

40歳以上の方およびそのご家族の方々

盛岡市骨粗しょう症市民公開講座

「あなたの骨は健康ですか」

骨粗しょう症に気づかずにそのまま放置することで
起こりうるリスクを知っておきましょう

2025年
6月12日(木)
渋民公民館
盛岡市渋民字鶴塚55

2025年
6月17日(火)
都南公民館
盛岡市永井24-10-1

2025年
6月19日(木)
プラザおでって
盛岡市中ノ橋通1-1-10



裏面→
1分でできる
骨折リスク*
チェック

*骨粗しょう症にかかる危険性のこと

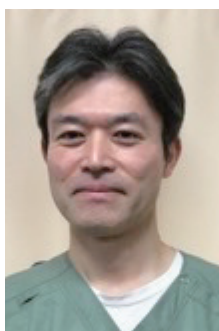
① 「骨について話そう」(無料講演会)

予約不要(無料)

あなたの身体と生活を支える大切な「骨」。そんな「骨」に起こる「骨粗しょう症」について、学んでみませんか？
無料講演会では、骨粗しょう症の未治療時の骨折のリスク、骨折後に起こりうる医療負担や身体の負担、
予防のための治療方法など、骨粗しょう症に関して知っておきたい基礎知識を、専門の先生からお話しいただきます。



6月12日(木)
14:00～15:00
会場：渋民公民館
大会議室
演者
成島整形外科医院
院長
成島 勝之助先生



6月17日(火)
14:00～15:00
会場：都南公民館小ホール
演者
独立行政法人 国立病院機構
盛岡医療センター
整形外科 診療部長
大山 素彦先生



6月19日(木)
14:00～15:00
会場：プラザおでって3階
演者
かとう整形外科クリニック
院長
加藤 貞文先生

② 骨密度検査(65歳以上の方が優先)/健康・食生活相談会

予約不要(無料)
当日整理券配布(骨密度検査)

骨密度検査は、たとえ身体に不調を感じていなくても定期的に受けることが大切です。
これからも、あなたらしく元気に暮らしていくために。骨密度、調べてみませんか？
健康・食生活相談会では、専門のスタッフがお話をお聞きします。健康や食生活に関して、
不安なことや聞いてみたいことなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

6月12日(木)
10:00～16:00
会場：渋民公民館
視聴覚室

6月17日(火)
10:00～16:00
会場：都南公民館
3階研修室

6月19日(木)
10:00～16:00
会場：プラザおでって
3階

骨密度検査のポイント

所要時間
約**5分**

超音波による
痛みのない
検査



裏面もご覧ください➡

※健康・食生活相談会は15時まで

共催：盛岡市保健所

AMGEN

astellas

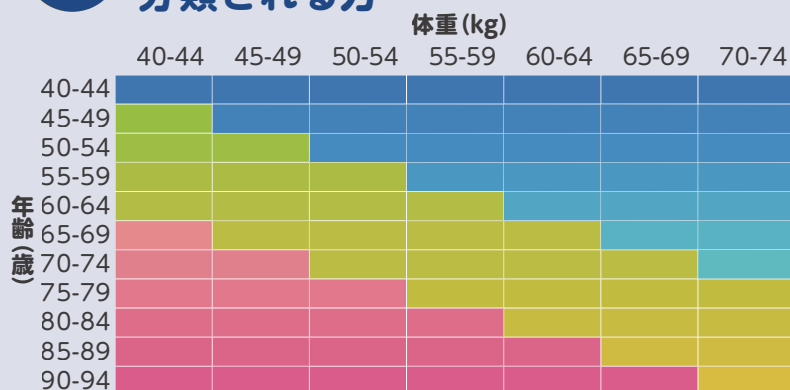
後援：盛岡市医師会

1分でできる 骨折リスク* チェック

以下の①～③にあてはまるものがないか 確認してみましょう。

*骨粗しょう症にかかる危険性のこと

① 表で骨粗しょう症の高リスク群に 分類される方¹⁾²⁾



OSTA値[※]=(体重(kg)-年齢(歳))×0.2

※数式から計算して出た答えから小数点以下を切り捨ててください

OSTA値<-4:高リスク -4≤OSTA値≤-1:中リスク -1<OSTA値:低リスク

注)本表のリスク区分は目安であり、各リスク(色)の境界付近ではリスクが低く表示されている場合があります。記載の式によりOSTA値を算出し、正確なリスク区分を確認できます

② 60歳以降にちょっとしたことで 骨折したことがある方³⁾⁴⁾

例えば

- ☒ 手をついただけで手首を骨折した
- ☒ 転んで尻もちをついたときに足の付け根の骨を骨折した
- ☒ 重いものを持っただけで背骨を骨折した

③ 下記のような症状がある方⁵⁾

- ☒ 背中や腰が曲がった
- ☒ 身長が縮んだ
- ☒ 腰や背中が痛む

1つでもあてはまる方は骨の状態が悪くなっている可能性がないか
骨の状態を知るための検査を受けましょう

1) Koh LK, et al.: Osteoporos Int. 12(8): 699, 2001. 2) Fujiwara S, et al.: Curr Ther Res Clin Exp. 62(8): 586, 2001より作表

3) 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会編: 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版 ライフサイエンス出版, p56-60, 2015

4) 日本整形外科学会ホームページ「脊椎椎体骨折」(https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/vertebral_compression_fracture.html) (2024年9月20日閲覧)

5) 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会編: 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版. ライフサイエンス出版, p22, 2015

市民公開講座・骨密度検査 / 健康・食生活相談に関するお問い合わせ

問 合 せ 先 盛岡市保健所 健康増進課
電 話 番 号 019-603-8305

※疾患に関する情報は下記のウェブサイトをご参照ください。
※やむを得ない事情で、内容を変更/中止させていただく場合がございます。
あらかじめご了承ください。

ウェブサイトのご案内

骨に関する情報や、骨密度を測ることができる
お近くの医療機関検索についてご紹介しています。

スマートフォンのカメラをかざしてご覧ください
<https://www.fightthefracture.jp/> →



これからの人生を健やかに過ごすために、骨の健康は非常に重要です。
今後の健康や生活へ与える影響について事前に考えてみましょう。