

# こつそつちゅう 骨卒中を予防して健康寿命を延ばそう

問 健康推進課健康増進担当 ☎23-2215

「骨卒中」とは、骨粗しょう症などが原因で起こる大腿骨近位部(太もも)や脊椎(背骨)の骨折が、その後の生活に悪影響を及ぼすことを広く知つてもらうためにつくられた造語です。

令和6年度の市内の後期高齢者の入院費では、脳梗塞に次いで骨折が高くなっています。また、介護申請の理由としても「転倒骨折」が多く見られます。元気で健康な生活を送るためにも、骨卒中の予防に努めましょう。

以下の項目について、当てはまる部分の点数を合計して、自分の骨の健康度を確認してみましょう。

## 骨の健康度チェック表

### ■チェック項目

▶牛乳、乳製品をあまりとらない	<input type="checkbox"/> 2点
▶小魚、豆腐をあまりとらない	<input type="checkbox"/> 2点
▶たばこをよく吸う	<input type="checkbox"/> 2点
▶お酒をよく飲む方だ	<input type="checkbox"/> 1点
▶天気の良い日でも、あまり外に出ない	<input type="checkbox"/> 2点
▶体を動かすことが少ない	<input type="checkbox"/> 4点
▶最近、背が縮んだような気がする	<input type="checkbox"/> 6点
▶最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきたような気がする	<input type="checkbox"/> 6点
▶ちょっとしたことで骨折した	<input type="checkbox"/> 10点
▶体格はどうちらかと言えば細身だ	<input type="checkbox"/> 2点
▶家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる	<input type="checkbox"/> 2点
▶糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	<input type="checkbox"/> 2点
▶(女性)閉経を迎えた ▶(男性)70歳以上である	<input type="checkbox"/> 4点

(林 泰史(原宿リハビリテーション病院名誉院長)考案 公益財団法人骨粗鬆症財団企画『骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版』より引用)

### ■採点表

10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがですか。
6~9点	骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。
3~5点	骨が弱くなる可能性があります。気を付けましょう。
2点以下	今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。

## 骨卒中を予防する3つのポイント

### ①転倒を予防するための運動

スクワットや片脚立ちなど、室内でもできる運動で足腰を鍛えましょう。(下図参照)

#### スクワット -脚の筋力-

5~6回1セット ×  
1日3セット



- ①足を肩幅に広げて立ちます。
- ②おしりを引きながらゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりと戻ります。

\*立ってのスクワットができない場合は椅子や机を使いましょう。

#### 片脚立ち -バランス能力-

左右1分間1セット ×  
1日3セット



床につかない程度に片脚を上げて1分間バランスをとります。

\*転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

### ②骨を強くする食事

骨の材料になるタンパク質やカルシウムを積極的に摂取しましょう。

栄養素	該当する栄養素が多く含まれる食材
たんぱく質(骨の材料)	肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など
カルシウム(骨の材料)	小魚・乳製品・大豆製品・海藻類など
ビタミンD(カルシウムの吸収を促進)	魚・きのこ類など
ビタミンK(骨の代謝を促進)(※)	納豆・緑黄色野菜・海藻類など

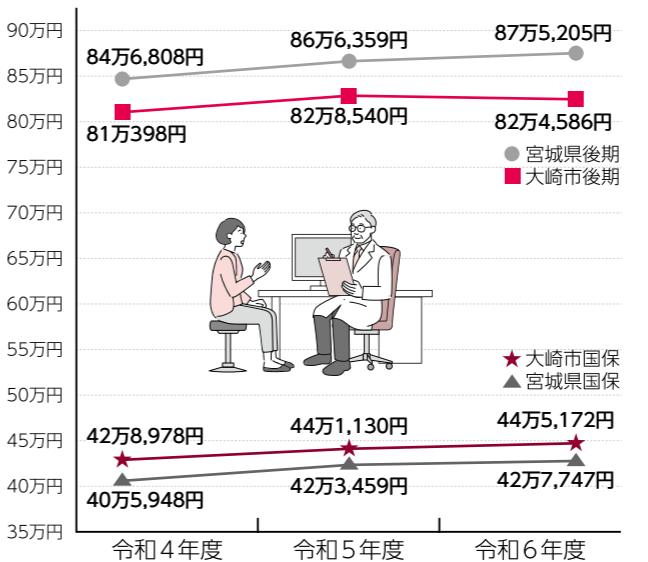
※抗凝固剤を服用している場合、薬の効果を妨げる恐れがあるため、主治医に相談してください。

