

けんぽっぽ

みなさまの健康をサポート

for Family



特集 /

骨粗しょう症を予防して健康に！



華厳滝 (栃木県)

リクルート健康保険組合

<https://kempo.recruit.co.jp>



リクルート健保



知って守ろう
あなたの健康

骨粗しょう症を 予防して健康に！

骨粗しょう症とは、加齢とともに栄養不足や運動不足などの生活習慣により、骨の強度や密度が低下する病気です。くしゃみや咳をする、つまずいた拍子に手をつくなどのわずかな衝撃で骨折し、部位によっては寝たきりの状態になってしまう危険性もあります。

男女共に上位に入る
骨折・転倒。
とくに女性に多いのは
なぜだろう？

介護が必要 となる原因

男性

第1位 脳血管疾患
第2位 認知症
第3位
第4位
第5位 骨折・転倒

女性

第1位 認知症
第2位 骨折・転倒
第3位 高齢による衰弱
第4位 関節疾患

※厚生労働省「国民生活基礎調査(2022年)」

こんな人は 要注意！



骨粗しょう症の主な原因は、栄養不足や運動不足といった生活習慣や加齢など。口腔機能の低下や食欲不振で食事が減少すると、骨に必要な栄養も不足してしまいます。また、筋肉と同様に骨は使わなければ衰えていきます。バランスの取れた食事と適度な運動は予防に欠かせません。

喫煙や過度な飲酒も危険です。とくにたばこは胃腸の働きを抑制し、食欲を減退させ、カルシウムの吸収を妨げます。お酒は利尿作用により必要な栄養素まで体外へ排出してしまいます。コーヒーや紅茶にも同様の作用がありますので、飲み過ぎには気をつけましょう。

骨量は、男女ともに20代でピークを迎えた後、徐々に減少していきます。とくに女性は男性に比べて骨が細く、閉経後は骨に必要なホルモンが減少するため、発症率が高いといわれています。自治体では40歳以上の女性を対象に5歳刻みで骨粗しょう症の検診を実施しています。地域のホームページや広報誌を確認するか、お近くの保健所などに問い合わせしてみましょう。

見逃すな！ 骨粗しょう症のサイン



立ち上がるときに
背中や腰が痛む



背中や腰が
曲がってくる



重いものを持つと
背中や腰が痛む



身長が
縮んでくる



骨粗しょう症はサイレント・ディーズ（静かな病気）といわれ、本人が気付かないうちに進行していきます。サインを見逃さず、日ごろから予防を心がけましょう。



いつまでも
健康でいたい

骨の健康を保つ 骨粗しょう症の 予防法



まだ大丈夫だけど
予防しておきたい

運動



散歩を日課にする、階段を使う、家事のときは意識して体を動かすなど、できることから始めましょう。散歩は1日30分が目安です。

運動の効果

- 1 骨に適度な負荷がかかり、骨密度が高くなる
- 2 血流が良くなり、骨をつくる細胞の働きが活発になる
- 3 筋力が向上して転びにくくなり、骨折防止につながる

食事



骨を強くするカルシウムとその吸収を助けるビタミンDやK、骨の土台をつくるたんぱく質は、意識的にとりましょう。

骨に必要な栄養素

カルシウム：乳製品、小魚、大豆製品
ビタミンD：魚類、乾燥きのこ類
ビタミンK：納豆、緑色野菜
たんぱく質：肉、魚、卵、豆、乳製品

日光浴



太陽の紫外線を浴びると体内でビタミンDがつくられ、カルシウムの吸収を促進してくれます。1日1時間（気温の高い日は木陰で30分）程度日に当たしましょう。

⚠ ガラスによっては紫外線を通しにくく、窓越しの日光浴では十分な効果は得られませんので、なるべく直接日に当たるようにしましょう。

CHECK!!



治療の一環として内服薬が処方される場合がありますが、約半数の方が1年で処方通りの服薬をしなくなり、5年後には服薬をやめてしまうといわれています。きちんと効果を出すためには継続が大切です。服薬が難しい場合は医師や薬剤師に相談しましょう。

SDGs × 健康

SDGs (Sustainable Development Goals)

世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

アルコール編



飲みすぎ対策強化が世界的潮流

お酒の飲みすぎは、心身の健康や家族・周囲の人に影響を及ぼす大きな問題です。健康的にお酒を楽しむ社会づくりに向け、対策が進んでいます。

■日本でのアルコール対策の例

容器での注意喚起



広告・宣伝の基準厳守

- ✓ CMで飲酒をあおる「ゴクゴク」音は×
- ✓ 出演者の年齢制限(日本では25歳以上)

ノンアル・微アル飲料



*成人年齢引き下げ後も、お酒は20歳になってから。ノンアル飲料も20歳以上が対象です。

適正飲酒の情報提供



SNSも活用!

日本では、コロナ禍での外出自粛をきっかけに家飲みが増え、アルコール依存が増加したという報告も。アルコール対策の必要性がより高まっているといえます。

健康的なお酒の量って？

お酒の飲みすぎは心身の健康を壊しますが、一滴も飲んではいけないというわけではありません。あくまで「適量を守る」のがポイントです。

■1日の目安は「純アルコール量*で20g」

*飲んだ量(ml)×アルコール度数(%)÷100×0.8

純アルコール量

10g — 女性の適量

20g — 男性の適量

40g — 生活習慣病のリスクアップ

60g — 多量飲酒

肝疾患・アルコール依存症など

純アルコール量20gは…



ビール
ロング缶1本
(500ml・5%)



チューハイ
レギュラー缶1本
(350ml・7%)



日本酒
1合
(180ml・15%)

