

2025 年 10 月 20 日

10 月 20 日は世界骨粗鬆症デー 【骨折に関する実態調査】

骨折者の4人に1人が骨の健康状態に問題あり
“骨折による精神的負担と経済的リスクについて”
～骨の健康のために、元気なうちから始める「骨投資」の重要性～

雪印メグミルク株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：佐藤 雅俊）は、骨の健康を通じて人々の挑戦を応援する『骨太な未来プロジェクト』を推進しています。

この度、本プロジェクトが 2025 年 9 月に実施した「骨折に関する実態調査」により、骨折がもたらす精神的および経済的な負担が明らかになりました。今回の調査結果を受け、『骨太な未来プロジェクト』では、「骨の健康」への積極的な取り組みとして、「日々の運動」「食生活」「生活習慣」の改善に努め、将来的な骨折を未然に防ぐ「骨投資」を推奨します。

■『骨太な未来プロジェクト』について

永年にわたる乳の研究から得られた知見を活かし、骨の健康に関する情報発信や体験の場を提供しています。今後、本プロジェクトでは「骨投資」に関わる骨の健康のための栄養・運動のアドバイスなど、日常生活の中で実施できる骨のケアをわかりやすく紹介していく予定です。

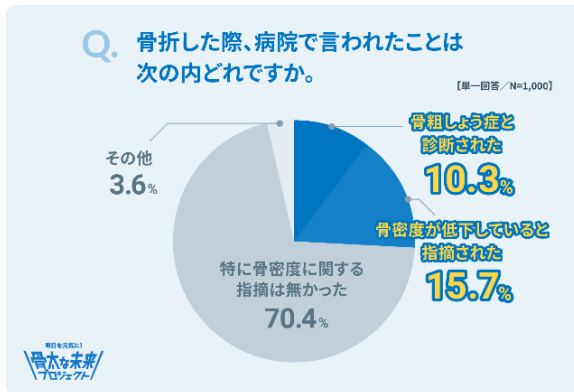


URL : <https://honemirai.meg-snow.com/>

【調査結果サマリー】

- 骨折をした人の4人に1人が「骨の健康状態に問題あり」と診断されている。
- 骨折後に家族やパートナーから何らかのサポートを受けた人は9割を超える。
- 骨折によってサポートする側・される側、どちらも精神的・時間的な負担を感じている。
- 骨折後に介護施設に入所した場合、高額な経済的負担が生じる可能性が有る。

1. 骨折をした人の約4人に1人が「骨粗しょう症または骨密度の低下」と診断



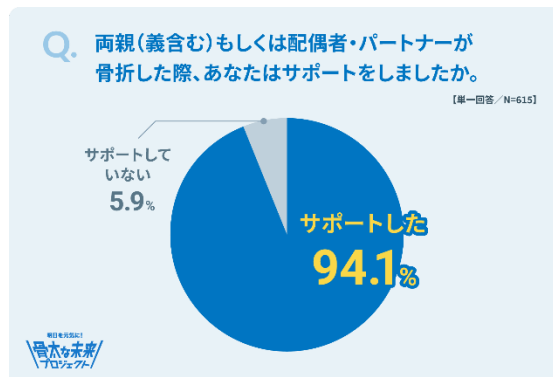
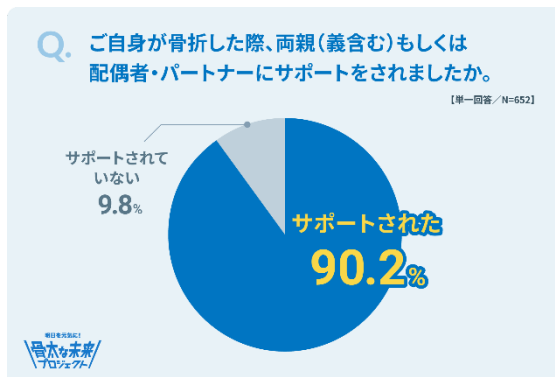
骨折した際に、「骨粗しょう症と診断された」、または「骨密度が低下していると指摘された」と回答した人が合計で26%存在することがわかりました。

さらに、「骨折する前にしておけばよかったこと」を自由回答で尋ねたところ、「骨密度」に関する言葉が最も頻出し、多くの人が事前の骨密度検査の重要性を感じていることが示唆されました。

2. 骨折経験者において、骨折後に生活の中で何らかのサポートを受けた人は9割を超える

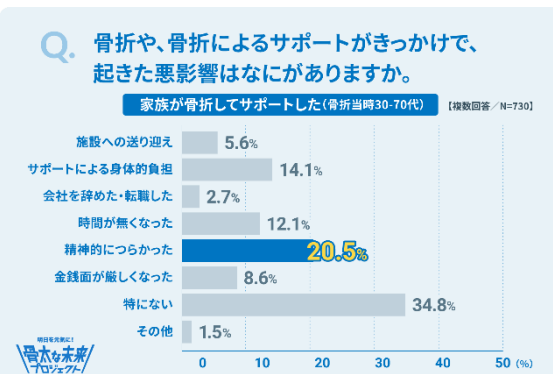
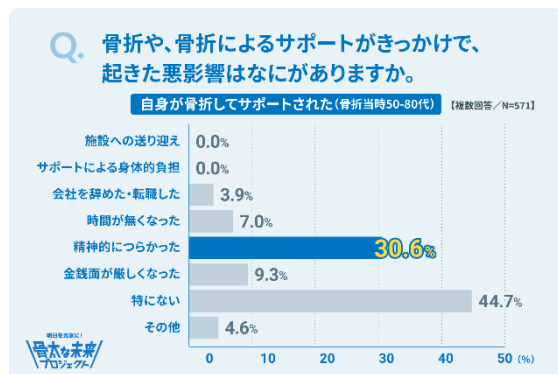
実際、介護を要しないまでも、「骨折した際に、近親者（両親やパートナー）から病院の送迎や生活のサポートを受けたか」と尋ねたところ、90.2%がサポートを受けたと回答しました。