## 骨粗しょう症検診で自分の骨の状態を確認しましょう

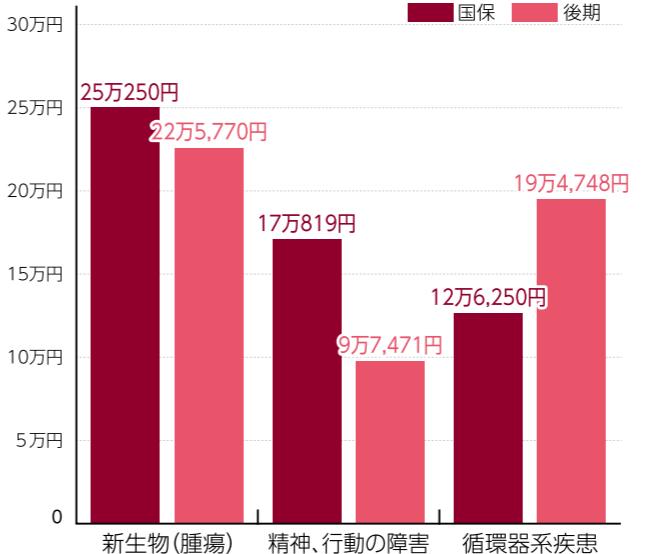
検診は定期的に受け、精密検査が必要になった場合は必ず整形外科を受診し、自己判断で治療を中断せず継続することが大切です。市の骨粗しょう症検診について、市ウェブサイトを確認するか、問い合わせください。



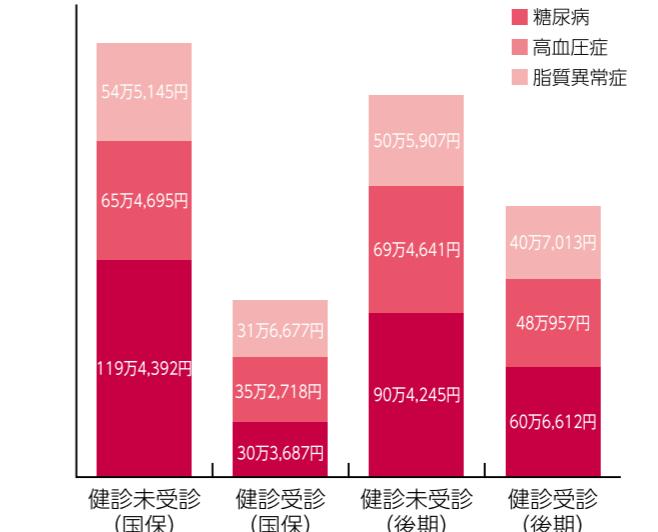
## ■県内・市内別一人当たりの医療費の推移(図1)



## ■令和6年度疾病別一人当たり(国保・後期別)の医療費(図2)



## ■生活習慣病患者(糖尿病・高血圧症・脂質異常症の重複患者を除く)の健診受診状況別一人当たりの医療費(図3)



## 充実した生活を続けるために

一国民健康保険制度と後期高齢者医療制度の医療費から考えるー

問 保険年金課医療保険担当 ☎23-6051



国民健康保険制度(国保)は、会社員などが加入する社会保険や共済組合とは別に、自営業や農業など、勤務先の健康保険に入していない人の医療を保障する制度です。国保は加入している被保険者からの保険税と、国や県の負担金などを財源に県と市が運営しています。後期高齢者医療制度(後期)は、75歳以上一定の障がいがあると認定された人は65歳以上の人人が加入し、県内の全市町村で構成する宮城県後期高齢者医療広域連合が運営しています。

令和6年度の診療報酬明細書(レセプト)から見た市の医療費の総額は、国保で約113億円、後期で約165億円と、一人当たりの医療費はどちらも増額し続けています(図1)。

### 被保険者の医療費分析

令和6年度の一人当たりの医療費をみると、国保・後期共に、肺・大腸・胃がなんなどの「新生物(腫瘍)」が最も高く、次いで国保では統合失調症やうつ病、アルコール依存症などの「精神、行動の障害」、後期では高血圧症や心不全、脳梗塞などの「循環器系疾患」が高く、これらは、病院での検査結果から、健診を受診して自身の健康状況をみると、健診を受けた人の方が健診を受診した人よりも一人当たりの医療費が高くなっています(図2)。

生活習慣病患者の健診の受診状況をみると、健診を受けた人の方が健診を受診した人よりも一人当たりの医療費が高くなっています(図3)。このようないくつかの分析結果から、健診を受けた人の健診の受診状況をみると、健診を受けた人の方が健診を受診した人よりも一人当たりの医療費が高くなっています(図3)。

いつまでも健康な生活をすること、早期発見・早期治療が期待できます。おおさき市民健診ページを確認してください。

健診を受けた人の健診の受診状況をみると、健診を受けた人の方が健診を受診した人よりも一人当たりの医療費が高くなっています(図3)。