

未来の健康のために ～うおぬま地方の健康調査～ 魚沼コホート研究 調査報告

【問合せ】新潟大学大学院医歯学総合研究科
健康増進医学講座 南魚沼分室
☎ 025・775・7876



※コホート研究とは、生活習慣や体質などの違いにより、住民の健康状態がどのように変化したかを長期にわたり調べる研究です

転倒と骨折の割合 ～「うおぬま地方の健康調査」アンケート調査から～

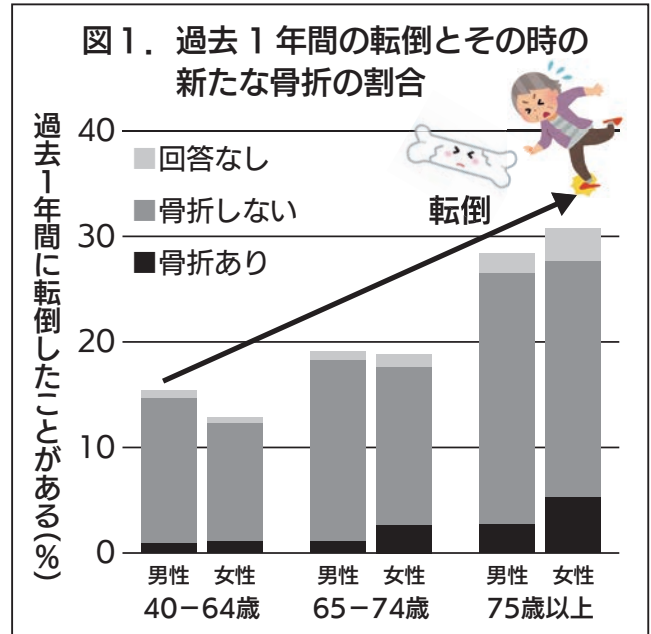
「転倒・骨折」は、65歳以上の高齢者介護の要因になりやすく、特に女性では認知症に次いで第2位の要介護原因となっています*1。

初回調査（2012～2014年実施）では、過去1年間の転倒とその時の新たな骨折の割合は男女ともに年齢が高くなるほど増加し、その骨折の割合は男性に比べて女性で高くなりました（図1）。

5年後調査（2017～2019年実施）では、過去1年間の転倒割合が男性で14.5%、女性で18.4%でした。

転倒・骨折予防には、身体面では骨や筋肉を保つことが大事です。特に女性においては、閉経後に急激に骨密度が低下するので、若い世代でも骨の土台を作ることが大切です*2。骨の健康を守るために、適度な運動やバランスの良い食事を心がけましょう。環境面では転倒予防のための住まいづくりも検討しましょう。

「うおぬま地方の健康調査」では、引き続き、生活習慣病や介護予防のための手立てを明らかにしていきたいと思えます。



*1 内閣府「令和4年度版高齢社会白書」(<https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/html/zenbun/index.html>)

*2 厚生労働省「骨粗しょう症予防 骨活のすすめ」(<https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/honekatsu/index?hash=>)

◆ 以上の内容は、市報うおぬまと広報ゆざわ（9月号）、健康増進医学講座の発行物等にも掲載しています。

シリーズ②



※人権啓発のため
不定期に掲載します



考えよう！インターネットと人権

インターネットの普及により、コミュニケーションや情報収集が身近で簡単になり、私たちの暮らしはとても便利になりました。一方で、匿名性や情報発信の容易さから、差別的な書き込み、誹謗中傷、なりすまし、プライバシーの侵害など、人権に関わるさまざまな問題が発生しています。

顔が見えないからこそ相手を尊重し、配慮することが大切です。インターネットの特性を理解し、「責任ある情報発信」に心がけましょう。

上手にネットと付き合いおう！
～安心・安全なインターネット利用ガイド～
(総務省)



インターネット上の人権侵害を防ぐには

- 他人への誹謗中傷を書き込まない
- 差別的な発言を書き込まない
- うそや不確かなことは書き込まない
- 他人のプライバシーに関わる情報を書き込まない
- 書き込みが不特定多数の人に見られる可能性があることを意識する



書き込みなどに関する
相談・通報窓口

