



資料提供

令和8年9月28日

課名：健康づくり推進課

担当者：武内

電話番号：082-513-3076

課名：医療保険課

担当者：佐々木

電話番号：082-513-3212

今年もやります！ 「オール広島・骨活（ほねかつ）プロジェクト」 ～令和8年10月1日始動～

広島県では、健康寿命の延伸に向け、昨年度から骨粗鬆症（こつそしょうしょう）による骨折を予防するための「骨活（ほねかつ）」を多様な主体とともに推進する「オール広島・骨活（ほねかつ）プロジェクト」に取り組んでいます。

本プロジェクトは、官民が連携し、骨粗鬆症や骨折の予防に関する啓発を県内全域で一体的かつ集中的に行うことで、県民の皆様の「骨活」への意識を高めることを目的とした取組です。

今年度も引き続き「世界骨粗鬆症デー（10月20日）」を中心として、広報を展開してまいります。

■ 10月1日（木）からフリーアナウンサーの馬場のぶえさんを起用した広報を実施

骨量減少世代である65歳から74歳の国民健康保険被保険者等に向けて、転ばない体づくりを目指し、馬場のぶえさんを起用した簡単にできるながら体操「転ばぬ先のコツコツ体操」の普及啓発に取り組めます。10月1日からテレビCMの放映など広報を実施します。

※動画やポスター画像は報道素材としてご提供いたしますので、周知にご協力いただける場合は、医療保険課までご連絡ください。

■ 10月20日（火）「骨活フェスタinシャレオ」を開催（13：00～ 紙屋町シャレオ中央広場）

昨年度開催した骨活啓発イベント「骨スカ予防大作戦 in 県庁」に引き続き、今年度も、世界骨粗鬆症デー（10月20日）にあわせ、県民に対する骨粗鬆症・骨折のリスク及び予防に関する啓発を目的として、企業・団体と連携した健康に関する測定体験、検診・運動・食などの予防行動に関する情報発信を行うイベントを実施します。

なお、本イベントについては、日時が近づきましたら改めて資料提供を行う予定です。

■ 県内各地でも様々な取組を実施

昨年度同様、今年度も「オール広島・骨活プロジェクト」に関連して、県だけでなく、県内各市町や多数の企業・団体等の協力により、県内各地において「骨活」に関する様々な取組が実施されます。

また、エディオンピースウイング広島などにおいては、世界骨粗鬆症デーのイメージカラーである「ブルー」によるライトアップも行われます。

取組の詳細は県HPに掲載していますので、ご参照ください。

（URL：<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/55/honekatsu.html>）

馬場のぶえさんと、お家でできる。

転ばぬ先の、コツコツ体操はこちらからチェック!

動画配信は10/1 から

転ばぬ先の コツコツ体操

10年後も、元気に歩くために。
「わざわざ」じゃなくて、「ながら」で大丈夫。

実は、70歳以上の10人に1人が骨折を経験しています*。
要介護になる原因の15%も、転倒や骨折によるもの*。
でも、わざわざ運動しなきゃと身構える必要はありません。
大切なのは、毎日の暮らしの中で、無理なく続けること。
「転ばぬ先の、コツコツ体操」は、お家の中でカンタンにできる「ながら体操」です。
がんばりすぎず、あせらず、気がついたときに。
さあ、今日も小さく、コツコツ骨にいいことはじめましょう。

*70歳以上の骨折率：2024年NDBデータから分析／要介護となる要因：令和7年国民生活基礎調査から分析

オール広島
骨活
プロジェクト

まずはこのサイトの動画をチェック! [Q 広島県 骨活](#)

広島県
市町国民健康保険加入者の皆様へ

ほねえさん

転ばぬ先のコツコツ体操ポスター

全国に先駆けて全県的な骨活に取り組む！
「オール広島・骨活（ほねかつ）プロジェクト」始動
— 世界骨粗鬆症デーの10月20日（月）には、県庁でもイベントを開催 —

ねえ、知らんのん？ 実は、骨量のピークは20歳頃。若いうちからの骨活が大切。

広島県では、健康寿命の延伸に向け、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）による骨折を予防するための「骨活（ほねかつ）」を多様な主体とともに推進する「オール広島・骨活（ほねかつ）プロジェクト」を、「世界骨粗鬆症デー（10月20日）」である2025年10月20日（月）を契機に始動します。

本プロジェクトは、官民が連携し、骨粗鬆症や骨折の予防に関する啓発を県内全域で一体的かつ集中的に行うことで、県民の皆様の「骨活」への意識を高めることを目的とした取組です。

特に、「世界骨粗鬆症デー（10月20日）」の前後を広報強化週間とし、「骨の健康」について関心を向け、バランスのよい食事や適度な運動を習慣化し、骨密度の低下に早く気づくといった「骨活」を若いうちから実践してもらえるような“骨活ムーブメント”を県内一斉に展開してまいります。

