

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 宮代町

### ～骨粗しょう症予防の取組み～

#### (1) 取組の概要

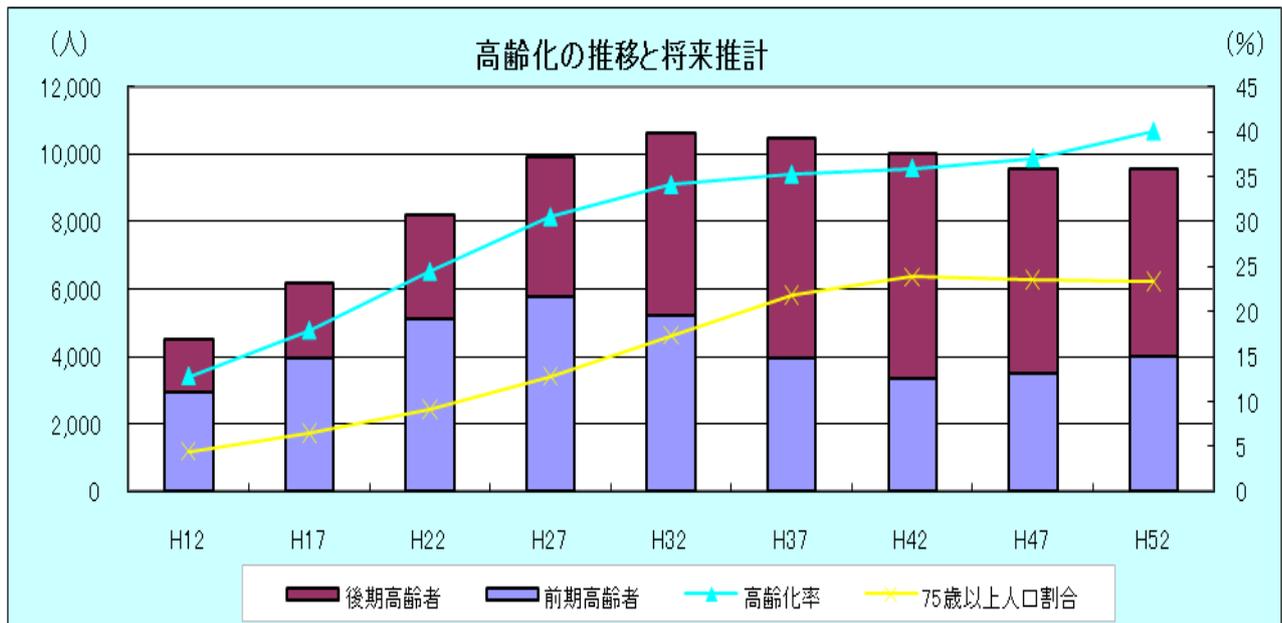
宮代町では、生活習慣病がかつて成人病といわれていた平成7年度から骨粗しょう症予防に取り組んでいる。現在は「骨粗しょう症検診」に始まり、後日開催される運動教室「貯骨（ちょこっ）とエクサ！」及び栄養教室「貯骨（ちょこっ）とクッキング！」を組み合わせた内容としている。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化率の上昇

当町の人口構成は、年少人口及び生産年齢人口が減少し、高齢者人口が年々上昇している。高齢化率は平成28年1月1日現在で30.01%と、県内でも非常に高い順位となっている。また、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) 骨粗しょう症予防事業への取り組み

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取り組みが始まった。

検診の対象者は、平成24年度までは18歳以上の男女としていたが、平成25年度から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歳刻みの女性とし、個別通知で受診勧奨を行っている。

また、運動や食事等生活習慣に関する町民の関心が高く、検診のフォロー教室として平成20年度に「貯骨とエクサ!」、平成28年度に「貯骨とクッキング!」を開始する運びとなった。

(3) 取組の内容

事業名	骨粗しょう症検診	貯骨とエクサ!	貯骨とクッキング!
事業開始	検診：H7	エクサ：H20	クッキング：H28

	平成28年度	平成27年度
予 算	検 診：82万円 ・検診委託料 66万円 ・個別通知委託料 12万円 ・栄養士謝金 2万円 ・配布資料 1万円 ・食材料費 1万円 エクサ：12万円 ・健康体操委託料 12万円 クッキング：2万円 ・栄養士謝金 1万円 ・食材料費 1万円	検 診：95万円 ・検診委託料 74万円 ・個別通知委託料 17万円 ・栄養士謝金 2万円 ・配布資料 1万円 ・食材料費 1万円 エクサ：12万円 ・健康体操委託料 12万円
参加人数	検 診：339人 エクサ：延べ123人 クッキング：20人	検 診：379人 エクサ：延べ96人
期 間	検 診：平成28年6月28日 エクサ：平成28年7月5日～ 8月9日（全6日間） クッキング：平成28年7月15日	検 診：平成27年6月23日 エクサ：平成27年6月30日～ 8月25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「貯骨とエクサ!」「貯骨とクッキング!」の周知・申込み（平成28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通じて事業の周知を行った。希望者には電話にて申込みを受け付けた。

(イ) 骨密度の測定（平成28年6月 検診時）

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

	平成28年度	平成27年度
異常なし	134人（39.5%）	146人（38.5%）
要指導域	64人（18.9%）	81人（21.4%）
要精検域	141人（41.6%）	152人（40.1%）

(ウ) 集団栄養指導の実施（平成28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。資料を用いながら講話を行い、レシピの配布や試食を提供した。



(エ) 精密検査対象者への受診勧奨（平成28年7月）

精密検査対象者に対し、受診勧奨通知を送付した。受診者には、受診結果を電話にて報告してもらった。

(オ) 「貯骨とエクサ！」の実施（平成28年7～8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6日間実施。参考資料を配布し、家でも継続して実践できる内容とした。初日には健康長寿サポーター養成講習も実施した。また、最終日にアンケートを実施し事業評価の参考とした。

(カ) 「貯骨とクッキング！」の実施（平成28年7月）

管理栄養士による骨粗しょう症予防の講話と調理実習を行った。検診時の集団栄養指導では細かく説明ができなかった具体的な食事量や調理方法について、実習を通じて理解を深めることのできる内容とした。また、教室終了後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」では、対象者を絞り個別通知を行うことで受診者数の増加を図った。また、骨密度測定後に実施している集団栄養指導では講話に加え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。

フォロー教室の「貯骨とエクサ！」及び「貯骨とクッキング！」では、詳細を検診の個別通知に掲載することで広報誌以上の効果がでており、中でも働き盛りの若い世代にアプローチすることができている取り組みとなっている。

#### (5) 課題、今後の取り組み

「骨粗しょう症検診」は、受診率の向上に向けて広報を充実させていきたい。また、「貯骨とエクサ！」及び「貯骨とクッキング！」は参加者の声やアンケートから事業成果を把握しているが、具体的な生活習慣の変化や身体の変化について数値的な評価が行えるよう、評価手法を検討していきたい。