

テーマ	地域啓発活動		
執筆者の 所属と職種 および氏名	新潟リハビリテーション病院 整形外科 医師 山本智章	執筆年月 日	2026 年 3 月 22 日

<ポイント>

地域住民に対する骨粗鬆症啓発の推進：全国骨を守る会と新潟骨を守る会の活動

日本では高齢化の進行に伴い、骨粗鬆症患者は増加しており、その推定患者数は約 1,500 万人以上とされている。骨粗鬆症は、骨密度の低下により骨折を生じやすくなる疾患であり、特に大腿骨近位部骨折や椎体骨折は、高齢者の生活機能低下や要介護状態の原因となることから、公衆衛生上の重要な課題とされている。しかし、骨粗鬆症は自覚症状に乏しく、発症や進行に気づきにくいいため、検診受診率や予防行動が十分でないことが指摘されている。

日本国内における骨粗鬆症検診の受診率は非常に低く、全国平均で約 4～5%にとどまっており、その認知度の低さも際立っている。20 歳以上の地域女性 161 名を対象とした骨粗鬆症への関心・検診認知・受診状況に関するアンケート調査では、「骨粗鬆症に興味がある」者は 81%、「骨粗鬆症検診を知っている」者は 51%、「骨粗鬆症検診を受けたことがある」者は 56%であった。検診を受けない理由としては、「検診の存在を知らない」「自分は骨粗鬆症ではないと思う」「忙しい」などが挙げられ、関心の高さが必ずしも正しい知識や受診行動に結びついていない実態が示された。

また、2016 年に実施された 3,000 人を超える 50～79 歳の一般女性を対象とした全国調査では、「骨粗鬆症について詳しく知っている」と回答した者は 71.8%であった一方、「過去に骨粗鬆症検診を受けたことがない」者は 38.8%であったと報告されている。

「健康日本 21（第 3 次）」では、骨粗鬆症検診の受診率向上が公衆衛生上の目標として掲げられている。健康日本 21（第 3 次）は、2024 年度から 2035 年度までを対象とした国の健康づくり計画であり、その目的は健康寿命の延伸と健康格差の縮小にある。また、女性のライフコースを通じた健康管理を重視している点の特徴である。この中で、骨粗鬆症検診は「女性の健康」分野における重要指標として位置づけられている。その背景として、骨粗鬆症は女性に多く、自覚症状が少ないため骨折を契機に発見されることが多いこと、さらに高齢期の要介護や寝たきりの主要な原因となることが挙げられる。具体的には、検診受診率を 15%まで引き上げる目標が明記されており、従来は「自治体事業」として実施されることが多かった骨粗鬆症検診が、数値目標を伴う重要施策として位置づけられ、女性の生涯にわたる健康の柱の一つとして重点化された。

検診受診率向上のためには、骨粗鬆症に関する一般市民への知識の普及と健康意識の向上が重要である。我が国では、1991 年に骨粗鬆症財団が、骨粗鬆症を社会全体で予防するための啓発を中心とした団体として認可された。その主導により各地域で活動が開始されたのが「骨を守る会」である。中でも、1999 年に東京で設立された「東京骨を守る会」を契機として、全国へと活動が広がった。現在では、国際骨粗鬆症財団とも連携し、市民・医療者・研究者が協力して運営されている。また、各地域で独立した団体として活動できるよう、骨粗鬆症財団が設立や運営を支援している。主な活動内容は、市民講演会、骨密度測定会、栄養指導など、健康教育を通じた骨の健康維持に関する啓発であり、地域医療および公衆衛生の観点から、地域特性に応じた取り組みが展開されている。

新潟骨を守る会は全国で 3 番目の骨を守る会として 2003 年に活動を開始し、年 1 回の市民講座や骨密度測定会、年 4 回のニュースレター発行などを行っている。ニュースレターは 2026 年 3 月に第 88 号を発行し、現在は LINE を活用した配信へと移行しており、約 300 名の市民が登録している。

これまでのところ、全国には 17 団体の「骨を守る会」が設立されており、それぞれが独自の活動を継続している。各団体のホームページから、これらの活動内容を参照することが可能である。

- ・ 札幌骨を守る会
- ・ 仙台骨を守る会
- ・ NPO 法人群馬骨ケアネットワーク
- ・ NPO 法人高齢者運動器疾患研究所（埼玉・板橋）
- ・ 東京骨を守る会
- ・ 神奈川骨を守る会
- ・ 新潟骨を守る会
- ・ 金沢骨を守る会
- ・ 信州骨を守る会
- ・ 名古屋骨を守る会

- ・ NPO 法人兵庫骨を守る会
- ・ 認定 NPO 法人京滋骨を守る会
- ・ 医療ボランティア 骨粗しょう症・生活習慣病ネットワーク（大阪）
- ・ NPO 法人倉敷骨を守る会
- ・ 広島骨を守る会
- ・ とっとり骨を守る会
- ・ 都城骨を守る会

新潟県
新潟骨を守る会 NEWS LETTER 第 87 号

2026 年 2 月 20 日 発行

今年冷え込みが例年以上に強く感じられる日がありますね。また、感染症も流行していると耳にしますが、体調にはお変わりないでしょうか。体調や足元に気をつければ外へ出る機会を増やせるといいですね。

今回は、昨年 11 月 8 日（土）に新潟市産業振興センターにて開催された、「福祉・介護・健康フェア」のご報告をさせていただきます。

**若い時から骨粗鬆症を予防しましょう
—更年期障害と度せ—**

【新潟市立病院 患者会支援センター（スワンプラザ）、産婦人科 倉林 エリ】

【更年期とは】

女性の加齢の過程において、生経期より非生経期へ移行する期間をいう。一般には、閉経をはさんだ約 10 年間（45～55 歳）をいい、ホルモン分泌も安定せず、個人差はありますが、様々な症状が現れます。（図 1、2）

図 1. 卵巣ホルモン

（卵巣から分泌されるエストロゲン）

→ 女性らしさを保ちます

（卵巣から分泌されるプロゲステロン）

→ 妊娠を助けます

図 2. エストロゲンとプロゲステロンの分泌パターン

それだけでなく、卵巣ホルモン（エストロゲン）が低下することにより、骨形成（新しい骨を作る）よりも古い骨を壊す（骨吸収）が増え、骨量が低下していきます。

また、骨粗鬆症は男性よりも女性が多く、女性の中でも閉経後から急増することが研究結果より報告されています。

<事例>

参考資料

- 1) 竹内靖彦 他 愛知県中山間部地域住民における骨粗鬆症に対する意識調査と骨粗鬆症検診率が低い原因 中部日本災害外科学会誌 2010 ; 53 : 493-496
- 2) 阿部大介、他：わが国における閉経後女性の骨粗鬆症に対する意識・実態に関する Web アンケート調査 日本骨粗鬆症学会雑誌 5 : 267-276, 2019
- 3) 骨粗鬆症財団 2023 年度骨粗鬆症検診受診率 : https://www.jpof.or.jp/Portals/0/pdf/screening_rate/screeningrate_2023.pdf
- 4) 塚原典子 全国骨を守る会の活動紹介 日本骨粗鬆症学会雑誌 2022 ; 8 : 290-293,
- 5) 山本智章 ほか 新潟骨を守る会の現在と今後の展望 Osteoporosis Japan 2014 ; 22 :
- 6) 奥田玲子・他. 地域住民の骨粗鬆症性骨折に対する認識の実態と予防行動に関連する要因の検討 日本骨粗鬆症学会誌 2022 ; 8 : 575-582

COI

なし（必要に応じて記載）