

福岡市健康づくり

今は始める。未来の健康のために

サポート
センター

NEWS

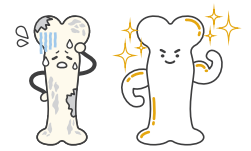
2025 1-3
winter
No.47

骨を守る生活習慣

骨密度の低下を防ぎ **骨粗しょう症** 予防を



骨粗しょう症とは

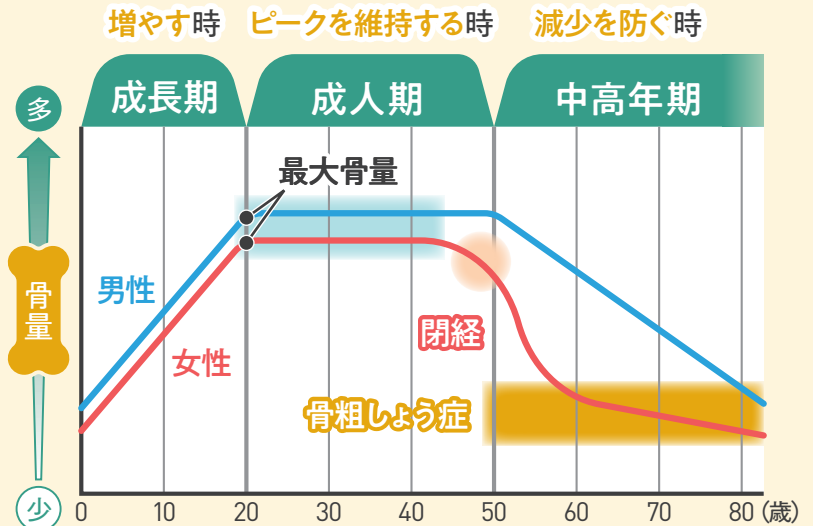


骨粗しょう症とは、骨に含まれるカルシウムなどが減り、骨がもろくなる病気です。骨粗しょう症の患者は全国に1,590万人※いるといわれています。特に高齢者は、骨粗しょう症が原因で起こる骨折に注意が必要です。

※Yoshimura N, et al, J Bone Miner Metab 40(5):829-838, 2022

骨も老化する!? 女性には特に注意!

骨量(骨に含まれるカルシウムなどの量)は成長とともに増え続け、ピークを迎えるのは20歳頃です。成長期に骨量をためることは、生涯の骨の健康にとって大変重要です。また、加齢とともに骨量は低下していきます。特に女性は男性より最大骨量が低く、骨の形成を促すホルモンが閉経後急激に減少するため骨粗しょう症になりやすいといわれています。

