

健康あすなる活動とは、各事業所の特性に合わせて働きさんの健康づくりを推進する保健事業の一つです。各事業所の健康管理委員さんからご報告いただいた活動をご案内いたします。

(株)和倉ダスキン 健康管理委員 山元由紀子さん

テーマ 骨粗しょう症の予防 活動期間 2025年7月15日～8月2日

目的 女性が多い職場なので、骨密度を減らさない食事の工夫や生活習慣病について知ってもらう。

活動内容

①「骨粗しょう症」について講演会を開催。

講演日：7月15日

講師：能登中部保健福祉センターの保健師さん

配布物：「講演会アンケート」

「朝食を食べる&カルシウム摂取推進運動カレンダー」

②「骨健康度測定器（骨ウェーブ）※」を利用して測定会を実施。

期間：7月15日～7月18日

③全員に「朝食を食べる&カルシウム摂取推進運動」に参加してもらう。

期間：7月15日～8月2日

活動終了後には、参加賞としてカルシウムの多い食品の詰め合わせを配布。

※手首の骨（トウ骨）に超音波を伝播させ、透過した波の形から“骨の強さ”を算出する測定器

健康管理委員コメント

働きさんが骨ウェーブで計測する事にとても意欲的でした。健康診断でも測る事はないので、骨粗しょう症に興味を持ってもらえるきっかけになりました。配布した講演会アンケート、摂取カレンダーも参加者全員より提出していただき、食事や運動面でも少し考える機会ができて良かったと思います。

参加者アンケートより

● 毎日、朝食を食べましたか？

はい 84人
時々食べなかった 19人
いいえ 2人

● 意識してカルシウムを摂る食事をしましたか？

増えた 55人
変わらない 50人
減った 0人

- ・カルシウムの吸収を促進する**ビタミンD**や**ビタミンK**などを摂ることの大切さが分かった。
- ・調理の仕方でカルシウムの栄養が少なくなることもあるので注意したい。
- ・病院で将来的に骨粗しょう症になると言われていたため、**食事から予防**出来ると聞いて良かった。
- ・日光に当たったりすることで骨粗しょう症の予防になることが分かったので、今のうちから予防しようと思った。
- ・食事以外で**運動をする事で骨を丈夫に出来る**と知る事が出来たので良かった。
- ・運動不足など生活習慣を見直す良い機会になった。