

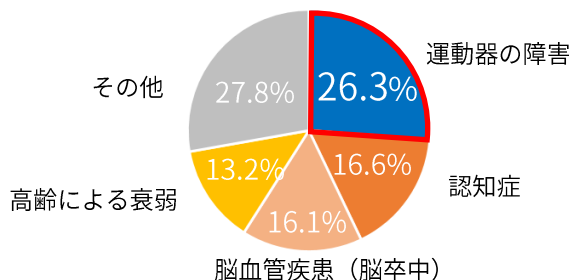
## ロコモとは？

骨・関節・筋肉・神経などの障害で立ったり歩いたりする身体能力が低下し、日常生活に支障をきたす状態を**ロコモティブシンドローム**（運動器症候群・通称**ロコモ**）と言います。進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高まります。

厚生労働省の調査によると、要支援・要介護の原因の1位は運動器障害（骨折・転倒・関節疾患など）です。私たちの寿命は延び続け、人生100年時代に突入していますが、自立した生活を送れる「健康寿命」は、平均寿命より男性は**約9年**、女性は**約12年**短いことが分かりました。これは支援や介護が必要な健康上の問題で日常生活に制限がある期間が平均で9～12年あるということです。

長い人生を元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが必要です。

### 要支援・要介護になる原因



2022年 厚生労働省 国民生活基礎調査統計表から集計

### 健康寿命と平均寿命の差

|      | 男性    | 女性    |
|------|-------|-------|
| 平均寿命 | 81.1歳 | 87.1歳 |
| 健康寿命 | 72.6歳 | 75.5歳 |
| 差    | 8.5歳  | 11.6歳 |

厚生労働省 健康日本21（第三次）推進専門委員会R6.12.24  
「健康寿命の令和4年値」について より

## ロコモになるとどうなる？

ロコモティブシンドロームの原因には、「加齢や生活習慣による運動器の機能低下」によるものと、「運動器疾患の発症」によるものがあります。ロコモの主な要因となる疾患は以下の3つです。

- 骨の強度が低下する**骨粗鬆症**（こつそしょうしょう）
- 関節の軟骨がすり減り、痛みが出たりする**変形性関節症**
- 脊柱管が狭くなり神経の通りが悪くなる**脊柱管狭窄症**（せきちゅうかんきょうさくしょう）

これらの病気から骨・関節・筋力が衰え、痛み・バランス能力の低下、可動域の制限が生じます。体を動かさなくなると悪化し、歩行や立ち上がりが困難になり、杖などの支えなしでは歩けなくなります。最終的には、立ち上がりや歩行が1人ではできず、介護が必要な状態となります。



特に骨粗鬆症では骨量が低下し、骨が折れやすくなります。特に注意すべきは、背骨の圧迫骨折と大腿骨近位部の骨折です。背骨が圧迫骨折すると、背中や腰の痛みで寝込みがちになり、転倒で太もものつけ根を骨折すると、長期間歩けなくなります。どちらも足腰の筋力が低下し、寝たきりになるリスクが高まります。

# あなたはロコモかも？チェックと対策

骨や筋肉は40歳ころから衰え始め50歳を過ぎたころから急激に低下します。

厚生労働省では、スマートライフプロジェクトの一環として「自分の足で一生歩ける体に」、をコンセプトに「毎日かんたん！ロコモ予防」特設Webコンテンツを公開しています。

URL: <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/locomo/>

ロコモについての基礎知識やロコモチェック、予防対策を3つの動画で紹介しています。

「ロコモ度チェック」の動画を見てぜひ自己チェックをやってみましょう。



← 「ロコモ度チェック」はこちらから  
画像をクリックするとYouTube動画が再生されます

## 骨密度検査を導入します

骨の新陳代謝には女性ホルモンが大きく関係しているため、女性ホルモンが低下する40～50歳頃から急激に骨量が減少します。骨量の変化を定期的に確認することで、骨粗鬆症の早期発見、生活習慣の改善・健康寿命の延伸につなげられるものとなることから、アクサ生命健康保険組合では、**今年度から、健康診断に「骨密度検査」（任意）を導入します。**

<対象者> 女性 被保険者：40歳以上の70歳までの5歳ごと（40、45、50、55、60、65、70歳）  
※ 2025年度健診では、2026年3月31日時点で上記年齢に達成の方が対象となります。

<受診方法>

1. 健康診断受診医療機関で定期健診と同時に検査を実施  
※人間ドックで骨密度検査を受診する場合は、人間ドック費用補助が30,000円→32,800円に。
2. 健康診断受診医療機関で検査を実施していない場合は、任意の医療機関での受診可とし、2,800円を上限に実費を支給します。（検査の対象となる方は申請方法を後日メールにてご案内予定です）

## 2025年度の健康診断の予約はお早めに！

2025年度健康診断の予約を開始しました。例年、7月以降から予約が取りづらくなる傾向にあります。また、受診期間の後半である11月12月になると、体調不良や急な業務などの事情があると、期間内の変更・受診ができなくなる場合もあります。早めの予約、早めの受診のご協力をお願いします。

予約期限・受診期限

<予約期限> 2025年9月30日（火）まで  
<受診期限> 2025年12月26日（金）まで



予約方法

i-Wellness健診ポータル <https://i-wellness-p.com> から簡単にお申し込みいただけます。



今年度も一部の指定医療機関で直接予約することが可能です。直接予約を希望される場合は、i-Wellnessにアクセスいただき、案内に沿って医療機関と予約調整を行ってください。