

骨活(ほねかつ)のすすめ！

「骨活」＝食生活や運動などを通して骨の健康を維持すること

「骨粗しょう症」＝高齢者の病気だと思われがちですが、実は若い頃からの生活習慣が大きく影響します。骨粗しょう症は、骨の量や質が低下して骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気で、特に女性は、閉経前後から骨の新陳代謝が崩れ、気がつかないうちに骨粗しょう症になっていることもあります。また、10代でも栄養不足や無理なダイエット、運動・睡眠不足で骨が十分に育たず、将来の骨粗しょう症リスクが高まります。正しく知って、今から「骨活」を行いましょう！



あなたは大丈夫？骨粗しょう症チェックリスト！

- | | |
|--|--|
| ☐ 運動する習慣がない | ☐ 階段よりエスカレーターやエレベーターを利用する |
| ☐ 牛乳・乳製品・小魚をあまり食べない | ☐ 日焼けをしないよう注意している |
| ☐ 好き嫌いが多い | ☐ 喫煙をしている |
| ☐ やせ型である | ☐ 閉経している、または月経不順 |
| ☐ ダイエットをしている | ☐ 骨密度の測定をしたことがない |

【出典】「骨活のすすめ」スマートライフプロジェクト 健康日本21 アクション支援システムWEBサイト - 厚生労働省 -

★チェックが複数ついた人は、積極的に『骨活』を心がけましょう

1日3食バランスよく！

- ◆カルシウム
・乳製品、小魚、大豆製品、小松菜など
- ◆ビタミンD
・きのこ類、魚
- ◆ビタミンK
・納豆、緑黄色野菜など



骨に刺激を与えるような運動！

- ◆ジョギング・ウォーキング
- ◆階段の上り下り
- ◆「かかとおとし」
つまさき立ちから、かかとを
ストンと落とす



健康的な生活習慣！

- ◆適度な日光浴
(体内でビタミンDの合成)
- ◆十分な睡眠
- ◆禁煙
- ◆アルコールは控えめに

★年代別ワンポイントアドバイス

若年期（10～30代）

骨の土台をつくる大切な時期。無理なダイエットは厳禁です。夜更かしせず十分な睡眠を確保しましょう。



中高年（40～50代）

加齢とともに、骨密度は低下します。とくに女性は閉経後から急激に減少します。カルシウムなど骨に大切な栄養を意識するだけでなく、骨に刺激を与えるような運動を取り入れましょう。

高齢者

「身長が縮んだ」「腰や背中の痛み」は骨粗しょう症のサインかも。一度受診をおすすめします。転倒、骨折を予防するためにも、「骨活」をより一層意識して過ごしましょう。

この機会に



チェック！

令和7年度の
検診期間は2月末まで
お急ぎください！！

40代からは5年に1回 骨粗しょう症検診

○対象年齢

40・45・50・55・60・65・70歳 女性

(対象の方には4月に送付した受診券に○印がついています)

○検診機関（直接申込）

ひだか病院・健診センターキタデ・北裏病院・楠山整形外科



詳細はこちら