

令和 6 年度
相馬市
骨密度検査
運動器検診
報告書

① 骨密度検査・運動器検診について

令和6年9月18日より10月25日までの26日間に実施しました。

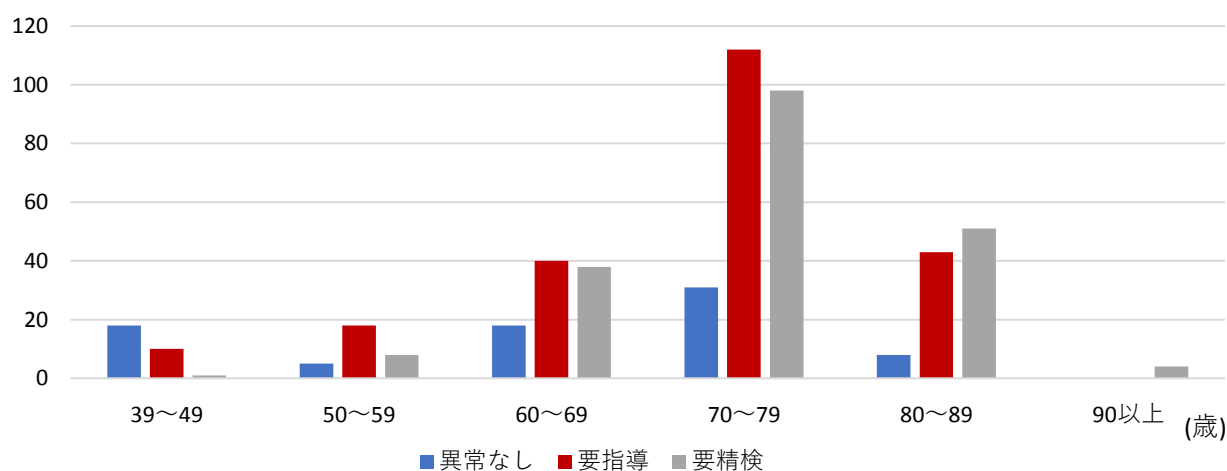
国保特定健診、後期高齢者健診、被災者健診の受診者を対象としました。

- ・骨密度検査：40、45、50、55、60、65、70歳の女性および満75歳以上の女性
- ・運動器検診：満65歳以上

② 骨密度検査結果 受診者503人

③ 年齢別結果

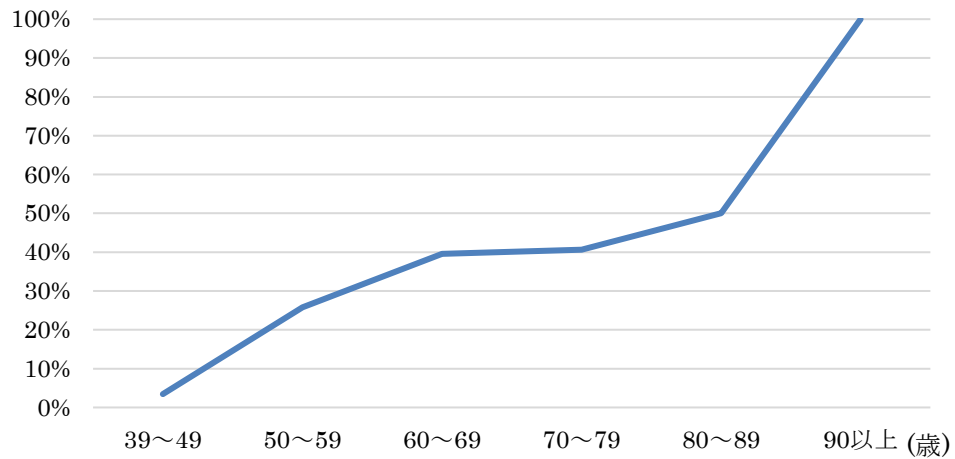
(人) 年齢別の異常なし、要指導、要精検の人数



年齢別要精検の割合

年齢(歳)	39~49	50~59	60~69	70~79	80~89	90 以上
受診数(人)	29	31	96	241	102	4
要精検(人)	1	8	38	98	51	4
要精検率(%)	3%	26%	40%	41%	50%	100%

年齢と要精検率（％）



骨密度検査と骨粗鬆症関連因子の関係

(人)	骨粗鬆症の 治療有無		骨折既往		両親の大腿 骨骨折		喫煙		ステロイド 服薬		関節リウマ チ診断		ハイリスク 疾患診断		飲酒	
判定	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
異常なし	0	80	4	76	2	74	4	76	2	74	1	78	4	69	6	74
要指導	0	223	26	191	18	196	8	214	1	204	1	219	26	179	17	205
要精検	0	200	21	175	22	171	8	191	2	180	5	192	10	174	15	184

回答なし、不明は含まず

④ 運動器検診結果 受診者 1311 人

握力、片足立ち時間、3m TUG の 3 項目を測定しました。

A. 握力 立った姿勢で握力を測定しました。

・男性

年齢	～69	70～74	75～79	80～	全体
握力検査人数(人)	111	138	162	130	541
平均値(kg)	38.6	35.5	34.5	30.0	34.5
参考: 昨年平均値(kg)	37.9	35.7	34.4	30.7	34.6

・女性

年齢	～69	70～74	75～79	80～	全体
握力検査人数(人)	169	165	245	189	768
平均値(kg)	25.7	24.4	23.7	21.4	23.7
参考: 昨年平均値(kg)	26.1	24.1	23.5	20.9	23.7

B. 片足立ち時間 目を開けて片足立ちできる時間を測定しました。

15 秒未満を運動機能低下の目安としました。

年齢	～69	70～74	75～79	80～	全体
片足立ち時間測定人数(人)	272	301	395	312	1280
15 秒未満の方の人数(人)	9	22	46	81	158
15 秒未満の方の割合(%)	3%	7%	12%	26%	12%
参考: 昨年の割合(%)	5%	8%	15%	32%	14%

C.3m T U G 椅子に座った状態から 3 メートル先の目印を回って元の椅子に戻るまでの時間を測定しました。

11 秒以上を運動機能低下の目安としました。

年齢	～69	70～74	75～79	80～	全体
3mTUG測定人数(人)	273	301	402	318	1294
11 秒以上の方の人数(人)	2	6	14	30	52
11 秒以上の方の割合(%)	1%	2%	3%	9%	4%
参考: 昨年の割合(%)	1%	1%	1%	12%	4%

*片足立ち時間、3m T U G の判定は運動器不安定症の機能評価基準を採用しました。

⑤ 骨密度検査・運動器検診まとめ

骨密度検査

- ・受診者は 503 名で全員女性で最多年代層 70 歳代でした。90 歳以上の超高齢者の受診は 4 名でした。
- ・要精検者は 200 名（40%）でありその割合は概ね年齢とともに高くなっていました。

運動器検診

- ・握力は全身的な体力の指標、片足立ち時間は足の支持性やバランス能力の程度がわかると言われています。また、3m T U G は総合的な動作能力の程度がわかると言われています。
- ・80 歳以上の握力は、69 歳未満に比較して 8 割程度でした。
- ・片足立ち時間が 15 秒未満の方は 80 歳以上で 3 割程度でした。
- ・3mTUG が 11 秒以上の割合は、年齢とともに高くなっていました。

骨密度検査および運動器検診の結果より、自分の健康に関心を持ち、運動を習慣化し、体力維持に努め、筋力の低下を防ぎましょう。