

## 口演 19 ライフステージを捉えた女性の健康づくりに関する取組

○藤井めぐみ、酒向優、中村佳那、森 里加、三枝尚子、澤田昌利（小牧市保健センター）  
余語美紀（子育て世代包括支援センター）

【要旨】本市では、早期からの骨粗しょう症予防に向けたより効果的な介入を目的とし、20～40代の女性を対象とした骨密度測定及び骨粗しょう症予防に関する知識の普及啓発を行った。この取組の実施に至った経緯、具体的な内容、事業結果及びそこから見えてきた課題について報告する。

### 【背景及び目的】

「第3次健康日本21」において「女性の健康」が新たに明記された。本市では、令和5年度 後期高齢者医療制度における外来医療費の内訳で、骨折が第1位であり、骨粗しょう症患者の約10人に9人が女性であった。これらことから、20～40代女性を対象とした骨粗しょう症予防に関する取組を推進し、早期からの健康づくり、ひいては医療費削減につなげることを目的として事業を行った。

### 【方法】

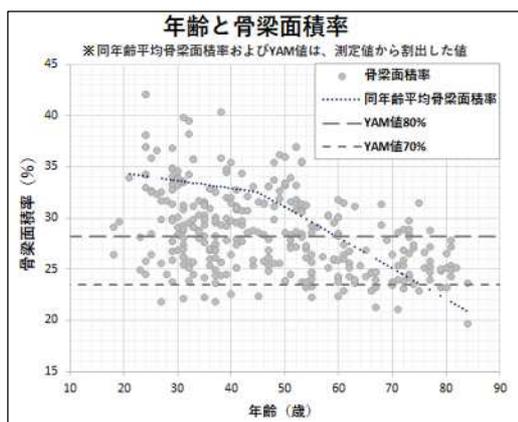
対象年齢の女性が気軽に骨密度測定を受けられるよう、子育て世代包括支援センターや児童館での開催に加え、20～40代女性を対象となる他課事業等との同時開催を各所と調整し、実施した。骨密度測定時には、個々の測定結果に応じた保健指導を行い、併せて骨に関する知識や生活習慣に関するアンケートを実施した。

(図1)

### 【結果】

1. 骨密度測定は令和7年2月～9月において、計13回実施し、男性135人、女性347人の計482人に実施した。(女性内訳：10代3人、20代42人、30代99人、40代55人、50代60人、60代40人、70代以上48人)  
2. 女性の測定結果を図1に示す。20～40代(196人)において、同年齢平均骨量を下回っているのは157人(80.1%)であり、YAM値80%未満は71人(36.2%)であった。

3. アンケート結果を表1に示す。(回答期間：令和7年2月～3月、有効回答数：215)



(表1)

20～40代では「骨量のピークが20歳であること」を知らない者が57.6%、「閉経に伴い骨量が減少すること」を知らない者が42.4%であり、50代以上(18.0%、2.0%)と比べて割合が高かった。骨粗しょう症予防についても20～40代は50代以上と比較すると、カルシウム以外の項目で知らない割合が顕著に高い結果となった。

	総数	20～40代	50代以上	
骨量のピークが20歳であることを知らない	48.4%	57.6%	18.0%	
閉経に伴い骨量が減少することを知らない	33.0%	42.4%	2.0%	
骨粗しょう症予防について知らない	カルシウム	4.2%	4.2%	4.0%
	ビタミンD・K	55.8%	64.8%	26.0%
	運動	31.6%	39.4%	6.0%
	喫煙・飲酒	73.5%	80.6%	50.0%
日光浴	32.6%	40.6%	6.0%	

### 【考察】

今回の結果より、本市における20～40代女性は骨密度が低い傾向にあり、骨に関する知識が希薄であることが明らかとなった。これらは、骨量のピークといわれる20歳時点での骨密度が低い可能性を示唆し、その要因の一つとして、骨粗しょう症予防に関する知識を得られる環境が十分整っていないことから、成長期に適切な生活習慣が身に付きづらく、骨量の増加が十分に促せていないと考えられる。

### 【結論】

今回の結果から、10代からの骨に関する知識の普及啓発を行う必要性が示された。そのため、本市では測定会や講座、チラシ・ポスター作成などに取り組んでいる。今後は、学校や児童館など関係機関と連携を図り、早期介入に向けた具体的な方策について検討を行うことに加え、親世代(壮年期)に対する骨密度測定や保健指導を通し、骨に関する知識の普及を行い、行動変容を促すと共に、骨粗しょう症検診の受診に繋げていきたいと考える。