

### 健康推進員とは？

- ・令和7(2025)年度は**365名**(女性276名、男性89名) R7(2025).7.25現在
- ・町内から選ばれ、**健康推進課と健康づくりの活動を地域で行っています。**
- ・地域のつながりを基盤に健康づくり活動をすることで、**地域全体の健康意識の向上を目指しています。**



健康推進員については  
柏崎市公式ホームページをご覧ください。

## 今年度の主な活動を紹介します！

### ■全体研修会(4月)

テーマ:「骨から始める健康増進  
～骨折予防・骨粗しょう症対策～  
講師:つよしくりニック 院長 津吉 秀樹 氏



柏崎市は風が強く、  
冬の骨折が多いです。

- ・375人(アンケート回収数)の健康推進員、町内会長他が参加しました。
- ・骨折の予防や治療についての基礎知識から市の骨折予防の取り組みまで幅広い視点でお話しいただきました。
- ・健康寿命の4つの秘訣は  
**「がんにならない」「血管を大事に」「認知症にならない」「骨を大事に」**

好評でした研修会の視聴ができます。  
<https://youtu.be/2deAZLYrlaw>



YouTube 柏崎市公式チャンネル

### ■モニター事業(9月～10月)

テーマ:骨粗しょう症検診・検診結果説明会

検診は約1分程度で終了。  
「思ったよりも簡単だった」と  
驚きの声も聞かれました。

- ・49人(女性46人、男性3人)の健康推進員が参加しました。
- ・1回目(9月):**骨粗しょう症検診。**  
参加者の約半分が初めて検診を体験しました。
- ・2回目(10月):検診結果説明会。**結果の見方、食事のコツ、運動のコツ**  
結果を振り返りながら骨折予防について学び、**健康な骨を  
目指すきっかけづくり**になりました。



#### 【参加者の感想】

- ・初めて骨粗しょう症検診を受けて、自分の骨の事、日常で予防が出来る  
ことが分かりました。
- ・運動!と身構えなくても、簡単に家で出来る運動で筋力upや骨折予防  
にもなる事がわかり大変良かったです。
- ・コツコツ貯筋体操などの集まりでみんなにも伝えたいです。



下肢の筋肉を鍛えるスクワットを体験。  
正しい姿で行うことが大切です。

### ■のびのび研修会(12月)

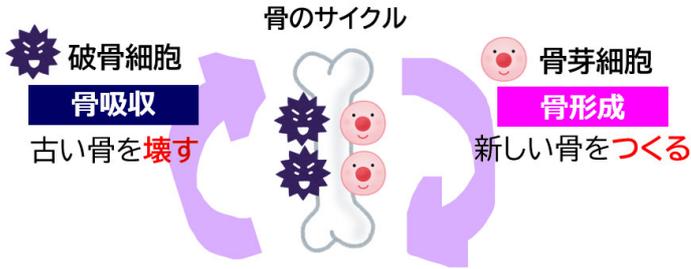
テーマ:「知って得する耳よりなお話」～難聴・認知症と補聴器について～  
講 師:大滝耳鼻科クリニック 院長 大滝 一 氏

- ・60人の健康推進員が参加しました。
- ・**難聴と認知症の関係**、近年の県全体での**難聴に関する取り組み**の流れや**制度**等についてお話しいただきました。

# みなさん、骨粗しょう症をよく知って予防しましょう

骨粗しょう症は、骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続き、骨がもろくなった状態です。女性は特に50歳頃から骨量が急に減少することがわかっています。

## 壊す > つくる ⇒ 骨粗しょう症へ



骨粗しょう症は、**無症状**の人も多く、知らないうちに骨折することもあります。

骨折すると、背中や腰が変形したり、**寝たきり**や**要介護の原因**にもなることもあります。

日頃の骨を丈夫にするための食事や運動に加え、**骨粗しょう症検診**で自分の骨の状態を知り、必要に応じて早めに治療を行うことで骨折予防につながります。

### ①かかと落とし: 骨を強化



### ②スクワット: 筋肉を強化



### ③ウォーキング: 骨に重力刺激

## 運動のコツ

あごを引き、視線を遠くへ  
→猫背を予防し、美しい姿勢へ

腕を前後に大きく振る  
→歩幅がアップ

膝を伸ばす  
→かかとから着地でき、歩幅がアップ

やってみよう!  
★リュックに荷物を入れ背負う  
★両手に荷物を持つ

肩の力を抜く  
→腕の振りがスムーズに、歩きが軽快に

背筋を伸ばし胸を張る  
→美しい姿勢へ

腰の回転を意識する  
→股関節や腰回りの筋肉が働く

かかとから着地し、つま先で地面を蹴る  
→足裏の筋肉が働き、歩行バランスがアップ  
骨に直接、振動刺激を加え、骨を造る

## 骨に必要な食品

食品	カルシウム	ビタミンD	ビタミンK	たんぱく質
牛乳・乳製品	●			●
魚介類	●	●		●
大豆・大豆製品	●		納豆	●
肉・卵				●
野菜・海藻	●		●	
きのこ		●		

間食に または をプラス  
カルシウム120mg      カルシウム113mg

### 保存のきく食材を活用する

ごま      桜えび(素干し)      カットわかめ  
大さじ1      大さじ1      焼きのり  
カルシウム72mg      カルシウム100mg      切り干し大根  
小魚 など

## 食事のコツ

### 毎日 特に意識してとりたい食品

- ★牛乳、乳製品(ヨーグルト、チーズなど)
- ★魚介類
- ★大豆・大豆製品(納豆、豆腐、厚揚げなど)
- ★緑の野菜  
(小松菜、ほうれん草、チンゲン菜、ブロッコリーなど)
- ★海藻(わかめ、のりなど)

いろいろな食品を組み合わせることが大切!



【参 考】「骨々とうろくカルシウム+ビタミンD」: 公益財団法人 骨粗鬆症財団発行(2017年3月作成)