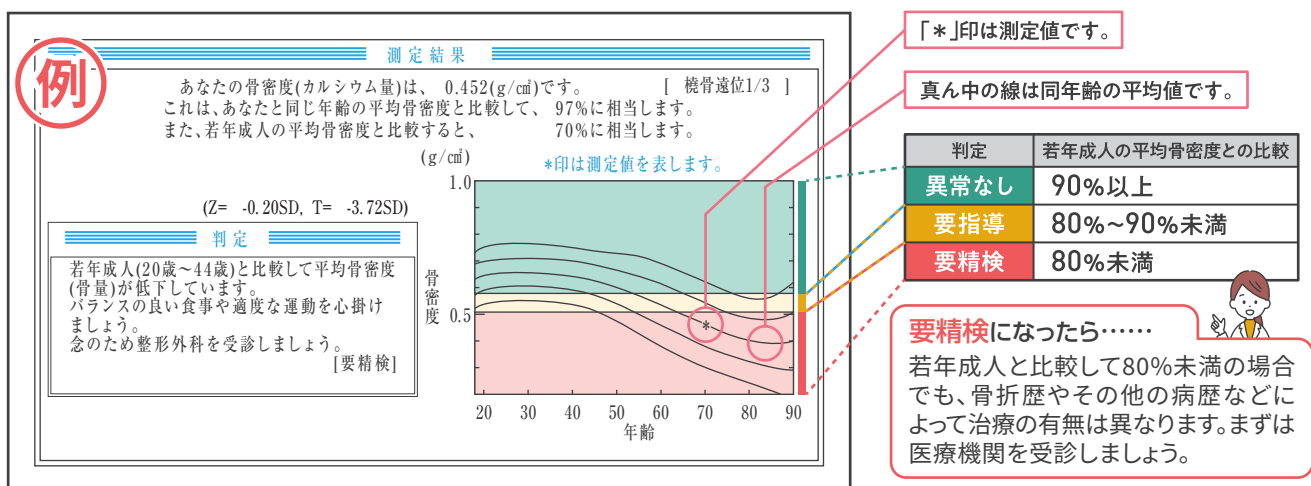


40歳を過ぎたら、定期的に検査を!

骨粗しょう症は『沈黙の病気』ともいわれています。骨粗しょう症予防の第一歩は自分の骨密度を知ることです。40歳を過ぎたら骨粗しょう症検査を受診しましょう。

骨粗しょう症検査結果の見方

若年成人(20歳~44歳)の骨密度の平均値を100%とし、測定した骨密度が何%あるかによって判定しています。



骨粗しょう症の検査には、前腕骨、腰椎や大腿骨の骨密度を測定する方法、血液検査、尿検査などがあります。

- 骨の強さには、骨密度だけでなく骨質も関係すると考えられています。糖尿病の方では、骨密度は正常でも骨質が劣化して骨折をおこしやすいことがわかっています。しっかり血糖コントロールすることが骨折の予防につながります。

コツコツ食べて骨を守ろう



骨づくりに大切な栄養素はいくつかありますが、その中で日本人は**カルシウム**や**ビタミンD**が不足^{※1}しています。特にビタミンDは日本人の**98%が不足^{※2}**していることがわかっています。不足しやすい栄養素を意識し、バランスのよい食事を心がけましょう。

※1:令和4年度 国民健康・栄養調査 ※2:Miyamoto H, et al, J Nutr. 2023

骨の材料になる **カルシウム**

カルシウム1日**700~800mg**の摂取を目標に!今よりもプラス100mg多く摂取することから始めましょう。

参考:骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版

..... カルシウムを約100mg含む食品例

乳製品 - スキムミルク 9g(大さじ1.5) - チーズ 15g(1個) - ヨーグルト 80g(カップ1個) - 牛乳 90g(コップ半分)	野菜・海藻 - わかめ(乾) 12g - 切干大根(乾) 20g - 小松菜 60g(6分の1束) - 春菊 80g(3分の1束)
魚類 - にぼし 5g(10~15尾) - しらす干し 19g - ししゃも 30g(2尾) - サバ缶(水煮) 40g(約1切)	大豆製品・種実類 - ごま 8g(大さじ1) - 木綿豆腐 100g(4分の1丁) - おから(生) 100g(1カップ強) - 納豆 110g(2.5パック)

