

健診

×

食事

×

運動

で



熊本県後期高齢者の  
入院件数の1位は  
骨折です

# 骨折を予防しましょう

骨折すると寝たきりになるなど、介護が必要な状態になることがあります。

慣れ親しんだ自宅で長く元気に暮らせるよう、強い骨を保つための食事や適度な運動を心がけましょう。

## 骨折しやすい人は…

◆ 貧血がある人 > 貧血が無い人

※高齢者の貧血ありはヘモグロビン 11g/dL以下(日本老年学会より)

◆ 女性 > 男性

◆ やせ気味の人 > BMI18.5以上の人

※BMI18.5未満

貧血がある人の骨折率は  
貧血がない人に比べると  
**約1.77倍**  
も高くなります。



※広域連合によるフレイル予防のためのデータ分析結果より

## 骨折予防3つのポイント



### 貧血や骨粗しょう症の人は注意しましょう

後期高齢者健診では「貧血検査」を行っています。

病気の予防と早期発見のため、健診を受けて健康状態をチェックしましょう。



### バランスの良い食事をとりましょう

元気な体を保つためバランスのとれた食事を1日3食しっかり食べましょう。

また、おいしく食べるため、お口の健康にも気を配りましょう。

後期高齢者の歯科口腔健診では「お口の機能」をチェックできます。



### 体を動かし筋力の低下を防ぎましょう

運動・買い物・散歩などで日頃から適度に体を動かしましょう