

**令和1年度
相馬市
骨密度検査
運動器健診**

報告書

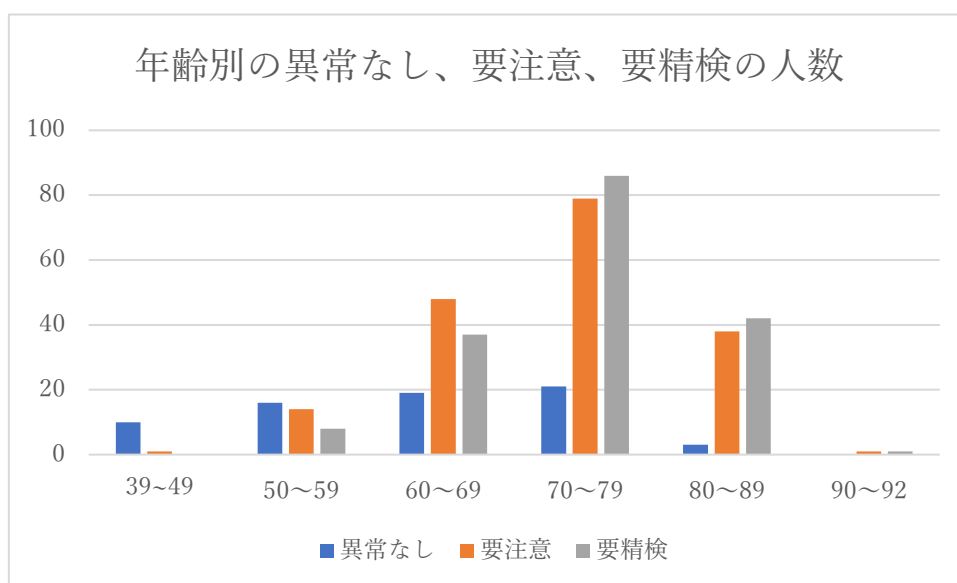
① 骨密度検査・運動器健診について

令和1年9月24日より10月23日までの30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。

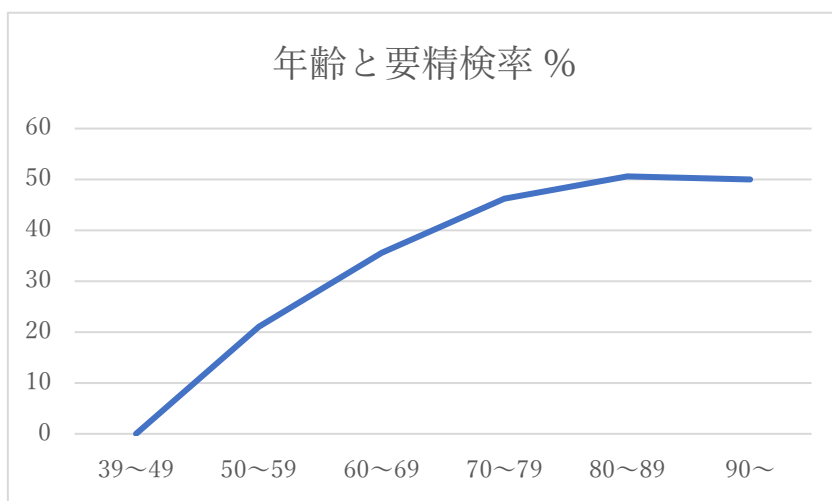
- ・骨密度検査：40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳の女性および満75歳以上の女性
- ・運動器健診：満65歳以上

② 骨密度検査結果 受診者424人



年齢別要精検の割合

年齢(歳)	39~49	50~59	60~69	70~79	80~89	90~
受診数(人)	11	38	104	186	83	2
要精検(人)	0	8	37	86	42	1
要精検率(%)	0	21	36	46	51	50



骨密度検査と骨粗鬆症関連因子の関係

	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		2次性 骨粗鬆症		飲酒	
	は い	い え	は い	い え	は い	い え	は い	い え	は い	い え	は い	い え	は い	い え
判定	は い	い え	は い	い え	は い	い え	は い	い え	は い	い え	は い	い え	は い	い え
異常なし	4	65	5	62	3	66	0	61	1	65	4	61	4	65
要注意	10	168	12	164	5	176	2	166	2	178	23	151	9	172
要精検	21	148	21	144	6	167	2	155	1	170	11	152	12	161

回答なし、不明は含まず

③運動器健診結果 受診者 1303 人

握力、片足立ち時間、3mTUG 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	135人	161人	123人	111人	530人
平均値	40.2kg	37.8kg	35.0kg	30.3kg	36.2kg
参考：昨年平均値	40.9kg	39.3kg	34.8kg	32.4kg	37.2kg

・女性

年齢	～69	70～74	75～79	80～	全体
握力検査人数	203人	218人	199人	151人	771人
平均値	25.3kg	24.4kg	22.6kg	20.2kg	23.3kg
参考：昨年平均値	25.9kg	24.9kg	23.4kg	21.4kg	24.3kg

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	337人	378人	318人	255人	1288人
15秒未満の方の割合	5.6%	13.8%	20.4%	43.5%	19.2%
参考：昨年の割合	8.5%	16.3%	24.1%	48.2%	21.6%

C. 3mTUG 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	338人	379人	320人	261人	1298人
11秒以上の方の割合	0.3%	0.3%	0.3%	2.3%	0.7%
参考：昨年の割合	0.4%	0.5%	4.8%	6.5%	2.6%

*片足立ち時間、3mTUG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。

③ 骨密度検査・運動器健診まとめ

骨密度検査

- ・受診者数は424名で、全員女性で最多年代層は70歳代でした。90歳以上の超高齢者の受診は2名でした。
- ・要精検者は174名(41%)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。

運動器健診

- ・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、3mTUGは総合的な動作能力の程度がわかると言われています。
- ・年齢の上昇とともに運動機能の低下が考えられる受診者の数は増えていきました。
- ・80歳以上の握力は、69歳未満に比較して約7～8割程度でした。
- ・片足立ち時間が15秒未満の方は80歳以上で約4割強でした。
- ・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健診の結果より、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。