カルシウムと
一緒に
とりたい
栄養素

腸からのカルシウムの
吸収を助ける
ビタミンD

魚
サケ
イワシ など
きのこ 卵 など

骨へのカルシウムの
沈着を助ける
ビタミンK

納豆 青菜
チーズ レバー
海藻 など

骨の
土台になる
たんぱく質

肉 魚 卵
大豆製品
乳製品 など



毎食、こぶし
ひとつ分を目安に
摂取しましょう。

とりすぎ
注意の
栄養素

リン
加工食品 など



食塩
漬物
干し魚 など



カフェイン
コーヒーなら
1日3杯程度に



アルコール



とりすぎるとカルシウムの吸収を阻害するため、適量摂取を心がけましょう。

ひと工夫でカルシウムアップを



トースト
+
チーズ



コーヒー
+
牛乳



サラダ
+
ひじき・豆腐



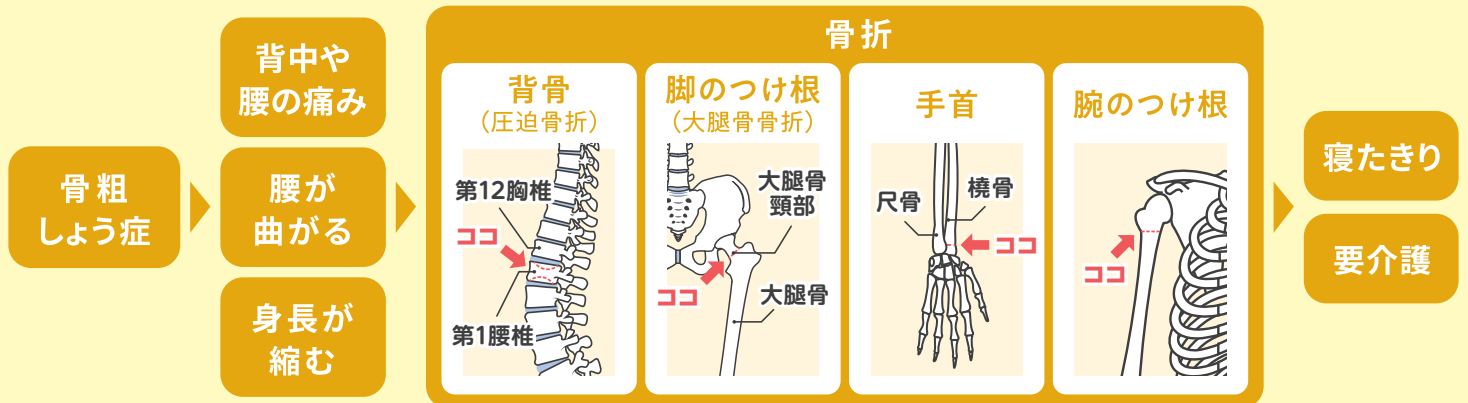
即席麺
+
青菜・卵

麺のゆで汁を
こぼすことで
リンの摂取を
減らせます

コツコツ毎日運動を



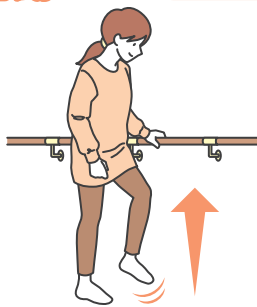
骨粗しょう症になると、転倒ただけで骨折しやすくなります。骨折・転倒は要介護の原因にもなり、生活に影響を及ぼします。適度な負荷をかけた運動で筋肉と骨を強くし、骨折・転倒を予防しましょう。



骨折・転倒予防には筋力を高め、バランス感覚を身につけることが効果的!

片足立ち運動

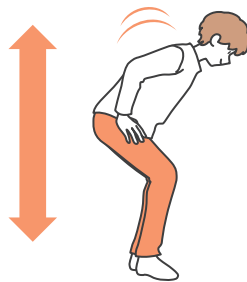
バランス感覚を身につける運動



安定したものにつかまり、つかまった手と同じ側の足を上げて片足立ちをします。(片足1分ずつ)

スクワット

下肢の筋肉を鍛える運動



肩幅より広めに足を開き、手のひらをももの付け根にあてゆっくり腰を下げ、ゆっくり上げます。膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。

動画はこちら



背筋運動

背中中の筋肉を鍛える運動



椅子の背もたれにクッションを置き、ゆっくり背中中で押します。

point

ゆっくり行う

呼吸を止めない

まずは10回から

ウォーキングも骨粗しょう症予防に!

前を見る

お腹を引き締める

かかとから着地



背筋を伸ばして肩の力を抜く

歩幅は大きく

屋外でのウォーキングは転倒予防かつ骨密度の低下を防ぐことにつながります。

屋外に出て適度に日光を浴びよう!

