

(4) 高齢者の骨折予防

現状及び社会情勢

- 若い女性のダイエット志向やカルシウムの摂取不足、運動不足により、将来の骨粗鬆症や骨折の増加が懸念されることから、若い年代からの丈夫な骨づくりが大切です。
- 中高年の女性に多い健康問題として骨粗鬆症と身体活動量との関連が示されていることから、栄養・食生活の改善のみならず、身体活動量に対する取組も求められています。
- 骨折は寝たきりの主要な原因であり、高齢化の進行に伴い、寝たきりの原因に占める割合は今後更に増大すると見込まれます。
- 廃用性症候群などにより生活機能が低下した高齢者に対しては、運動器の機能向上や栄養改善、口腔機能の向上など介護予防の推進が重要です。

～ 転倒予防で骨折予防 ～

高齢者が寝たきりになる原因として「骨折」は、75歳以上の後期高齢者では12.5%で、男性より女性に多い傾向にあります。

特に、大腿骨頸部骨折の原因では転倒による骨折が多く、その要因としては、加齢、筋力低下、病気（循環器疾患などの基礎疾患）などがありますが、これらの要因による不活発な生活（廃用症候群）と運動機能の低下の悪循環から生じています。

そこで、高齢になっても運動機能を維持することが転倒予防に繋がることから、積極的な運動介入により運動機能を向上させることをねらいとして、多くの市町村で「転倒予防教室」や「筋力アップ教室」などが介護予防事業として実施されています。

新潟県でも市町村の介護予防事業を支援するため、平成17年度に「転ばぬ先の筋力アップマニュアル」を作成し、「転倒予防10種（自主）運動」を推進しています。



重点目標

骨折が原因で、寝たきりになる者の減少

評価指標		策定時値 (H13)	現状値 (H16)	目標値
カルシウム の摂取量	15～19 歳女性	460mg	544mg	15～17 歳 650mg
	20 歳代女性	462mg	508mg	18～29 歳 600mg

※「目標達成のために必要な取組」、「関係機関の役割分担及び連携方策」については、
栄養・食生活分野及び運動・身体活動分野による。

評価指標	策定時値 (H13)	現状値 (H18)	目標値
介護予防事業の参加率	—	0.26%	高齢者人口比 5%

目標達成のために必要な取組

- ◆ 介護予防に関する普及啓発
- ◆ 介護予防事業の実施
- ◆ 従事者の資質向上

◀ 関係機関の役割分担及び連携方策 ▶

市町村	<ul style="list-style-type: none"> ● 効率的・効果的な介護予防事業実施体制の構築 ● 地区組織活動の育成 ● 骨粗鬆症検診の実施
県	<ul style="list-style-type: none"> ● 円滑な実施体制の検討、情報提供 ● 介護予防従事者研修の実施 ● 介護予防に関する普及啓発

高齢者の骨折予防分野目標及び取組等一覧

【実現目標】1 骨折予防を意識した生活習慣を送ることができる。

望ましい姿	評価指標	項目	H22実行計画策定時			
			指針策定時	現状値	H22目標値	目標設定の理由
(1) 骨折しにくい骨をつくる	1 カルシウム摂取量	15～19歳女性	(H13) 460mg	(H16) 544mg	15～17歳女性 650mg	食事摂取基準2005年版による
		20歳代女性	462mg	508mg	18～29歳女性 600mg	
	2 カルシウム摂取量	30歳代女性	(H13) 477mg	(H16) 400mg	30～60歳代女性 600mg 70歳以上女性 550mg	
40歳代女性		512mg	489mg			
50歳代女性		567mg	598mg			
60歳代女性		586mg	536mg			
	70歳以上女性	507mg	548mg			
	※栄養・食生活分野 ※運動・身体活動分野		※栄養・食生活分野及び運動・身体活動分野による			
(2) 転びにくい体力をそなえる	新：追加 3 特定高齢者の介護予防事業参加率 (特定高齢者施策・一般高齢者施策)		—	—	—	—
		※運動・身体活動分野	※運動・身体活動分野による			

重点目標の評価指標等

H24実行計画改定					
直近現状値	目標値の国参酌標準	H24目標値	H24目標値設定の考え方	目標達成のために必要な取組	関係機関の役割分担・連携方策
—	—	15～17歳女性 650mg	食事摂取基準2005年版による	【栄養・食生活分野の推進】 ○規則正しい食生活の普及啓発 ○「食事バランスガイド」に関する普及啓発 ○健康づくりや生活習慣病予防のための栄養や食事に関する普及啓発 ○飲食店、スーパー等での栄養成分表示や健康に配慮したメニュー等の提供 ○自分に合った食事量と運動量がわかる学習の場の提供	【保育所、学校】 ○食育の推進 ○肥満ややせ等に関する個別指導の実施 【食育関係機関】 ○生活リズムや朝ご飯に関するキャンペーンの実施 ○「食事バランスガイド」に関する情報発信や活動の仕方に関する講習会等の開催 ○バランス食に関する情報発信、レシピ集の作成、料理講習会の開催 ○「食事バランスガイド」「エクササイズガイド」等を活用した講習会 【県、食育関係機関】 ○健康づくり支援店のPRと件数の増加、健康に配慮したメニュー等の提供支援
—	—	18～29歳女性 600mg			
—	—	30～60歳代女性 600mg			
—	—	70歳以上女性 550mg			
—	—				
—	—				
(H18) 実績：0.26% 高齢者人口比 (特定高齢者 施策)	(H20) 5% 高齢者人口比 (特定高齢者 施策)	5% 高齢者人口 比(特定高 齢者施策、 一般高齢者 施策)	市町村の実情に応じ、教室型一般高齢者施策参加者も含めた参加率とする	○介護予防に関する普及啓発 ○介護予防事業の実施 ○従事者の資質向上	【市町村】 ○効率的・効果的な介護予防事業実施体制の構築 ○地区組織活動の育成 ○骨粗鬆症検診の実施 【県】 ○円滑な実施体制の検討、情報提供 ○介護予防従事者研修の実施 ○介護予防に関する普及啓発