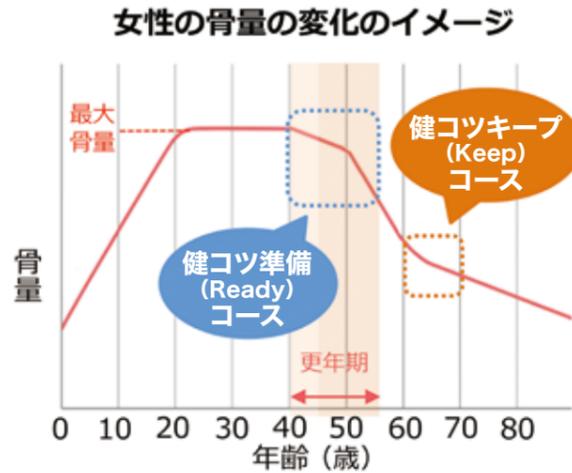
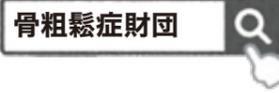


骨粗しょう症とは？

骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。初期は痛みなどの特有の症状はなく、骨折してから気付く人も少なくありません。骨は通常、古い骨を壊し（骨吸収）、その代わりに新しい骨を作る（骨形成）ことで、日々強くなやかな骨に生まれ変わっています。しかし、様々な原因で「骨吸収」と「骨形成」のバランスが崩れたときに、骨粗しょう症は起こります。

▶公益財団法人 骨粗鬆症財団
骨粗しょう症に関する情報発信や様々な活動をしています。



骨粗しょう症とつながるお口の健康

歯は骨に支えられています。骨粗しょう症になると、歯を支える骨も減ってしまい、歯がグラグラしたり、抜けやすくなります。さらに、年齢とともに減少する女性ホルモンの影響で、歯周病にもかかりやすくなります。よく噛める歯とお口は健康のもとです。練馬区の歯科健診を受けて、今のお口の健康度をチェックしましょう。

練馬区 成人歯科健康診査のご案内 (対象)
20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方



“5年後検診”のすすめ

練馬区の骨粗しょう症検診は、40歳から70歳までの5年ごとに受診できます。骨粗しょう症は無症状です。自分の骨の状態を知るために、次回の検診でチェックしましょう！



検診対象外の年は、体組成計でチェックを！

6か所の保健相談所に設置している体組成計で、「推定骨量」の計測が出来ます



※健康相談日に受けられます。
※「推定骨量」はあくまでも目安です（骨の硬さ、強さ、骨折の危険性を直接推定するものではありません）

検診結果や食事のとり方など、個別に相談したい方は…

各保健相談所では、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が、検診結果の見方や自分に合った食事のとり方、歯やお口についての個別健康相談を受付けています。

豊玉保健相談所
豊玉北 5-15-19
☎ 03-3992-1188

北保健相談所
北町 6-35-7
☎ 03-3931-1347

光が丘保健相談所
光が丘 2-9-6
☎ 03-5997-7722

石神井保健相談所
石神井町 7-3-28
☎ 03-3996-0634

大泉保健相談所
大泉学園町 5-8-8
☎ 03-3921-0217

関保健相談所
関町東 1-27-4
☎ 03-3929-5381

健康相談



アクセス



骨粗しょう症検診を受けた方へ // 「骨粗しょう症予防教室」のご案内



- ☑ 検診結果が **要指導** の方
- ☑ 検診結果が **異常なし** の方

➡➡➡ **予防教室** に申込！

40歳から55歳までの方向け
健コツ 準備 (Ready) コース

60歳から70歳までの方向け
健コツ キープ (Keep) コース

年齢により参加するコースが変わります



日常生活で気を付けるポイントを学べました。また、食生活を見直すきっかけになりました。(Ready コース参加)



申込フォーム

✓参加費無料!
✓参加者満足度100%!!

講座の詳しい内容や予防のためのヒントは中面へ

準備 (Ready) コース 日程・会場			
令和8年	7月11日 (土) 10:00~	対面	石神井保健相談所 (石神井町7-3-28)
	9月26日 (土) 14:00~	対面	北保健相談所 (北町6-35-7)
	11月14日 (土) 14:00~	対面	豊玉保健相談所 (豊玉北5-15-19)
令和9年	12月5日 (土) 10:00~	オンライン	会場視聴 ルネサンス 元氣ジム光が丘 (高松5-12-9)
	3月6日 (土) 10:00~	対面	光が丘区民センター 3階多目的ホール (光が丘2-9-6)