ビタミンDは、日光を浴びることによっても皮膚で合成されます。

目標歩数

成人8,000歩/日以上

高齢者6,000歩/日以上

参考:健康づくりのための身体活動・運動ガイドライン 2023

総合健診

対象は福岡市民の方です。
料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。

	健(検)診名	内 容		対 象 年 齢	料 金
1 年 度 に 1 回	よかドック	身体・血圧測定、 尿・血液・心電図検査等 (よかドック30に心電図はありません)		40～74歳の福岡市国民健康保険加入者	500円
	よかドック30			30～39歳	
	胃がん検診 平日夜間は実施しません	バリウムによる胃透視		40歳～69歳	600円
		内視鏡検査(2年度に1回)		50歳以上で偶数年齢になる方	1,800円
	大腸がん検診	2日間採便による便潜血検査		40歳以上	500円
	肺がん検診	胸部X線撮影		40～64歳	500円
		喀痰細胞診検査		50歳～64歳のハイリスク者	700円
	結核・肺がん検診	胸部X線撮影		65歳以上	無 料
		喀痰細胞診検査		65歳以上のハイリスク者	700円
	胃がんリスク検査	採血による検査 (ピロリ菌＋ペプシノゲン法)		35歳・40歳	1,000円
骨粗しょう症検査 マークのある日に実施 します	X線で前腕部の骨量測定		40歳以上	500円	
2 年 度 に 1 回	子宮頸 ^{けい} がん検診	子宮頸部粘膜の細胞診		20歳以上の女性	400円
	乳がん検診	マンモグラフィ検査 女性スタッフが対応	2方向	40～49歳の女性	1,300円
			1方向	50歳以上の女性	1,000円

項目によっては定員に達している
場合があります。

● 土・日・祝日 受付時間 / 8:30～10:30

1月	12日 月 月曜	25日 土 土曜
	13日 月 月曜	26日 日 日曜
	19日 日 日曜	

2月	2日 月 月曜	22日 土 土曜
	9日 日 日曜	23日 月 月曜
	16日 日 日曜	

3月	2日 月 月曜	22日 土 土曜
	9日 日 日曜	23日 月 月曜
	16日 日 日曜	30日 日 日曜

● 夜間 受付時間 / 18:00～19:00

1月	3月
14日 火 火曜	11日 火 火曜

女性医師 DAY 女性医師による
子宮頸がん検診実施日

骨粗しょう症検査 骨粗しょう症
検査実施日

※今年度内に対象年齢になる方は誕生日前でも受診できます。 ※「肺がん検診」及び「結核・肺がん検診」は喀痰細胞診検査のみの受診はできません。
※胃がんリスク検査は、将来胃がんになるリスクを判定するための検査で、胃がんを発見する検査ではありません。
※令和4年度より健康づくりサポートセンターの胃がん検診(胃透視)の対象年齢が変更になりました。詳細につきましてはお問合せください。

にこにこルーム運動教室

1回 800円

午前10:20～11:30 (受付は9:50～) 午後13:50～15:00 (受付は13:20～)

火曜 健康運動指導士による
午前 フレイル予防教室

身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と、筋肉や骨を無理なく丈夫にするニギニギ体操を実施。フレイル予防の身体づくりを行います。



水曜 健康運動指導士による
午前 スロートレーニング教室

関節や骨にやさしいスロートレーニング法で、身体に柔軟性をつけるストレッチと筋肉をつける筋トレ。リズム体操もとり入れます。



木曜 健康運動指導士による
午前 ロコモ予防教室

ロコモ予防のためのストレッチ、筋トレなどのトレーニングを行います。毎日の生活の中でも運動習慣となるよう行います。



水曜 健康運動指導士による
午後 ダンスステップで
脂肪燃焼

社交ダンスの基本ステップでエクササイズ! 筋トレと有酸素運動で脂肪燃焼に効果的な運動です。音楽に合わせて楽しく行います。



にこにこルーム運動教室

参加申し込み 予約制

080-4310-3939

予約受付開始

前週の教室終了翌日から

予約受付時間

平日13:40～16:30

- ・祝日はお休みを頂きます。
- ・教室が急遽休講、変更になることがありますので、ホームページをご確認ください。
- ・更衣室の利用制限にご協力ください。
- ・欠席や遅れる場合は、必ずご連絡ください。途中参加はできません。
- ・団体指導のため安全を考慮し、予約・受付時に参加をお断りする場合があります。

楽しく身体ほぐし運動

公式YouTubeチャンネルにて公開中!

