



骨は一生の財産 骨粗鬆症から身を守る生活習慣

独立行政法人 労働者健康安全機構
山口産業保健総合支援センター 所長
山口大学名誉教授
田口 敏彦 先生

今回は、最近よく耳にするようになった「骨粗鬆症(こつそしょうしょう)」についてお話します。骨粗鬆症とは、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気で、特に高齢者や女性に多く見られます。日本では40歳以上の女性の約半数、男性の約3割に骨密度の低下がみられるとされ、骨折によって寝たきりになるリスクもあるため、生活の質(QOL)を大きく損なうことがあります。

骨粗鬆症の主な原因は骨密度の低下で、これは骨の中のカルシウム量を示す指標です。ただし、骨密度が正常でも「骨質」が悪ければ骨折のリスクは高まります。骨質とは、家の柱にたとえると、骨密度が「柱の本数(量)」であるのに対して、骨質は「柱1本1本の丈夫さ(質)」を指します。本数が多くても、材質がボロボロなら家は倒れやすくなります。同じように、骨も「質」が悪いと折れやすくなります。年齢とともに骨の新陳代謝が低下し、蓄えられたカルシウムが減っていくため、骨がもろくなるのです。背骨を持っている動物を脊椎動物と言いますが、陸上で生活する脊椎動物である人間にとってこれは避けられない問題でもあります。海で暮らす魚などの脊椎動物は、海水中から常にカルシウムを取り込むことができます。しかし、陸上で暮らす私たちは海水からカルシウムを直接得ることができません。そのため、人間は進化の過程で「骨」という形で体内にカルシウムを貯蔵する仕組みを手に入れました。言い換えれば、私たちの骨は体内にカルシウムを貯蔵する「体の中の海」のような役割を担っています。

私たちが骨粗鬆症を防ぐには、骨密度と骨質を保つ生活が大切です。カルシウムとその吸収を助けるビタミンDを含む食品(乳製品、小魚、緑黄色野菜、きのこなど)をバランスよく摂取し、ウォーキングなど適度な運動を取り入れましょう。体重をかける運動は、骨を刺激し骨の代謝を活性化します。また、自分の骨の状態を把握することも重要で、特に閉経後の女性や高齢者は年に一度の骨密度測定が推奨されます。骨粗鬆症が進行すると腰や股関節、手首などの骨折が起きやすく、要介護や寝たきりの原因となることもあります。これらの骨折は、本人だけでなく家族にも大きな負担をもたらします。

骨粗鬆症の治療には骨密度を高める薬や骨の吸収を抑える薬が用いられ、あわせて食事・運動・生活習慣の改善が必要です。喫煙や過度の飲酒は骨に悪影響を与えるため控えるべきで、日光を浴びることでビタミンDが生成されるため、屋外活動も効果的です。

高齢化社会において骨粗鬆症は重要な健康課題です。食事・運動を意識した生活を送り、骨を守る習慣を始めましょう。骨は一生の財産です。今日から少しずつ、骨を大切にする生活を始めてみましょう。

骨粗鬆症を防ぐためのポイント

- カルシウム、ビタミンDを含む食品をバランスよく食べる

カルシウム



ビタミンD



- 適度な運動で骨を刺激する
- ビタミンD生成のため日光を浴びる



著者紹介

2004年 山口大学医学部 整形外科教授
2013年 山口大学医学部附属病院 病院長
2015年 山口大学 副学長
2018年 山口労災病院 病院長、山口大学名誉教授
2023年 山口労災病院 名誉病院長・顧問
2024年 山口産業保健総合支援センター所長

山口産業保健総合支援センターからのお知らせ

- 産業保健に関する研修・セミナー
- 治療と仕事の両立支援
- 小規模事業所の相談対応等
- 専門スタッフによる相談
- メンタルヘルス対策
- 産業保健関係助成金

詳しくはこちら▶



(山口産業保健総合支援センター HP)

全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ

協会けんぽ 山口支部

検索

〒754-8522
山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3
TEL: 083-974-0530 (代表)
受付: 平日8:30 ~ 17:15

職場内での掲示・回覧にご活用ください。

協会けんぽ NEWS やまぐち

令和7年 12月号

マイナ保険証利用時は電子証明書の有効期限にご注意を!

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。有効期限から3カ月過ぎるとマイナ保険証が利用できませんので、お住まいの市町にて更新手続きをお願いします。



令和8年1月13日から電子申請ができるようになります!