キープ (Keep) コース 日程・会場			
令和8年	7月11日 (土) 14:00~	対面	石神井保健相談所 (石神井町7-3-28)
	9月26日 (土) 10:00~	対面	北保健相談所 (北町6-35-7)
	10月28日 (水) 10:00~	対面	大泉保健相談所 (大泉学園町5-8-8)
	11月14日 (土) 10:00~	対面	豊玉保健相談所 (豊玉北5-15-19)
令和9年	1月23日 (土) 10:00~	オンライン	会場視聴 ルネサンス 元氣ジム石神井公園 (下石神井3-9-8)
	2月10日 (水) 10:00~	対面	関保健相談所 (関町東1-27-4)
	3月6日 (土) 14:00~	対面	光が丘区民センター 3階多目的ホール (光が丘2-9-6)

会場視聴
オンラインでの参加が難しい方は、当日、指定会場にて視聴できます

申込方法

- ・申込フォーム **こちらの二次元バーコードからアクセスしてください**
※オンライン型にお申込みの方は、申込みフォームからの予約をお願いします
- ・電話 **スポーツクラブ ルネサンス光が丘へお電話ください**
電話番号：03-5372-4401 受付時間：火～土 11時30分～19時

※申込は、開催日の2週間前までにお願いします

問合せ先 (受託事業者)： **株式会社ルネサンス**

※骨粗しょう症予防教室の事業は、練馬区が株式会社ルネサンスに委託して実施しています。

予防教室のご案内

骨粗しょう症の基礎知識や予防のための食事のポイントなどを、**練馬区オリジナルのプログラム**で、わかりやすくお伝えします。自宅でする運動のご紹介もあります。

健コツ 準備 (Ready) コース

40歳から55歳までの方向け

『まだ大丈夫』と思いませんか？
骨量は既に**減少**し始めています！

健コツ キープ (Keep) コース

60歳から70歳までの方向け

今日から始めよう！
「**介護**」いらずな体づくり

女性は、20歳前後で骨密度のピークを迎え、閉経前後の10年間（一般的に45～55歳頃）の「更年期」から、**女性ホルモンの影響で骨量が減少**し始めます。この時期に生活習慣を見直し、できるだけ骨量の減少を抑えることで、将来の骨粗しょう症予防につなげましょう。



練馬区の女性が、**要介護の認定**を受ける理由の第1位は認知症や脳・心臓の病気ではなく「**転倒・骨折**」です。一度骨折すると、何度も繰り返しやすくなると言われています。骨粗しょう症の予防と併せて、転倒・骨折しないための環境づくりも始めていきましょう。

予防教室に参加されない方は **動画** を視聴！

こちら

- ✓ 練馬区オリジナル
- ✓ いつでも見れる
- ✓ かんたんアクセス

予防教室には参加できないんだけど、どんなことに気を付ければいいのかしら？

- ①下の二次元バーコードを読み込む
(URL <https://rena-tv.s-re.jp>)



《動画視聴方法》

- ②ID・パスワードを入力
ID: **bone8**
パスワード: **bone8**

骨粗しょう症予防教室へようこそ！

bone8
bone8

ログイン

- ③オリジナルを選択して視聴開始



予防のための食生活

基本の食生活は大丈夫ですか？ ～毎日を元気に過ごすために、1日3食、食べましょう～

【主食 + 主菜 + 副菜】を組み合わせたバランスの良い食事が基本です



3食のどこかにプラスするか、もしくは間食として牛乳(200ml)と果物100～200g(みかんなら約2個)をとりましょう。

牛乳やヨーグルトを食べていれば骨粗しょう症は大丈夫と思いませんか？

骨の形成に必要なカルシウムとビタミンD、ビタミンKを多く含む食品を基本の食事にとり入れましょう。乳製品の1日の摂取量は、牛乳であれば200ml程度が適量です。
(乳製品からとるカルシウムは1日の必要量の1/3程度)

カルシウム

・骨の主成分であり丈夫な骨を保つために欠かせない栄養素
～カルシウムを多く含む食品～
牛乳・乳製品、小魚、海藻、大豆製品など

ビタミンK

・吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助ける栄養素
～ビタミンKを多く含む食品～
納豆、葉物野菜、わかめなど

ビタミンD

・カルシウムの吸収を促進する栄養素
～ビタミンDを多く含む食品～ 魚類、きのこ類など

骨粗しょう症を予防し、元気な体を維持していくために

- ・生活習慣病を予防する
甘いお菓子や嗜好品など、3食以外によく口にするものにも注意しましょう。
- ・適正体重を維持する
肥満だけでなく「やせ」も注意が必要です。
- ・加工食品の「栄養成分表示」を活用する
- ・フレイル予防を今から意識していないのに体重が減ってしまったら特に注意しましょう。
たんぱく質を多く含む食品とエネルギーをしっかりとって、高齢期の「低栄養」を予防しましょう。

栄養成分表示	
1/パック(50g)当たり	
エネルギー	102kcal
たんぱく質	8.8g
脂肪	7.0g
炭水化物	1.2g
食塩相当量	1.1g

もっと詳しく知りたい！！
要指導・異常なしの方は
予防教室へ