

骨まで元気！骨粗鬆症を知ろう！



「体は元気だから大丈夫！」と思いませんか？

骨粗鬆症はほとんど自覚症状がなく、骨折して初めて気づくことが多い病気です。

骨粗鬆症を知り、今日からできる予防で骨まで元気な体を作りましょう!!

三次市の現状

<介護状態となる原因>

1位 高齢による衰弱 28.2%

2位 転倒・骨折 15.1%

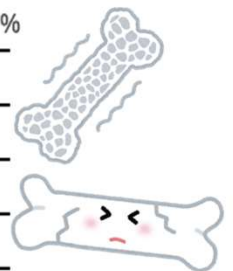
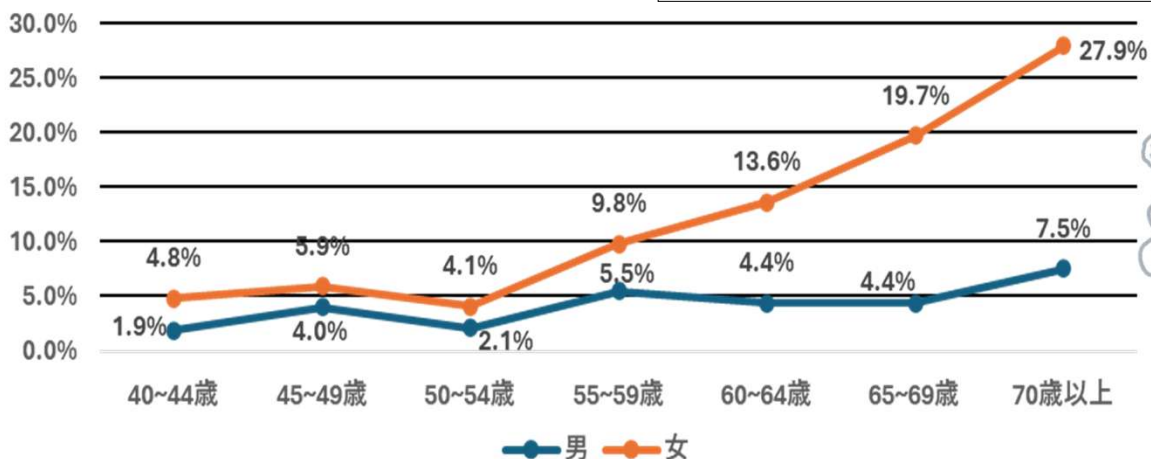
3位 糖尿病 9.9%



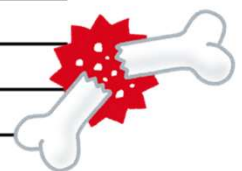
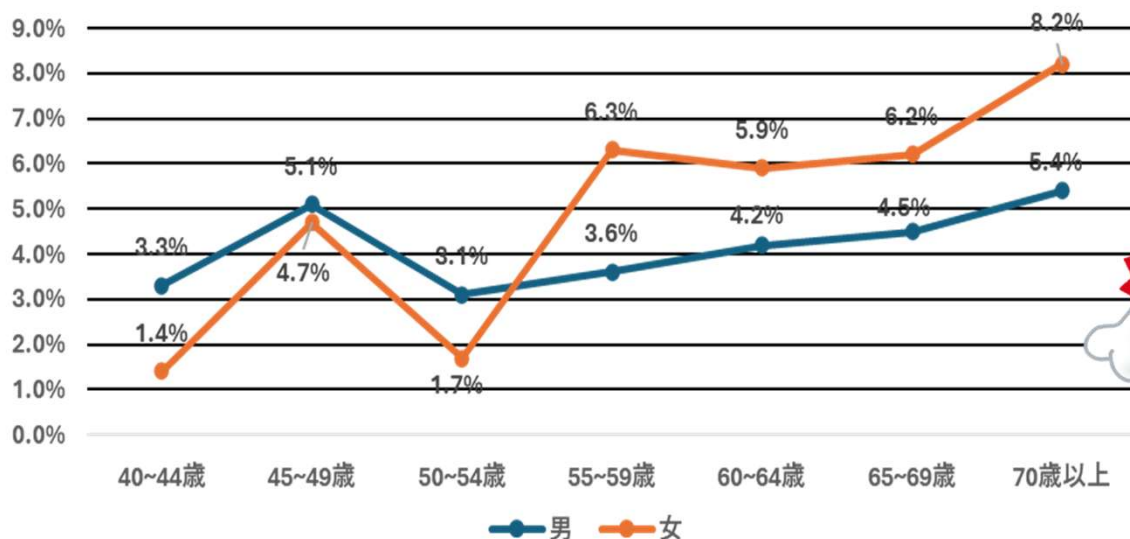
三次市いつまでもいきいきげんきプラン
(第10期高齢者保健福祉計画
第9期介護保険事業計画) より

<年齢階層別 骨粗鬆症有病率>

三次市国民健康保険 第3期データヘルス計画及び
第4期特定健康診査等実施計画 より



<年齢階層別 骨折有病率>



予防するためには・・・

運動・食事・日光浴!!