※女性はアルコールの影響が出やすい(臓器障害・乳がんなど)ため、上記の半量が目安です。

レッツ!アクション

飲むなら

スマートに



✧週に2日は「飲まない日」に。ただし、別の日に飲みすぎると病気のリスクは上がるので、必ず1日の適量を守ること。

✧強いお酒は薄める、チェイサー(水)をはさむなど、工夫して飲みましょう。ノンアルコール・微アルコール飲料に置き換えるのも一つの方法です。

✧お酒が原因で生活に支障が出ている場合などは、専門の医療機関へ。周囲に該当する方がいる場合は、受診をすすめてみましょう。

健診予約はお早めに

ねこの手も借りたいくらい忙しい人ほど、
早めの予約が吉。

予約時期が遅いと、予約が混み合って
希望の日程がとりづらくなります。

- ✓ 健康意識が高まるなか、健診を受ける人も増加中。
予約枠もどんどん埋まっていく…
- ✓ 誕生日や家族の記念日に受けるなど、
イベント化すると、忘れにくい&毎年予定を立てやすい！

健診予約、
急がなキャット♪



損していたニャンで…



健康保険組合の健診、
利用しないと「ねこに小判」。

健康保険組合の健診はお得&検査も充実。
価値あるものを使わないのはもったいない！

- ✓ ファミリー健診は無料、人間ドックは自己負担1万円※で受診可能！
※一部の健診機関は2万円

生活習慣病はねこをかぶりがち。

多くの生活習慣病は自覚症状がなく、
かくれたまま進行します。
毎年の健診でチェックすることが大切です。

- ✓ 自分は元気だからと健診を受けずにいると、
病気の芽を摘む機会を逃すことに。
- ✓ 健診で確認しておけば、状況が悪くなる前に対応できて、
からだにもお財布にもやさしい！

！ 何らかの自覚症状がある場合は、健診を待たず、すみやかに医療機関を受診してください。

からだの中で
静かにトラブル
発生してるかも?!

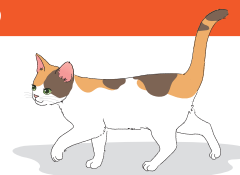


あなたが受けられる健診メニューはこちらから

女性の方は子宮頸がん検査、乳がん検査の無料オプションがあります！

詳細は7月中旬に自宅にお送りした「健診のご案内」または健保ホームページをご覧ください。

<https://kempo.recruit.co.jp> ホーム→健康サポート→健康チェック



いずれか1つの
健診が受けられます

■ ファミリー健診B (イーウェル健診A1コース)……自己負担 0円

■ 人間ドック (イーウェル人間ドックA)……………自己負担 1万円 ※一部の健診機関は2万円

申込期限 2027年1月31日(日) ※受診期限は2027年2月28日(日)まで

お問合わせ (株)イーウェル 健康サポートセンター

TEL 0120-560-020 受付時間 9:30～17:30 (日曜・祝日・年末年始12/29～1/4を除く)

PC・スマホ
で簡単！

必要なものは健康保険情報とメールアドレスだけ！初回登録は簡単な3ステップです。

- ① <https://www.kenpos.jp/>からKENPOSへアクセス
- ② 『初回登録』から登録に必要な情報を入力していただき、入力完了すると
仮登録メールが送信されます。
- ③ 24時間以内に仮登録メール内のURLにアクセスいただくと、初回登録が
完了となります。

KENPOSにログインし、
健診予約の手続きを
しましょう！

KENPOSに
アクセス



健診の
お申し込み
方法



時代を巡る
ときめき
レトロ旅

山形 銀山温泉

大正レトロが息づく温泉街

尾花沢市
山形県

古くから鉱山で働く人々の疲れをいやす湯治場として愛されていた銀山温泉。ガス灯と洋風の木造建築の宿が立ち並ぶ大正ロマンあふれる温泉街は、古き良き時代の流れを感じさせてくれます。

レトロ旅MAP

所要時間
約1時間半
(見学時間等を含む)

JR奥羽本線大石田駅からバスで約40分。「銀山温泉」バス停から白金橋までは徒歩5分

和楽足湯

大正レトロな街並みを楽しみながらのんびりと休み。熱めのお湯が疲れをいやします。

酒茶房クリエ

木のぬくもりあふれるレトロな空間で自家製ココアでほっこり体を温めて。

白金橋

温泉街の入り口にある橋からガス灯と木造旅館をながめながら出発！

伊豆の華

築140年の古民家を改築したそば屋の店内で尾花沢産のそば粉を使ったそばなどが楽しめます。

メイン写真はココ

能登屋旅館

国の登録有形文化財に指定された趣のある旅館は、まさに映画の中に入り込んだよう。

伊豆こけし工房

有名ドラマ「おしん」に登場した銀山こけしが作られた工房。

編集後記

秋の味覚が楽しい季節になりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？
今号では「骨粗しょう症」について特集しています。
「転んで骨を折った」「くしゃみや咳で骨を折った」という話をよく聞きますが、私も咳で肋骨を折ったことがあります（筋肉痛だと思っていたら、まさかの骨折！）。
骨の健康は見落としがちですので、日頃から、「運動」「食事」「日光浴」の予防法を意識していただけると嬉しいです。

また、既にご予約されている方もいらっしゃるかもしれませんが、2026年度のファミリー健診・人間ドックの受診が始まっています。
定期的に健診を受けることは、生活習慣病やあらゆる病気の早期発見・予防に繋がりますので、ぜひ、この機会を活用して、健康チェックにお役立てください。
これから年末に向けて、徐々に忙しくなっていくかと思いますが、皆様、健康には気を付けて、元気にお過ごしくださいませ。

