

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。

骨粗鬆症財団

骨粗しょう症とつながるお口の健康

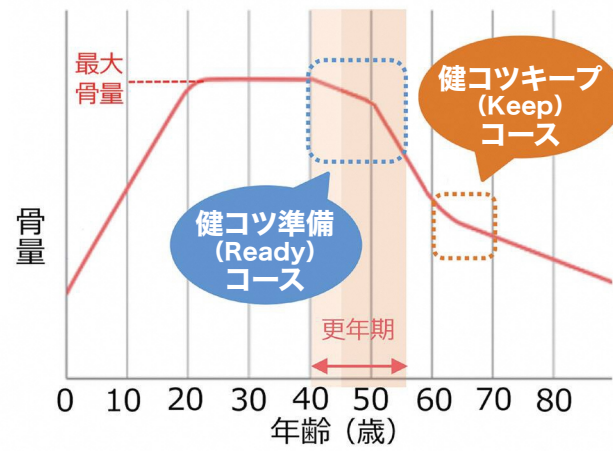
歯は骨に支えられています。

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。

女性の骨量の変化のイメージ



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)

練馬区の体操のご案内

骨粗しょう症の予防には、適度な運動で骨に刺激を与えることも大切です。

練馬区健康いきいき体操

平成19年に練馬区独立60周年を記念して作成しました。「練馬の歌」に合わせて、子どもから高齢者まで簡単に健康づくりができる体操です。



ねりま ゆる×らく体操

ロコモティブシンドロームの予防に大切な骨や筋肉、神経、腱などの運動器の働きを整え、健康寿命を伸ばすことを目的とした練馬区オリジナルの体操です。

ねりま お口すっきり体操

音楽に合わせてお口や舌を動かす、座ってできる簡単な体操です。お口がうるおい、「食べる」「飲み込む」「会話する」などのお口の機能を維持することができます。

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

石神井保健相談所

石神井町 7-3-28

☎ 03-3996-0634

北保健相談所

北町 6-35-7

☎ 03-3931-1347

大泉保健相談所

大泉学園町 5-8-8

☎ 03-3921-0217

光が丘保健相談所

光が丘 2-9-6

☎ 03-5997-7722

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
ポイントを学びました。
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)

✓ 参加費無料!
✓ 参加者満足度94%以上

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7年	7月26日 (土) 10:00～	対面	石神井保健相談所 (石神井町7-3-28)
	10月4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)
	11月8日 (土) 14:00～	対面	豊玉保健相談所 (豊玉北5-15-19)
令和8年	3月7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)
	3月14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)

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

キープ (Keep) コース 日程・会場

令和7年	7月26日 (土) 14:00～	対面	石神井保健相談所 (石神井町7-3-28)
	9月6日 (土) 10:00～	対面	北保健相談所 (北町6-35-7)
	10月8日 (水) 10:00～	対面	大泉保健相談所 (大泉学園町5-8-8)
	11月8日 (土) 10:00～	対面	豊玉保健相談所 (豊玉北5-15-19)
令和8年	12月6日 (土) 10:00～	オンライン	会場視聴 ルネサンス 元氣ジム練馬 (豊玉中3-17-6)
	1月28日 (水) 10:00～	対面	関保健相談所 (関町東1-27-4)
	3月7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)

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

※申込は、開催日の2週間前までにお願いします

・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

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。自宅のでき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』と思っていませんか？
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繋がしましょう。



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いと言われています。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

《動画視聴方法》

- ①右の二次元バーコードを読み込む
(URL: <https://vimeo.com/showcase/10909008>)
- ②パスワードを入力
このショーケースは非公開です
bone7
パスワードを入力 送信
- ③動画を選択して、視聴開始

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



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



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っていませんか

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	
熱量	102kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	7.6g
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