タオルを使った
肩甲骨ほぐし

タオルを利用し、正しい姿勢で無理なく行います。



椅子に座って
股関節ほぐし

股関節周りの筋肉をほぐすことで、姿勢を良くします。



壁を使った
肩回りほぐし

スマホやテレビ、デスクワークで凝った肩をほぐします。



YouTube



各種健康教室

実施日は下記カレンダーをご参照ください。
各教室には定員があります。予約状況によっては当日受付が可能なものもありますので、お問い合わせください。

教室名	内 容	対 象	料 金
1日 1日糖尿病教室 10:00～15:00	糖尿病の基礎講習、食事・運動指導、ヘルシーランチの実食、体組成測定、口腔ケアの実演 など	糖尿病が気になる方 ご家族が糖尿病の方	1,000円
軽 気軽に糖尿病教室 13:30～15:30	糖尿病の基礎講習、運動指導、料理モデルを使った食事チェック など	短時間で糖尿病について学びたい方	500円
ウエルネスレストラン開放Day 10時、11時、13時、14時～各40分程度	料理モデルを自由に組み合わせ、管理栄養士が食事バランスのアドバイスを行う	食事について学びたい方	無 料
やせナイト塾(生活習慣改善教室) 2講座1セット 13:00～17:00 4講座1セット 19:00～2時間程度	健康的に減量するための食事や運動の指導 体力測定や体組成測定 など 3か月後にフォロー教室あり	生活習慣の改善や減量をしたい方 健康づくりを希望する方 (18歳以上)	1セット 1,000円
禁煙教室(禁煙サポート) 水 / 18:30～2時間程度 金 / 13:30～2時間程度 土 / 10:00～2時間程度	実践的な禁煙方法などの講話、禁煙後の体重増加を防ぐ運動指導 など	タバコをやめたいと考えている方、禁煙についてお困りの方、禁煙中の方など	1,000円
ヘルシースクール 9:00～17:00(年末年始12/29～1/3を除く)	健診結果に応じた栄養指導、運動指導 など	よかドック30を受診した結果健康の保持に努める必要がある方	無 料
ニコニコペース健康教室 託児不可 14:00～16:00	スポーツドクターや運動指導士と自分にあったペースを守りながら楽しく歩く	楽しくウォーキングをしたい方 ※予約は当月の1日から	200円
歯周病予防教室(歯周病検診) 10:00～12:00	歯科医による虫歯・歯周病の検診、ブラッシング指導、歯周病対策 など	歯周病が気になる方(18歳以上)	1,000円

各種健康教室カレンダー

1月	11 土 禁煙 13 月 太陽 15 水 軽	18 土 1日 26 日 歯	2月	6 木 月 8 土 1日 13 木 月	15 土 運動 19 水 食 20 木 月	21 金 禁煙 23 日 歯	3月	8 土 1日 15 土 運動 22 土 太陽	23 日 歯 24 月 軽 29 土 禁煙
-----------	------------------------------	-------------------	-----------	---------------------------	-----------------------------	-------------------	-----------	------------------------------	-----------------------------

糖尿病
相談窓口

糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が対応しています。
福岡市民でHbA1cが6.0%以上の方には、1年間、定期的なアドバイスや体組成測定などを受けられる「血糖改善サポート」を行っています(無料)。

092-751-2806
お気軽にお電話ください



福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

健診や教室の日程・詳細は
ホームページよりご確認ください

あいれふ
yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP



住 所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号
あいれふ4階

交通のご案内

- 地下鉄「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分
- 西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- 西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- 西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

Instagram
やってます!!

