

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 骨粗しょう症予防の取り組み

## 事業概要

骨粗しょう症予防として、検診とフォロー教室を組み合わせた事業を行っている。「骨粗しょう症検診」にて骨密度測定を行い、後日希望者には運動教室「貯骨とエクサ！」及び栄養教室「貯骨とクッキング！」を開催している。

## 事業内容(参加者数・予算等)

## ● 参加者数・予算(平成28年度)

	骨粗しょう症検診	貯骨とエクサ！	貯骨とクッキング！
人数	339人	123人(延べ)	20人
予算	82万円	12万円	2万円

## ● 「骨粗しょう症検診」の実施(6月)

レントゲンによる腕の骨密度の測定  
検査後、栄養の講話を行い、レシピや試食を提供  
後日、精密検査対象者には受診勧奨を実施

## ● 検診後のフォロー教室の実施(7～8月)

健康運動指導士による6日間の運動教室「貯骨とエクサ！」を実施  
管理栄養士による栄養教室「貯骨とクッキング！」を実施

## 事業効果

- 個別通知を行うことで検診受診者が増え、より多くの方に骨密度の把握とその情報提供を行うことができた。
- 検診後に運動と栄養を組み合わせたフォロー教室を実施することで、生活習慣の改善に向けた支援を行うことができた。

## その他

- 「貯骨とエクサ！」及び「貯骨とクッキング！」において、生活習慣の改善や身体の変化について、数値的な評価手法を検討していきたい。