

骨活をはじめましょう!

健康づくりを意識する中で、血圧や体重などと比べると「骨の健康」は後回しになりがちですが、骨は私たちの体を支える大切な土台です。将来の生活習慣の質にも大きく関わる「骨の健康」について考えてみましょう。

骨粗しょう症はどんな病気かご存じですか?

骨粗しょう症とは骨がスカスカになり、もろく骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症は高齢者だけの病気ではありません。栄養不足・月経不調・運動不足等により骨密度が低下し若年層であっても骨粗しょう症は発症することもあります。

痛みはなく、自覚症状もないですが、尻もちをつくなど少しの刺激が重篤な骨折につながる場合があります。



骨活のキーワードは3つ

食事

健康で丈夫な骨を作るため骨の主成分となるカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDを積極的に摂取していきましょう!!



運動

骨を強くするためには適度な運動が必要です。
例：ウォーキング、かかと落とし運動、階段の上り下り 等



検診

詳しく骨の状態を知るために、協会けんぽの骨粗しょう症検診を活用しましょう。

対象者

40歳から74歳の偶数年齢の女性被保険者

検査項目

問診及び腰や腕、かかとなどで骨量（骨密度）を測定

申込方法

受診を希望する健診機関に予約をする

※一般健診・節目健診に追加ができる検診です。単独で受けることはできません。



健診実施機関等
の一覧はこちら
(滋賀支部HP)



健診結果で

要精密検査・要治療と判定された場合は、医療機関を受診しましょう

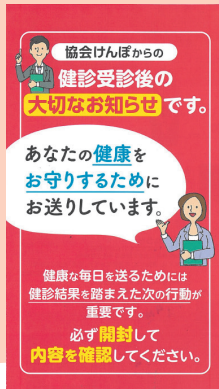
健診の結果、血圧・血糖・脂質・胸部エックス線の項目において「要精密検査」または「要治療」と判定され、医療機関への受診が確認できなかった方に受診を呼びかけるご案内をお送りしています。



受診を呼びかけるご案内が届いた方は医療機関へ

ご自身の重症度を示す内容です。

この結果は、身体の状態を正しく把握して適切なケアに繋げる大切なサインです。



まだ受診をしていない場合は、早急に医療機関を受診してください。



このまま放っておくと、動脈硬化が進行し、次のような病気になる可能性があります。

失明

狭心症・
心筋梗塞

人工透析

脳梗塞・
脳出血

足の切断

従業員の方へ、受診の呼びかけをお願いします。

受診勧奨基準値等、詳しくは協会HPをご覧ください。



緊急時以外は診療時間内に受診しましょう

緊急を要する症状ではない時に、「平日は忙しいから」「夜間は待ち時間が少ないから」といった理由で休日や夜間に受診していませんか？

休日や夜間の受診は、診療時間外の割増料金が加算されたり、限られた検査や治療しかできず、薬も最低限の日数分しか出せないため、平日の診療時間内にあらためて受診が必要になる場合があります。

休日や夜間の受診で迷ったらどうしたらいいの？

まずは電話相談をご利用ください

子どもの
症状は

小児救急電話相談

#8000

大人の
症状は

救急電話相談

#7119

詳しくは
こちらから
(協会HP)



お問い合わせ先

〈発行〉
全国健康保険協会 滋賀支部

〒520-8513
大津市梅林1-3-10 滋賀ビル3階
TEL : 077-522-1099
※おかけ間違いにご注意ください。



長期収載品の選定療養

「特別の料金」が6月から引き上げられました

「特別の料金」は従来、先発医薬品と後発医薬品（ジェネリック医薬品）の価格差の4分の1相当でしたが、2026年6月より、2分の1相当に引き上げられました。

協会HP

