

保健だより 2月号

いつまでも健康な骨で 元気に過ごすために

今月の情報は
湯田保健師



今年も本格的な冬がやってきました。毎日寒い日が続いていますね。

今回は「骨粗しょう症」について、お話しします。高齢化が進み、高齢者人口が急増する中で、骨粗しょう症の患者数は増加傾向です。女性に多い疾患と思われがちですが、男性も発症しますので、男性も注意が必要です。

●骨粗しょう症のメカニズム

骨粗しょう症は骨強度の低下により骨折のリスクが増加する疾患と定義されています。

骨は常に新陳代謝を繰り返し、古い骨は吸収され、新しい骨が形成されています。しかし、この吸収と形成のバランスが崩れると、骨密度が低下し、骨強度が低下するといわれ、骨折しやすい状態となります。

●骨粗しょう症のその後

骨粗しょう症は初期の段階では自覚症状に乏しく、骨折によってはじめて発見されることも多い疾患です。骨粗しょう症による骨折やその痛みにより、日常生活に制限がかかることも少なくありません。その結果、身体機能が低下し、重症の場合、寝たきりになる可能性もあります。

猪苗代町の介護認定者の有病状況を見ると、筋・骨格系疾患が55.2%と割合が一番高く、二人に一人が筋・骨格系疾患で介護サービスを利用している現状です。

●骨粗しょう症の予防のために

① 食事

日本人の食事摂取基準(2025年版)によると、カルシウムの一日の推奨量は650~800mg/日とされています。カルシウムは牛乳、乳製品、骨ごと食べることができる小魚類や、大豆製品、緑の葉物野菜に含まれます。

【カルシウムを多く含む食品の一例】

食品名	量	カルシウム量
牛乳	200ml (コップ1杯)	220mg
いわしの丸干し	50g (1尾)	290mg
木綿豆腐	150g (1/3丁)	140mg
小松菜 (生)	50g (2株)	85mg
水菜 (生)	50g (1株)	110mg

出典) 食品成分データベース

これらのカルシウムの吸収を助けるのはビタミンDです。ビタミンDは魚類、きのこ、卵に豊富に含まれています。骨にいい食品を選んで食べるより、バランスよくなんでも食べることが骨粗しょう症予防につながります。

② 運動

骨に負荷をかける運動が効果的です。ビタミンDは紫外線に当たることで皮膚でも合成されるので、適度に日光に当たりながら散歩やウォーキング等を楽しみましょう。運動が難しい方は、家での座る時間を短くし、こまめに立ってみることから始めましょう。

●今の骨の状態を知るために

猪苗代町では20~70歳の5歳刻みの節目の女性を対象に、子宮がん検診の集団検診と併せて骨粗しょう症検診を実施しています。自分の骨の状態を知る機会はなかなかないかと思うので、5年に1度の検診を受けて、今の自分の骨の状態を知りましょう。

※引用：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2025年版

【問い合わせ先：保健福祉課 62-2115】

出張健康相談のお知らせ



毎月1回、町内の商業施設内で、町の保健師・栄養士による出張健康相談を開催しています。町民のみならず、どなたでも利用できます。お買い物のついでに、気軽にお立ち寄りください。

開催日	時間	場所	おすすめポイント
令和8年 3月10日(火)	10:00 ~11:30	リオンドール猪苗代店 (店内休憩スペース)	超音波骨密度測定器で 骨量を測定できます。

内容：血圧、握力測定、体組成測定(体重、BMI、体脂肪率等)
栄養相談や健康相談など



町民健康相談のお知らせ

毎月2回、「農村環境改善センター」で、町の保健師・栄養士による町民健康相談を開催しています。ここでは、出張健康相談では実施していない「尿検査」も実施できます。予約不要・無料で利用できますので、ぜひご利用ください。

開催日：令和8年 3月12日(木)、3月26日(木)

時間：9:00~11:30

場所：農村環境改善センター 1階
健康管理室

内容

- ・乳幼児の身体測定 (母子健康手帳、バスタオル持参)
- ・保健師による健康相談
- ・栄養士による栄養相談 (3月26日のみ)
- ・ご希望にあわせた各種測定



【測定できる項目：血圧・体組成・随時血糖値・尿中塩分・尿蛋白・尿潜血・尿糖】

○今後の予定について○

令和8年4月から、町民健康相談は月1回の開催となります。

開催日は、「令和8年度 ごみリサイクルカレンダー」、「令和8年度 乳幼児健康診査・健康相談・予防接種日程表(3月広報折込み予定)」に掲載しますので、ご確認ください。