

令和2年度
相馬市
骨密度検査
運動器検診
報告書

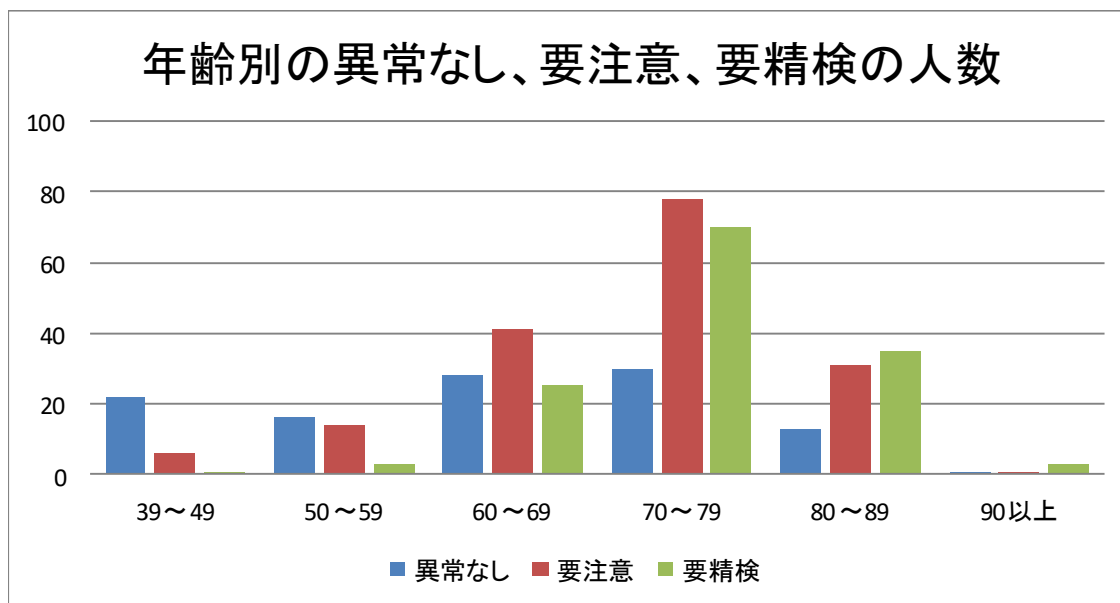
① 骨密度検査・運動器検診について

令和2年9月23日より10月27日までの23日間に実施しました。

国保特定検診、後期高齢者健診、被災者健診の受診者を対象としました。

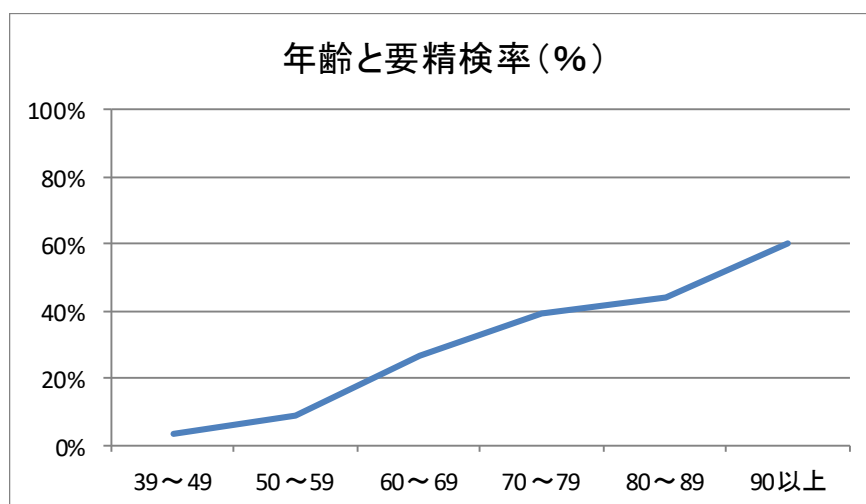
- ・骨密度検査：40，45，50，60，65，70歳の女性および満75歳以上の女性
- ・運動器検診：満65歳以上

② 骨密度検査結果 受診者418人（うち被災者40人）



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	33	94	178	79	5
要精検(人)	1	3	25	70	35	3
要精検率(%)	3%	9%	27%	39%	44%	60%



骨密度検査と骨粗鬆症関連因子の関係

判定	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	2	107	6	103	11	99	0	102	1	108	9	94	6	104
要注意	15	155	13	147	5	166	3	154	2	167	18	142	10	161
要精検	11	122	12	113	4	133	1	124	1	133	10	116	4	133

回答なし、不明は含まず

③ 運動器検診結果 受診者 1190 人（うち被災者 116 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	108 人	173 人	102 人	100 人	483 人
平均値	41.1kg	38.2kg	35.7kg	31.6kg	37.0kg
参考: 昨年平均値	40.2kg	37.8kg	35.0kg	30.3kg	36.2kg

・女性

年齢	～69	70～74	75～79	80～	全体
握力検査人数	176 人	236 人	161 人	134 人	707 人
平均値	25.1kg	24.6kg	22.6kg	20.6kg	23.5kg
参考: 昨年平均値	25.3kg	24.4kg	22.6kg	20.2kg	23.3kg

B. 片足立ち 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	283	406	258	227	1174
15 秒未満の方の割合	5.3%	9.9%	13.2%	34.4%	14.2%
参考: 昨年の割合	5.6%	13.8%	20.4%	43.5%	19.2%

C.3m TUG 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	284	406	262	232	1184
11秒以上の方の割合	1.4%	1.0%	1.5%	9.5%	2.9%
参考: 昨年の割合	0.3%	0.3%	0.3%	2.3%	0.7%

*片足立ち時間、3m TUG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。

④ 骨密度検査・運動器検診まとめ

骨密度検査

- ・受診者は418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5名でした。
- ・要精検者は137名（33%）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 TUG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歳未満に比較して約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3割程度でした。
- ・3m TUG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。