

あかるいまち 21

No.1801 2026年6月3日
組合員活動推進課 082-532-1264

	6月	2026年度
組合員ふやし	9人	240人
出資金ふやし	21万円	1,520万円
純増	△85万円	362万円

「骨」を大事にいつまでも健康に！

～広島市・広島医療生協・広島中央保健生協 共催企画学習会～



5月28日、広島市・広島医療生協・広島中央保健生協共催の学習会があり、広島市健康福祉局保健部健康推進課保健師の関口美紗子さんから「自分の健康は自分で守る！骨活をして、健康寿命を延ばそう」というテーマでお話していただき、33名の参加がありました。

平均寿命と健康寿命の差である不健康な期間が男性9.57年、女性12.09年という広島市のデータが提示されました。人生100年時代と言われる中、単に「長寿」ではなく「健康」で活動できる期間を長く保つ「健康寿命」の延伸が大切ということでそのためには生活習慣病の予防、フレイル予防をしていかなくてはなりません。

フレイルの原因となる骨粗しょう症（骨の量の減少、強度が低下して、骨折しやすくなる病気）は食事、運動で予防することができます。

食事は1日3食バランスよく、とくにカルシウム、ビタミンD、ビタミンKを積極的に摂取すること、

骨は負荷がかかると、より丈夫になる性質があるので、ウォーキングや筋力トレーニングなど骨に負荷がかかる運動がよいとのことでした。

自分の骨の状態を知るためにも骨粗しょう症の検診を受けなければと思った学習会でした。



記 健康づくり委員会担当理事 堀田悦子理事

