



健康一口メモ

仙台市医師会  
広報委員  
藤原 幾磨

皆さん、ご自分の身長を最後に測られたのはいつだったでしょうか。子どもの時は、乳幼児期から小学校、中学校と定期的に身体測定が行われ、その際に身長も測って成長していることを確認しています。体重は、自宅などでも測ることはありますが、大人になつて成長が止まると、あまり身長を測定する機会は多くないと思います。それでも、勤め先の健診や人間ドックを受けられる方は、1年から数年に一度くらいは身長を測られているでしょうか。

最近、福島県立医科大学の研究で、興味深いデータが発表されました。身長が2年間で0.5cm以上低くなった人はそうではない人に比べて全死亡リスクが26%高くなる、というもの。これは40歳以上の日本人22万人余りのデータを用い、年齢や性別、元々の身長やBMIなど、さまざまな要因を調整して解析したもので、男女ともに当てはまるようです。また、心血管疾患による死亡リスクが、特に女性で身長低下群において有位に高いという結果でした。これらの

## 最近、身長測っていますか？

機序としては、骨粗しょう症による骨折リスクなどが考えられていますが、ほんの0.5cmというわずかに思える身長低下が死亡リスクと関連しているというのは驚きです。

また、日本整形外科学会は2023年10月に開催されたセミナーで、身長が若いとき(25歳くらい)から4cm以上、女性で閉経後3年間に2cm以上の低下があった場合、椎体骨折の可能性があることを示しています。

このように、身長の変化は骨粗しょう症およびそれに伴う椎体骨折と密接に関係していると言えます。骨粗しょう症による椎体骨折の予防のためには薬物療法や運動療法がありますが、それ以前に「フレイル」予防のためにも、食事で必要な栄養素をきちんと摂取することや、筋肉量を低下させないように普段から身体活動の心がけることも大切です。

〔仙台市立病院小児科

／太白区あすと長町〕



中小企業経営者のみなさまへ

国が準備したセーフティネット

# 安心の材料をご提供します。

## 小規模企業共済制度

●制度の特長

- 1 経営者のための**退職金制度**
- 2 掛金は**全額所得控除**
- 3 受取時も**税制メリット**

他にもこんな特徴があります。

- 月々の掛金は1,000円から
- 契約者貸し付けの利用が可能
- 共済金の受給権は差押禁止

## 経営セーフティ共済

●中小企業倒産防止共済制度の特長

- 1 掛金の10倍の範囲内で**最高8,000万円**まで貸付け
- 2 貸付条件は**無担保・無保証人**
- 3 掛金は税法上**損金(法人)または必要経費(個人事業)**に

共済相談室 TEL.050-5541-7171 【受付時間】平日 9:00~17:00

令和5年9月から  
**オンライン  
手続き  
スタート**

制度の詳細内容は2次元コード又はホームページからご確認ください。

ご希望の多い一部の手続きについて**オンライン手続き**が出来ます。

小規模企業共済

小規模共済

検索

経営セーフティ共済

経営セーフティ共済

検索



Be a Great Small.  
中小機構

2023.9