協会けんぽの給付金等の申請がオンラインでできる「電子申請」が令和8年1月13日から始まります。これからは安心して便利な電子申請をぜひご利用ください。詳細は電子申請特設ページをご確認ください。



(電子申請特設ページ)

電子申請のメリット

安心



システムチェックにより記載漏れなどのミスを防止できる



制度の詳細やよくある質問を画面上で確認しながら入力できる

便利



郵送の手間、時間、費用を削減できる



スマホやPCから申請後の審査状況を確認できる

電子申請対象書類

- | | | |
|----------------|-------------------|----------------------|
| ✓ 傷病手当金支給申請書 | ✓ 埋葬料(費)支給申請書 | ✓ 特定健康診査受診券(セット券)申請書 |
| ✓ 出産手当金支給申請書 | ✓ 療養費支給申請書(立替払等) | ✓ 特定保健指導利用券申請書 |
| ✓ 出産育児一時金支給申請書 | ✓ 療養費支給申請書(治療用装具) | 他 |
| ✓ 高額療養費支給申請書 | ✓ 任意継続資格取得申出書 | |

電子申請の方法

STEP 1



オンラインでマイナンバーカードを利用してログインする

STEP 2



申請したい申請書を選択する

STEP 3



必要事項を入力し、添付書類の電子ファイルをアップロードする

STEP 4



申請手続き完了

けんしん受け得 キャンペーン



抽選で
クオカード(3,000円分)
が当たるチャンス!

キャンペーンの
詳細はこちら▼



(山口県保険者協議会)

山口県保険者協議会(※)では、健(検)診を受診して「やまぐち健幸アプリ」で受診状況の登録等をされた方の中から抽選で10名様にクオカードが当たるキャンペーンを実施します。健(検)診を受診し、キャンペーンにぜひご参加ください!
(※)協会けんぽ、健保組合、共済組合、国保など山口県内の保険者で構成される団体です。

キャンペーンの参加方法

以下の①②を満たすと、抽選で10名様にクオカード(3,000円分)が当たるキャンペーンに参加できます。

① 令和7年4月1日から令和8年1月31日までに受診した健(検)診の状況を「やまぐち健幸アプリ」に登録する

② 令和8年1月31日までにニックネームの後ろにく**25けんしん**をつける

「やまぐち健幸アプリ」での登録方法

1. 画面下の「健康記録」を開く
2. 「健(検)診」を開く
3. 「受診した健(検)診」を登録する
を開く
4. 「受診日」「会場」「受診内容」を入力(選択)して登録する

ニックネームのつけ方

- 例 ○ やまぐちく25けんしん
× やまぐち

※上記のニックネームは変更していただけますが、キャンペーンの集計の都合上、令和8年2月7日(土)以降にお願いします。



「やまぐち健幸アプリ」未登録の方はこちらからご登録ください!

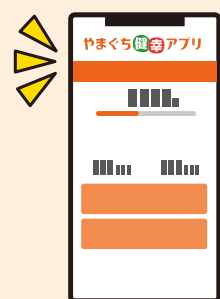
「やまぐち健幸アプリ」とは

「やまぐち健幸アプリ」は山口県公式のウォーキングアプリです。健(検)診の受診状況や運動を記録して500ポイント貯めると「特典カード」が使用できるようになり、協力店で提示すると様々なサービスを受けられます。



協力店で特典カードを提示すると、お買い上げ金額から割引を受けたり、プレゼントをもらうことができます!

歩く距離に応じてポイントが貯まるほか、ランキング機能で競うことができ、毎日のウォーキングが楽しくなります!



やまぐち健幸アプリ
の詳細はこちら▼



(山口県健康福祉部健康推進課HP)

「医療費のお知らせ」を送付します

協会けんぽでは、加入者の皆さまに健康や医療費への関心を高めていただくため、「医療費のお知らせ」を令和8年1月に送付します。なお、医療費情報はマイナポータルからご自身でご確認いただくことができます。



【送付先】 協会けんぽ加入の事業所様
(被保険者様のご自宅ではありません)

【記載する診療期間】 令和6年9月から令和7年8月診療分まで

【送付時期】 令和8年1月中旬から下旬

医療費通知情報の確認はマイナポータルで!

マイナポータルでは医療費通知情報を見ることができるだけでなく、医療費控除の確定申告にも利用できます。



(マイナポータル)

マイナポータルと連携して確定申告!

スマホやパソコンで医療費控除の確定申告をする際にマイナポータルと連携すると「医療費控除の明細書」に自動入力できます。

詳細は
こちら▶



(国税庁HP)

協会けんぽからのお知らせ

協会けんぽでは「医療費のお知らせ」を毎年一括送付していますが、デジタル化の推進に伴い、次年度以降は送付いたしません。ご不便をおかけしますが、今後はマイナポータル等で医療費情報をご確認ください。なお、医療費のお知らせの送付を希望される方は、加入先の支部へ「医療費のお知らせ依頼書」をご提出いただくことで発行できます。



事業主様及び
ご担当者様へ

健診結果で「要治療」「要精密検査」と判定された方への 受診のお声がけ、医療機関受診への配慮をお願いします

高血圧、高血糖、脂質異常などの生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、治療せずに放置すると、命に関わる様々な病気の発症リスクが高まります。

● 生活習慣病を放置すると…

高血圧

高血糖

脂質異常

動脈硬化

脳出血、脳梗塞、心筋梗塞など

糖尿病

網膜症、腎症、神経障害など



重症化する前に!

1. 要治療・要精密検査と判定された方へ、**早めの受診**をご案内ください。
2. 受診しやすいよう、**勤務時間中の受診や業務調整への配慮**をお願いします。



協会けんぽも医療機関への
受診を呼びかけています!

健診の結果、受診が必要な方のご自宅にご案内を送付しています。届いた方は速やかに医療機関の受診をお願いします。