

健康だより

令和8年10月

10月20日は「世界骨粗鬆症デー」
骨に良いことを始めよう！



骨粗しょう症 Q&A

Q 最近、「身長が低くなった」「背中や腰が曲がった」「背中や腰が痛い」これって年のせい？

A 加齢による変化と思われがちですが、**骨粗しょう症**かもしれません。
身長2cm以上の低下は骨粗しょう症の黄信号です。

Q 骨粗しょう症は、どんな病気？

A **骨粗しょう症**は、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気で、年齢が上がるほど増えてきます。
自覚症状が出にくく、骨折して初めて気づく人もいます。
骨粗しょう症による骨折は、寝たきりや認知症につながることもあるので予防が大切です！

70歳以上の男性
リスクあり

70歳代
女性の
3人に1人



今日からできる！骨粗しょう症の予防習慣

①食事

献立は主食、主菜、副菜のそろった定食スタイルがお勧めです。
特に、骨の健康に有効な栄養素（カルシウム、ビタミンD、ビタミンK）を摂取しましょう！（右図参照）

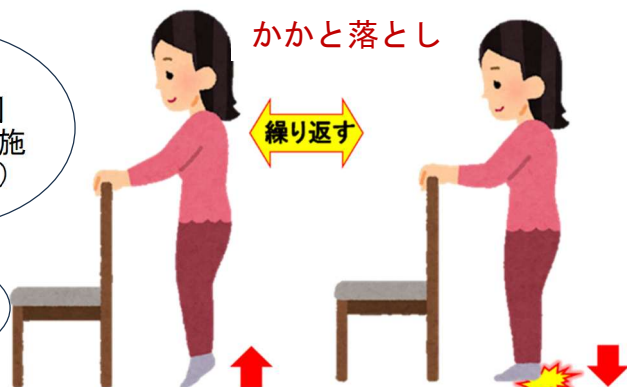
骨の材料となる	カルシウムの吸収を助ける	カルシウムの骨への沈着を促す
カルシウム	ビタミンD	ビタミンK
		

②運動

運動をすると重力が刺激となって骨の形成を高めます。

1日の目標
30～50回
（分けて実施しても良い）

2秒に1回のペース



かかとを上げる

かかとをストンと落とす

③日光浴

ビタミンDは食事から2割、日光浴で8割合成されます。

ビタミンDを作るのに必要な紫外線は窓ガラスをほとんど通過しません。ウォーキングや畑仕事など屋外活動がお勧めです。

夏場：紫外線の強い日中は避け、朝や夕方に15～30分/日
冬場：30分～1時間/日



裏面に、「カルシウム自己チェック表」を掲載しています。



足りている？ 足りていない？

カルシウム自己チェック表

以下の項目について、当てはまる項目の点数を合計してください。

質問 () 内：目安量	0 点	0.5 点	1 点	2 点	4 点	点数
1 牛乳を毎日どのくらい飲みますか？ (コップ 1 杯 200 ml)	ほとんど 飲まない	月 1～2 回	週 1～2 回	週 3～4 回	ほとん ど毎日	
2 ヨーグルトをよく食べますか？ (ヨーグルト 1 個 100 g)	ほとんど 食べない	週 1～2 回	週 3～4 回	ほとん ど毎日	ほとん ど毎日 2 個	
3 チーズ等の乳製品やスキムミルクを よく食べますか？ (チーズ 1 切れ 20 g)	ほとんど 食べない	週 1～2 回	週 3～4 回	ほとん ど毎日	2 種類 以上毎日	
4 大豆、納豆など豆類をよく食べます か？(納豆 1 パック、煮豆小鉢 1 杯、 きな粉大さじ 2 杯)	ほとんど 食べない	週 1～2 回	週 3～4 回	ほとん ど毎日	2 種類 以上毎日	
5 豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品を よく食べますか？ (豆腐 1/4 丁、がんも 1 個、厚揚げ 1 枚)	ほとんど 食べない	週 1～2 回	週 3～4 回	ほとん ど毎日	2 種類 以上毎日	
6 ほうれん草、小松菜、チンゲン菜など の青菜をよく食べますか？ (お浸し小鉢 1 杯)	ほとんど 食べない	週 1～2 回	週 3～4 回	ほとん ど毎日	2 種類 以上毎日	
7 海藻類をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2 回	週 3～4 回	ほとん ど毎日		
8 シシャモ、丸干いわしなど骨ごと食べ られる魚を食べますか？ (シシャモ 2 尾)	ほとんど 食べない	月 1～2 回	週 1～2 回	週 3～4 回	ほとん ど毎日	
9 しらす干し、干し海老など小魚類を食べ ますか？(1 つかみ)	ほとんど 食べない	週 1～2 回	週 3～4 回	ほとん ど毎日	2 種類 以上毎日	
10 朝食、昼食、夕食と 1 日に 3 食を食べ ますか？		1 日 1～2 食		1 日 2～3 食	きちん と 3 食	

合計

点

結果の見方

合計点数	判定	コメント
20 点以上	良い	1 日に必要な 800mg 以上とれています。
16～19 点	少し足りない	1 日に必要な 800mg に少し足りません。
11～15 点	足りない	1 日に 600mg しかとれていません。
8～10 点	かなり足りない	必要な量の半分以下しかとれていません。
0～7 点	全く足りない	カルシウムがほとんどとれていません。

65 歳以上の人の
カルシウム推奨量は
男性：750～800mg
女性：650mg です
食事からカルシウム
をとるようにしまし
ょう！

参考：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2025 年版、他

合計

点

× 40 =

およそのカルシウム
mg

