



痛い!

**「骨折」に注意して、
元気に暮らしましょう。**

「骨折」が原因で入院・通院する高齢者の方が増えています。「ねたきり」のきっかけになることがあります。日頃から階段や段差に注意するとともに、毎日の生活の中に、栄養のバランスのとれた食事や体操・ウォーキングなどの適度な運動を取り入れて、「骨折」を予防しましょう。

**毎月、
たくさんの方が
「骨折」で入院
されています。**



神奈川県にお住いの75歳以上の方だけで、
①「骨折」による入院が、1か月 **3,300件**
(入院患者の7.3%)、通院が約**1万件**。
②「骨折」の医療費が、1か月で、**22億円**。

〈神奈川県後期高齢者医療制度における「骨折」の状況（電子レセプト（※）から集計）〉

(神奈川県のみ)	入院件数(入院日数)	医療費(10割)	通院件数	医療費(10割)
平成22年5月分	2,862件(19.2日)	16.6億円	7,344件	1.0億円
平成23年5月分	3,096件(19.0日)	18.7億円	8,653件	1.2億円
平成24年5月分	3,323件(18.3日)	21.0億円	9,813件	1.4億円

(※) 医療機関が、医療費の請求を電子媒体に収録した診療報酬明細書で行ったもの（紙請求分を除く）

《高齢者の骨折の原因》

- ①階段での転落、道路での転倒、家の床での転倒など
- ②家庭内の事故が、約6割
(国民生活センターHPより)

**予防が
大切**



「自分は大丈夫」の過信は禁物です。
「自分もなるかも」の気持ちで、毎日、骨折の予防に取り組みましょう。

家族みんなで

骨密度と筋力を維持して、「骨折」を予防しましょう。

1、健康づくりを始めましょう。

①骨密度検査を受けましょう。

骨密度検査を定期的に受けて、「骨粗しょう症」の治療が必要な場合は治療を受けましょう。

②栄養のバランスのとれた食事をしましょう。

カルシウム(牛乳など乳製品・豆腐・卵・小魚等)、
ビタミンD(魚・きくらげ等)、ビタミンK(納豆・わかめ・緑黄色野菜等)をとりましょう。

③適度な運動をしましょう。

体操・ウォーキングなどをしましょう。市町村などで転倒予防教室があればご利用ください。

2、家の中の環境を見直しましょう。


- ①家の中を整理整頓して転倒防止(床に無造作に置かれた電気器具のコードや散らかったままのチラシ・雑誌などの整理をしましょう。)
- ②階段、浴室に手すりを設置
- ③暗い部屋に照明器具を設置など

〈こんな時には要注意〉

- ・服薬時のめまい・ふらつきに注意
- ・真夜中にトイレへ行くときに注意
- ・敷居の段差をまたぐときに注意
- ・歩きながらの携帯電話はやめましょう。



受診者数及び1万人あたりの受診者数
 (平成24年5月診療分【入院＋入院外】)

 全国水準より高い

	H24.5月末 被保険者数	骨折 (入院分)		骨折 (入院外)		骨折 (合計件数)		医療費(10割) (単位:円)
		入院	1万人あたり	入院外	1万人あたり	受診者数	1万人あたり	
横浜市	339,927	1,379	41	4,211	124	5,590	164	975,625,780
川崎市	106,552	446	42	1,261	118	1,707	160	299,106,500
相模原市	56,587	250	44	640	113	890	157	174,639,020
横須賀市	50,837	155	30	626	123	781	154	101,658,340
平塚市	25,197	114	45	309	123	423	168	73,267,470
鎌倉市	25,022	103	41	254	102	357	143	62,814,930
藤沢市	38,405	156	41	472	123	628	164	106,420,450
小田原市	22,477	74	33	250	111	324	144	48,212,730
茅ヶ崎市	23,237	82	35	250	108	332	143	57,193,260
逗子市	8,619	62	72	95	110	157	182	35,903,660
三浦市	6,910	18	26	46	67	64	93	11,468,980
秦野市	14,687	65	44	197	134	262	178	41,514,240
厚木市	16,368	61	37	163	100	224	137	37,572,920
大和市	17,918	65	36	190	106	255	142	47,150,330
伊勢原市	8,577	41	48	99	115	140	163	22,689,230
海老名市	9,570	40	42	102	107	142	148	22,431,140
座間市	10,103	45	45	114	113	159	157	33,145,130
南足柄市	4,968	13	26	42	85	55	111	7,106,820
葉山町	4,391	16	36	60	137	76	173	8,579,290
寒川町	3,885	8	21	52	134	60	154	6,083,550
綾瀬市	6,499	22	34	55	85	77	118	9,921,400
大磯町	4,246	16	38	53	125	69	163	10,838,000
二宮町	3,847	9	23	82	213	91	237	5,586,640
中井町	1,026	3	29	14	136	17	166	2,574,420
大井町	1,581	2	13	12	76	14	89	1,568,400
松田町	1,577	4	25	13	82	17	108	1,676,310
山北町	1,860	3	16	15	81	18	97	1,690,010
開成町	1,453	2	14	7	48	9	62	1,020,920
箱根町	1,779	10	56	20	112	30	169	4,059,450
真鶴町	1,352	16	118	24	178	40	296	10,440,970
湯河原町	3,983	23	58	53	133	76	191	10,055,390
愛川町	3,460	19	55	27	78	46	133	11,261,400
清川村	341	1	29	5	147	6	176	147,330
神奈川県	827,241	3,323	40	9,813	119	13,136	159	2,243,424,410
全国	14,786,397	72,640	49	178,478	121	251,118	170	45,633,043,400