

10月20日は世界骨粗しょう症デー

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

生涯を通じて骨を丈夫に

「骨粗しょう症は、年齢を重ねてから心配するもの」だと思いませんか？

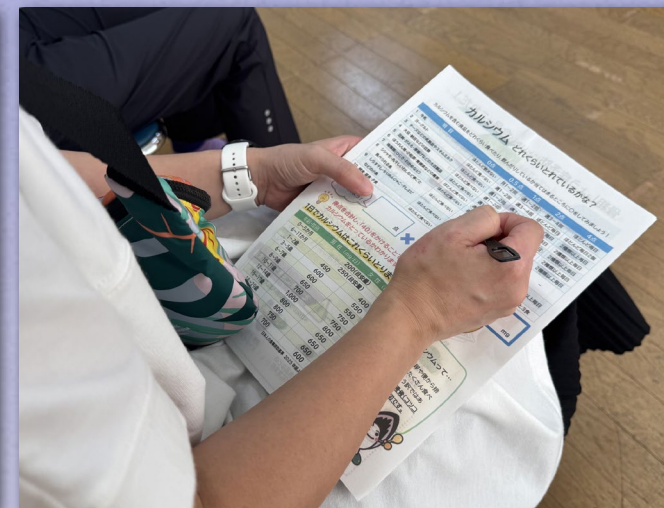
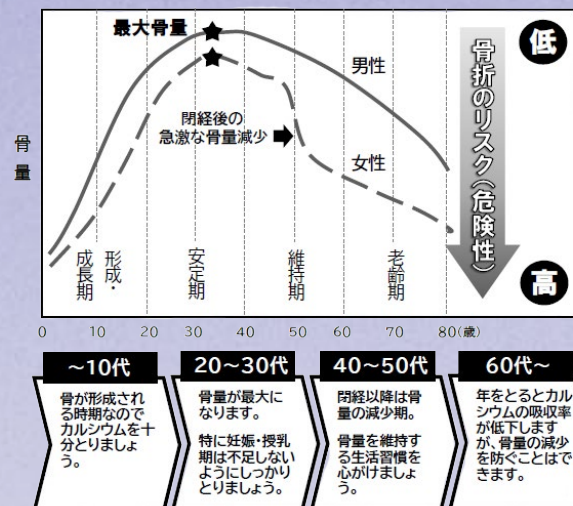
骨粗しょう症は、骨の量や質が低下し、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。骨は、古くなった骨が壊され、新しい骨が作られる「新陳代謝」を繰り返しています。

年齢に応じた骨粗しょう症予防

骨量は成長とともに増加し、20～30歳代頃にピークを迎え、その後は年齢とともに減少するため、こどもの頃から生涯を通じて取り組むことが大切です。

骨粗しょう症予防の3本柱

食事	骨の主成分であるカルシウム（牛乳・乳製品、小魚、青菜など）、カルシウムの吸収を助けるビタミンD（魚、きのこ類など）、骨の形成に関わるビタミンK（納豆、青菜など）が大切です。特定の食品だけに偏らず、バランスのよい食事を心掛けましょう。
運動	歩く、階段を使う、軽い筋力トレーニングなど、骨に適度な負荷をかける運動を続けることは、骨を丈夫にすることにつながります。また、筋力やバランス能力を高めることで、転倒予防にもつながります。
日光	日光を浴びることで、体内でビタミンDがつくられます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨の健康を保つために必要な栄養素です。散歩や外遊びなど、日常生活の中で適度に日光を浴びることを心掛けましょう。



認定こども園で骨密度測定とカルシウム摂取量チェックを行いました！

認定こども園の給食試食会とあわせて、骨粗しょう症予防のお話と骨密度測定を行いました。毎日の食事からカルシウムをとるコツも紹介し、“カルシウム炊き込みごはん”を試食してもらいました。保護者からは、「チェックをしてみて、数字でみることで、カルシウムを日ごろとれていないことがわかりました。」や「炊き込みごはんがおいしかったです。もう少し家庭でもカルシウムを意識してとりたいです。」という感想がありました。

カルシウム摂取量チェックの結果！

※認定こども園のうみ・おおがき・みたか(51人)に実施

カルシウム摂取量が基準値より少なかった人は、96.1%という結果になり、不足している人が多くみられました。今回の取り組みなどを通して、自分自身のカルシウム摂取量や骨の状態を知っていただく良い機会となりました。

受けよう！骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、自覚症状がないまま進行することがあります。自分の骨の状態を知り、これからの生活習慣を見直すきっかけとして、骨粗しょう症検診を受けましょう。

今年度から、骨粗しょう症検診を実施しています。

対象者：40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性

※年齢は令和9年3月31日時点です。

※市の検診で受診できるのは5年に1度です。

お得に受けることができます！

	実際にかかる費用	自己負担額
DXA法（2か所）	8,976円	1,200円
DXA法（1か所）	5,566円	700円
DIP法	5,566円	700円
超音波	2,200円	500円

骨粗しょう症検診実施医療機関

医療機関名	電話番号	検査方法
青木病院（江田島町中央 4-17-10）	☎ 0823-42-1121	DXA(デキサ)法 2か所
吉田病院（江田島町津久茂 2-6-2）	☎ 0823-42-1100	DXA(デキサ)法 1か所
島の病院おおたに（能美町中町 4711）	☎ 0823-45-0303	DXA(デキサ)法 1か所
砂堀医院（能美町中町 4930-5）	☎ 0823-45-3333	DIP(ディップ)法
長尾医院（沖美町三吉 2707）	☎ 0823-47-0204	DIP(ディップ)法
深江長坂医院（大柿町深江 963-1）	☎ 0823-57-2036	DIP(ディップ)法
澤医院（大柿町小古江 668-2）	☎ 0823-57-2003	DIP(ディップ)法
大君浜井医院（大柿町大君 962-1）	☎ 0823-57-5678	DXA(デキサ)法 1か所
芸南クリニック（大柿町柿浦 991-1）	☎ 0823-57-3705	DIP(ディップ)法
えたじま幸田医院（大柿町柿浦 2076-8）	☎ 0823-57-2046	DXA(デキサ)法 2か所

※ DXA(デキサ)法 腰と足の付け根の骨の2か所、もしくは、腕の骨を測定します。

※ DIP(ディップ)法 手のひらの骨を計測します。



▲DXA法2か所



▲DXA法1か所



▲DIP法

おすすめメニュー

Cooking

カルシウム炊き込みごはん



■材料（2人分）

ヒジキ（乾燥）	4g（小さじ4）
シラス干し	6g（小さじ2）
生シタケ	20g（中2個）
スキムミルク	12g（大さじ2）
塩	1g（小さじ1/6）
しょうゆ	3g（小さじ1/2）
米	150g（1合）
だし汁	225ml
白ゴマ	3g（小さじ1）

■作り方

- ① ヒジキは水で戻す。
- ② 生シタケは石づきを落として2等分してから千切りにする。
- ③ 米を洗い、だし汁を入れ、スキムミルク、塩、しょうゆと①と②を加えて炊く。
- ④ 炊きあがったら白ゴマを混ぜる。

ポイント 1人分でカルシウム 126mg（1日の目標量の約 1/5）とることができます。牛乳・乳製品はカルシウムの吸収率が最も高い食品です。牛乳やスキムミルクなどを料理に上手に使い、毎日骨骨（コソコソ）カルシウムをとることが大切です。