

健康長寿に係る先進的な取組事例

宮代町

～骨粗しょう検診と貯骨^{ちよこ}っとエクサ！～

(1) 取組の概要

宮代町では、生活習慣病がかつて成人病といわれていた平成7年度から骨粗しょう症予防教室を開始している。

現在、予防教室は骨粗しょう症検診と集団栄養指導、後日開催される運動教室「貯骨^{ちよこ}っとエクサ！」を組み合わせた内容としている。検診は対象を18歳以上の男女として毎年実施していたが、平成25年度から40歳から70歳までの5歳刻みの女性とし、個別通知で受診勧奨を行った。

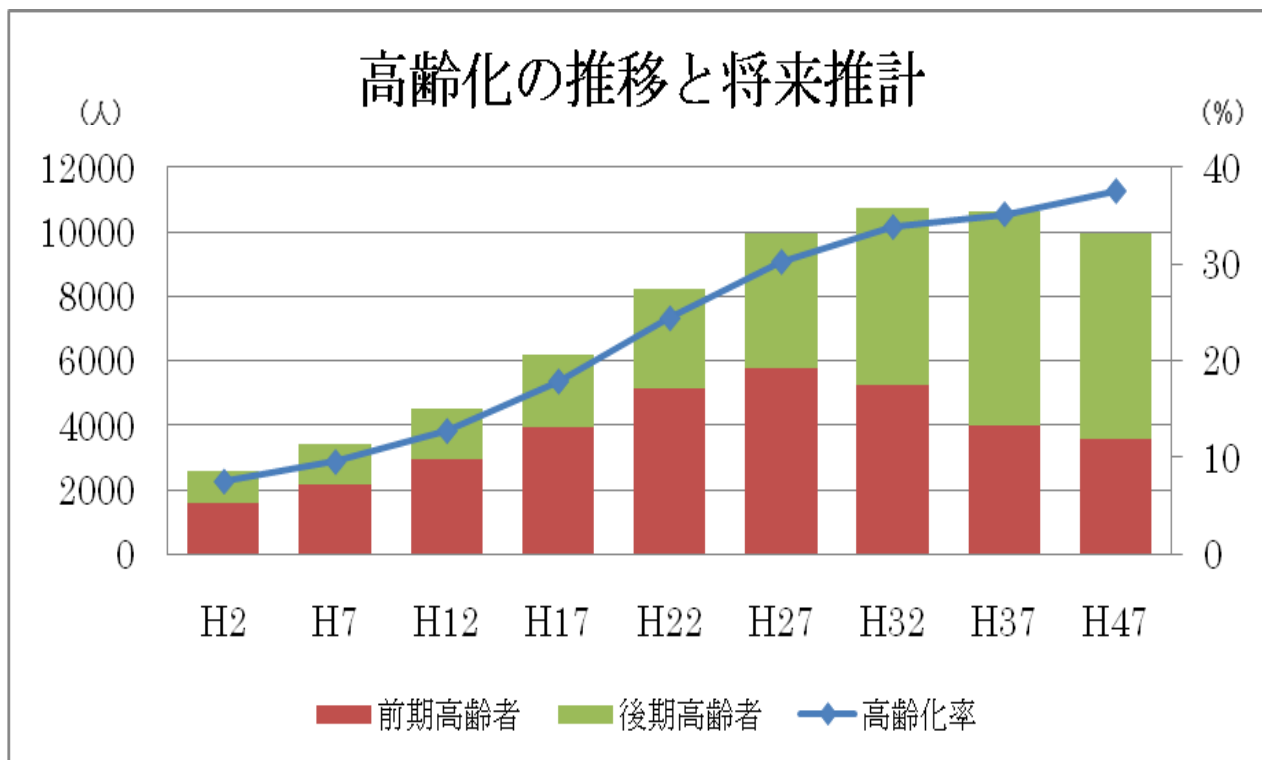
(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

宮代町では、平成10年以降総人口が年々減少している。人口構成を見ると年少人口、生産年齢人口が減少しているが、高齢者人口は年々上昇し、高齢化率では平成24年1月1日現在では、県内8位となっている。

また、将来推計では、平成32年頃には後期高齢者が前期高齢者を上回るペースで進展することが予想される。

骨粗しょう症は年齢とともに増加する疾患であり、超高齢社会を前にし、検診を行い予防に努めていくことが重要であると考えられる。



(イ) 骨粗しょう症予防教室への取り組み

骨粗しょう症に対する町民の関心が高く、平成7年度から骨密度の検査を実施し、骨粗しょう症予防の教室が始まった。

対象者は平成24年度までは18歳以上の男女としていたが、平成25年度は国の健康増進事業実施要綱に基づき、40歳から70歳までの5歳刻みの女性（年齢基準日は平成25年4月1日）とした。

(3) 取組の内容

事業名	骨粗しょう症検診	貯骨っとエクサ！
事業開始	検診：平成7年度	エクサ：平成20年度

	平成25年度	平成24年度
予 算	検 診：85万円 ・検診委託料 69万円 ・食材料費 1万円 ・個別通知委託料 15万円 エクサ：11万円 ・健康体操委託料 11万円	検 診：34万円 ・検診委託料 33万円 ・食材料費 1万円 エクサ：11万円 ・健康体操委託料 11万円
参加人数	検 診：366人 エクサ：延べ78人	検 診：176人 エクサ：延べ81人
期 間	検 診：平成25年6月4日 エクサ：平成25年6月7日～7月26日（全6日間）	検 診：平成24年5月17日 エクサ：平成24年5月25日～6月29日（全6日間）
実施体制	保健センター	保健センター

(ア) 骨粗しょう症検診及び貯骨っとエクサ！の周知（平成25年5月）

対象者に個別通知を行うとともに、広報誌や保健センターガイドを用いて事業の周知を図った。

(イ) 骨密度の測定（平成25年6月 検診時）

レントゲンによる腕の骨密度測定を業者委託にて実施した。測定の判定結果は以下のとおり。

	平成25年度	平成24年度
異常なし	137人（37.4%）	57人（32.4%）
要指導域	82人（22.4%）	48人（27.3%）
要精検域	147人（40.2%）	71人（40.3%）

(ウ) 集団栄養指導の実施（平成25年6月 検診時）

骨密度の測定が終了した方に骨粗しょう症予防の栄養指導を実施（希望者）。冊子を用いながら講話を行い、予防レシピや試食を提供した。



(エ) 貯骨っとエクサ！の実施（平成25年6～7月）

健康運動指導士による骨を丈夫にするためのエクササイズを実施。冊子を配布しながら、家でも継続して実践できる内容とした。また、初日と最終日にアンケートを実施し事業評価の参考とした。

(4) 取組の効果、創意工夫した点

骨粗しょう症検診はこれまでの周知方法を替え、対象者を限定し個別通知を送った結果、前年度に比べて2倍以上の方が受診した。また、内訳を見ると受診者の9割近くは過去4年間受診したことのない方だった。このことから、個別通知により多くの方に受診を促すことができていると考えられる。

集団栄養指導では講話に加えてレシピの配布や試食の提供を行うことで、より関心を持って頂けるよう取り組んだ。

貯骨っとエクサ！では、アンケート結果から、運動習慣が身についたり体が軽くなったなどの効果が得られていることが分かる。

(5) 課題、今後の取組

貯骨っとエクサ！は現行の内容でも効果が得られているが、今後もより多くの方に参加していただけるようメニューの充実に努めていきたい。