この取組の一環として、県庁内にてキックオフイベントを開催いたしますので、ご多忙のことと存じますが、ぜひ、貴メディアでの御取材を賜りますようお願いいたします。

■キックオフイベント実施詳細

【第1部】記者発表会

- （1）日時 2025年10月20日（月）11:00～11:15
- （2）場所 広島県庁本館1階 102会議室（広島県広島市中区基町10番52号）
- （3）内容 趣旨説明、プロジェクトロゴ・啓発キャラクターのお披露目、県内の取組紹介など
※第2部イベントの開始前に、報道関係者向けの内覧の時間を設けております。

【第2部】骨活啓発イベント「骨スカ予防大作戦 in 県庁」

- （1）日時 2025年10月20日（月）12:00～13:00
※11:30～12:00の間、報道関係者向けの内覧会を実施します。
- （2）場所 広島県庁本館1階 名誉県民肖像写真前（広島県広島市中区基町10番52号）
- （3）内容 骨粗鬆症の基礎知識やリスク、骨の健康づくりに必要な生活習慣に関する情報発信
「骨の健康度」の測定（事前申込のあった県職員60名）
乳製品や野菜から効果的にカルシウムを摂取するためのレシピ紹介 など
- （4）備考 本イベントは、雪印メグミルク株式会社、JA全農ひろしまの協力を受けて実施。



◀会場イメージ

（写真：2024年8月の野菜摂取啓発イベント開催時）

取材希望連絡先
広島県健康づくり推進課健康づくり推進グループ
電話 082-513-3076
メール fukensui@pref.hiroshima.lg.jp

■全県的に骨粗鬆症の予防に取り組む背景

「女性の健康寿命」の延伸に向け、優先的に取り組むべき課題の1つとしています。

骨粗鬆症とは、骨がもろくなることで骨折しやすくなる疾患ですが、骨粗鬆症自体には症状はなく、初期に多い背骨の骨折では、痛みなど明らかな症状がない場合も多くを占めています。

しかし、骨粗鬆症による骨折は次なる骨折のリスクを高めることが知られています。骨折が多発することで背骨が曲がると、様々な症状をきたします。また、大腿骨頸部（足の付け根）の骨折に至ると、手術や入院を伴う治療が必要となり、寝たきりとなるリスクになります。

広島県民の70歳以上の11人に1人は骨折で入院・通院しており、そのうち3/4は女性だという事実。

特に女性は、加齢や閉経によって女性ホルモンが減少することで骨量も急激に低下する特徴があるため、女性の健康づくりにおいて、骨粗鬆症による骨折は全国共通の課題となっています。

なかでも、広島県は高齢者の骨折受療率（人口10万対）が、全国平均よりも高い状況にあります。

また、広島県の骨折の医療費は、2018年からの5年間で約1.2倍に増えています。そのうちの多くを高齢女性の入院に関する医療費が占めています。

県の調査では、骨の健康に必要な知識が若いうちに獲得できておらず、関心も低いことが明らかに。

骨量は20歳頃に人生最大のピークに達し、その後増えることは無いため、若いうちから「骨の健康」を意識した生活習慣を実践する「骨活」を推進することが重要になります。

しかし、県が昨年度、20～50代女性を対象に実施した調査によると、「骨量のピークは20歳頃である」ことを知っている20代は3割に満たないなど、関心度の低さが課題となっています。

骨粗鬆症による骨折を予防するためには、県民の皆様に骨粗鬆症のリスクを正しく理解し、カルシウムやビタミンDが不足しないバランスの良い食事、運動、定期的な検診といった「骨の健康」に必要な行動を知ることのできる機会を増やすことが必要になります。

■関連情報

【県内各地での取組】

「オール広島・骨活プロジェクト」の始動にあわせ、県だけでなく、県内18市町と20を超える企業・団体等の協力により、県内各地において57個の取組が実施されます。これらに限らず、今後も「骨活」に関する取組を継続的に展開してまいります。

【ブルーライトアップ】※広島市内では初の実施

「世界骨粗鬆症デー(10月20日)」のイメージカラーである「ブルー」で街をライトアップし、骨粗鬆症への意識を高めるための啓発を実施します。

- ・大和ミュージアム屋外展示場（広島県呉市宝町5番20号）
日時 2025年10月2日（木）～10月23日（木）日没～22時
（主催）呉市
- ・本通商店街アーケード（広島県広島市中区立町）
日時 2025年10月19日（日）～10月25日（土）18時～24時
（主催）広島市 （協力）本通商店街振興組合
- ・エールエールA館 北東角・南東角（広島県広島市南区松原町9-1）
日時 2025年10月19日（日）～10月20日（月）18時～22時
（主催）広島市 （協力）広島駅南口開発株式会社
- ・エディオンピースウィング広島（広島県広島市中区基町15番2-1号）
日時 2025年10月20日（月）19時～21時
（主催）広島市 （協力）株式会社サンフレッチェ広島