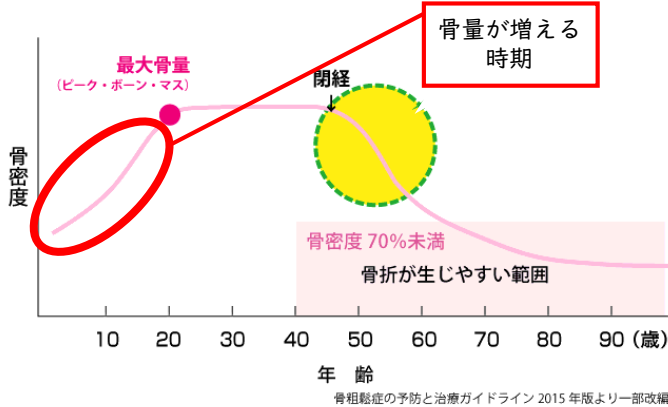


令和6年度

# 骨に着目した子どもの健康づくりの推進について

## 骨密度の年齢変化



出典: いいほね.JP 骨粗しょう症啓発サイト

## なぜ「骨」なのか

人の一生のうちで骨量が増えていくのは、身体がつくられていく成長期の間だけです。

骨の成長には、食生活や運動・身体活動、生活リズムなど生活習慣全般に係る取組が必要となることから、骨づくりは、肥満ややせ、将来に亘っての生活習慣病予防につながります。

### ■実施対象

小学生: 4年生

中学生: 1年生

※対象学年以外の測定も実施可能。

個別に相談してください。

### ■実施内容

#### ①骨密度測定及び結果の返却

※1時限(45分)に2クラス実施を想定。

(1クラス35人の場合)

・市保健師・管理栄養士や健康づくり推進員(市民サポーター)等が行います。

・測定時間は、1人約3分(最大)。測定機器は、5台。



#### ②健康講話(学習)

株式会社明治による健康講話(45分)

※①②はセットですが、①のみ②のみを希望される場合はご相談ください。

### ■申込方法

「古賀市健康介護課職員派遣依頼書」を学校教育課へ提出してください。

※申込の際は、事前に健康介護課にご相談ください。

また、希望日の2か月前までに申込をお願いいたします。(原則)

## 問い合わせ先

古賀市 健康介護課 健康づくり係 (サンコスモ古賀内)

TEL 092-942-1151

Mail [kenkou@city.koga.fukuoka.jp](mailto:kenkou@city.koga.fukuoka.jp)

# 測定結果用紙の例

## こつみつど そくていけっか 骨密度 測定結果

ID:

令和 年 月 日 ( )

年 組 番 名前

才 男・女 足のサイズ cm

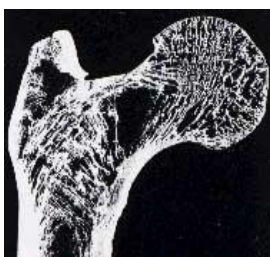
### 【骨梁面積率 ~ こつりょう めんせきりつ】

かかとの ほねに どれくらい ほねが つまっているかを  
あらわしたものです。かすが おおきいほど ほねが じょうぶ  
であることを いみしています。

#### ほねの だんめんず



けんこうな ほね



すきまだらけな よわい ほね

### 【判定区分 ~ はんていくぶん】

はんてい 「1」

はんてい 「2」または「3」

はんてい 「4」

はんてい 「5」

おおめ

ふつう・としそうおう

ややすくなめ

すくなめ

#### 超音波骨量測定装置 Benus

測定日時 2012/08/28 10:40:58

温度 27.4℃

施設番号 20120901

ID 0000000001

年齢 33歳 男性

スベータなし 右足

骨梁面積率 30.4%

骨年齢 30歳代

判定区分 3

骨幅 25.3 mm

SOS 1615 m/sec

s-SOS 1521 m/sec

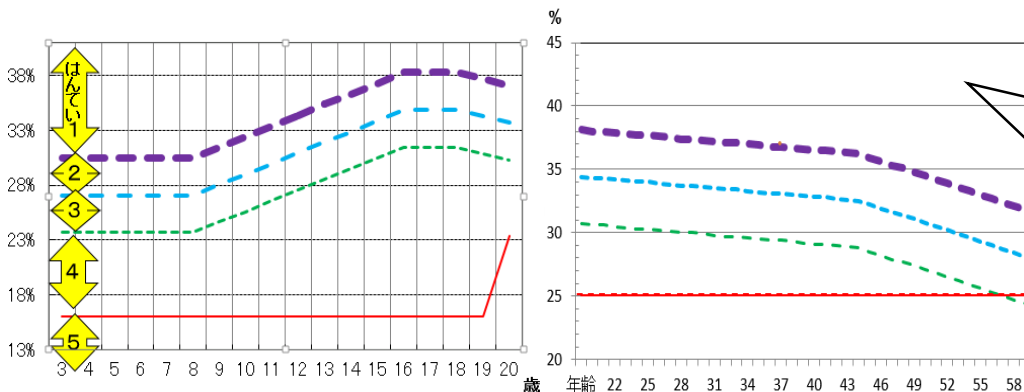
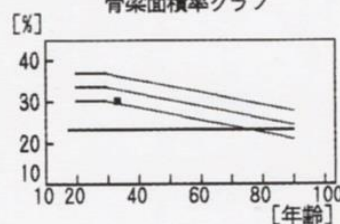
T偏差 -0.97

対YAM 90.2%

Z偏差 -0.82

対同年齢 91.6%

#### 骨梁面積率グラフ



18~20さいの  
ときが  
いちばん  
ほねが  
つよいとき

### 【対同年齢 ~ たいどうねんれい】

せいべつと ねんれいが おなじひとの へいきんちを 100%として ひょうかしたものです。

きょうの けっかは どうだったかな？  
いままでのせいかつを みなおす  
きかになつたら うれしいな！

