

令和3年度

相馬市

骨密度検査

運動器検診

結果報告書

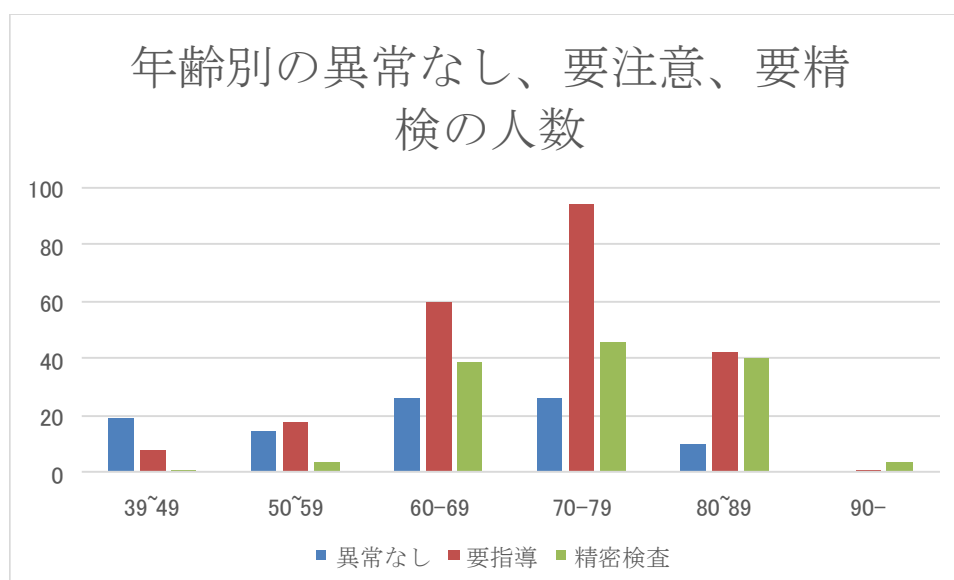
## ① 骨密度検査・運動器検診について

令和3年9月22日より10月28日までの24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。

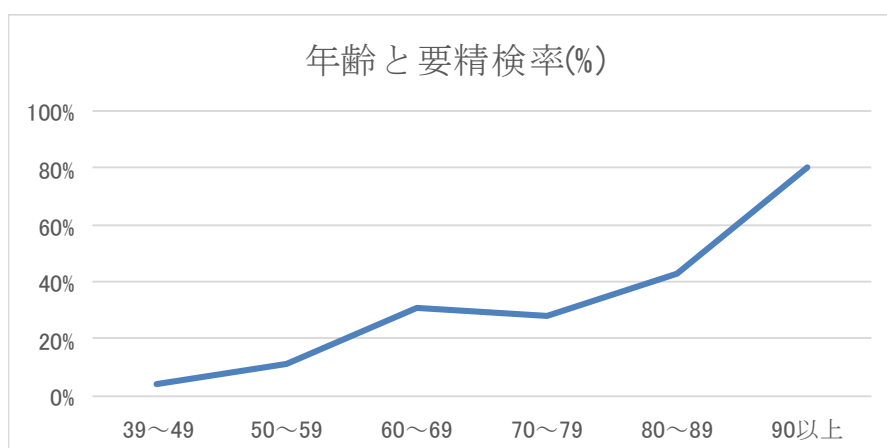
- ・骨密度検査：40, 45, 50, 60, 65, 70歳の女性および満75歳以上の女性
- ・運動器検診：満65歳以上

## ② 骨密度検査結果 受診者452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)	28	36	125	166	92	5
要精検(人)	1	4	39	46	40	4
要精検率(%)	4%	11%	31%	28%	43%	80%



## 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	7	88	8	86	8	87	1	86	2	91	5	83	9	86
要注意	22	198	13	199	8	213	3	197	3	218	20	179	14	208
要精検	15	117	9	115	3	131	0	124	1	131	12	113	5	129

回答なし、不明は含まず

### ③ 運動器検診結果 受診者 1273 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	104人	191人	99人	106人	500人
平均値	39.0kg	36.5kg	34.9kg	31.2kg	35.6kg
参考: 昨年平均値	41.1kg	38.2kg	35.7kg	31.6kg	37.0kg

#### ・女性

年齢	～69	70～74	75～79	80～	全体
握力検査人数	195人	261人	154人	160人	770人
平均値	25.9kg	24.3kg	22.8kg	20.8kg	23.7kg
参考: 昨年平均値	25.1kg	24.6kg	22.6kg	20.6kg	23.5kg

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	298	451	251	262	1262
15秒未満の方の割合	5.7%	8.2%	20.7%	40.1%	16.7%
参考: 昨年の割合	5.3%	9.9%	13.2%	34.4%	14.2%

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	298	452	254	263	1267
11秒以上の方の割合	1.0%	2.0%	3.1%	14.1%	4.5%
参考: 昨年の割合	1.4%	1.0%	1.5%	9.5%	2.9%

\*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452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134名（30%）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4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。