒やコーヒーには利尿作用があるため、いったん吸収された必要なカルシウムが排泄されてしまうことがあります。



干しエビ10g＝
カルシウム約710mg



参考：公益財団法人 骨粗鬆症財団HP
骨粗鬆症財団設立30周年誌 OSTEOPOROSIS

伊勢崎市の骨粗しょう症検診

対象者 **40歳・50歳・60歳の女性** (令和8年3月31日現在の年齢)

期 間：**令和7年12月27日(土)まで**

受診場所：指定医療機関

検診内容：①問診 ②手・前腕・腰いずれかの骨密度検査

自己負担金：**500円**

(市民税非課税世帯・生活保護世帯の人は無料。ただし、事前に自己負担金免除申請が必要です。)

持ち物：令和7年度 伊勢崎市がん検診等受診券

詳しくは「令和7年度 伊勢崎市がん検診等のお知らせ」をご覧ください。

★市の検診対象でなくても、心配事があれば医療機関に相談してください★



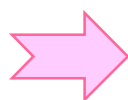
▲伊勢崎市
骨粗しょう症検診 ホームページ

令和7年度より「健康いせさき21(第3次)～健康増進計画・食育推進計画～」がスタートしました！

伊勢崎市では、健康寿命の延伸を目標に、誰もが健康で互いに支え合いながら生き生きと暮らせるまちを目指しています。その取組の一つに「生活機能の維持・向上」を掲げ、骨粗しょう症予防に関する知識の普及・啓発に取り組んでいます。まずは検診によりご自身の状態を知り、食事や運動により生活機能の維持・向上を図ることが大切です。

伊勢崎市の現状(令和6年度)

骨粗しょう症検診受診率
8.3%



目標値(令和18年度)

15%

【お問い合わせ先】 くわまるプラザ(保健センター) : TEL: 0270-27-6290 FAX: 0270-27-6297

伊勢崎市