また、「近親者が骨折した際にサポートをしましたか」との質問には、94.1%の方がサポートしたと答えました。骨折は、日常生活を一時的に困難にし、多くの人がサポートを必要とすることが明らかになりました。



3. 骨折によってサポートする側・される側どちらも「精神面のつらさ」を感じている

骨折は費用だけでなく、精神的負担もあることが今回の調査で明らかになりました。「骨折や、そのサポートが引き起こす悪影響は何か」との質問に対し、骨折を経験してサポートを受けた人の3割以上が「精神的に辛かった」と回答しました。また、サポートをした人も2割以上が同様に精神的負担を挙げています。



4. 骨折後に介護施設に入所した場合、高額な経済的負担が生じる可能性も有り。

骨折により、やむを得ず介護施設に入所するケースがあります。今回の調査において、介護施設に入所した方の平均入所期間は 51 ヶ月（4 年 3 ヶ月）であることがわかりました。

この期間における月額費用と入所一時金を合計すると、入所期間中の総費用は 2,025 万円に達します。

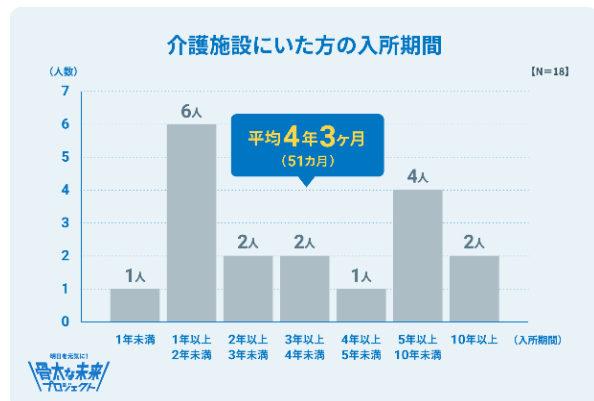
- 骨折時の介護費用の試算は次の通りです

入所一時金(※1)+(月額介護費用(※1)×平均入所期間(※2))

※1 出典元: 株式会社 LIFULL senior による「2025 年 10 月時点の LIFULL 介護費用相場データ」

※2 出典元: 雪印メグミルク: 骨折による費用や損失に関する実態調査

骨折は医療費だけでなく、介護費用として家計に大きな影響を及ぼすことが明らかになりました。
また、平均入所期間について、3 年未満で退所する方が多い一方で、10 年以上の長期入所となるケースも少数ながら存在することがわかりました。



■調査概要

【調査名】

骨折に関する意識・実態調査

【調査期間】2025 年 9 月 12 日(金)～9 月 18 日(木)

【調査方法】インターネット調査

【調査対象】

<予備調査> 調査人数 1,267 人(①652 人②各 615 人)

① 過去に骨折経験がある方(50 代～80 代男女)

② 過去に親または配偶者・パートナーが骨折したことがある方(30 代～70 代男女)

<本調査> 調査人数 1,000 人(③④各 500 人)

③ 過去に骨折経験があり、親または配偶者・パートナーにサポートされた方(50 代～80 代男女)

④ 過去に親または配偶者・パートナーが骨折してサポートした経験がある方(30 代～70 代男女)

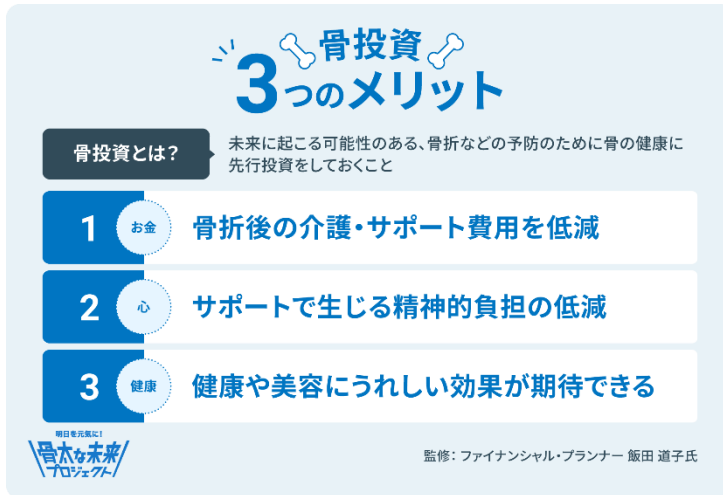
➤ ファイナンシャル・プランナー 飯田 道子氏 コメント

人生 100 年時代を迎え、多くの方が「老後 2000 万円問題」に代表される将来の資金計画に不安を抱えています。今回の調査では、骨折後の介護に掛かる経済的負担リスクの可能性についても明らかになりました。

骨折がもたらす影響は、介護費用という直接的な支出だけでなく、ご家族が介護のために仕事を制限せざるを得ない状況になれば、世帯収入の減少にも繋がります。

そこで、ファイナンシャル・プランナーとして強く提唱したいのが、将来の家計を守るために、元気なうちから始める「骨投資」という考え方です。「骨投資」とは日々のバランスの取れた食事の摂取や、定期的な運動を行うことが含まれます。

日々の小さな積み重ねが、将来の経済的損失を防ぐ最も効果的で賢明な先行投資となります。ご自身と大切なご家族の未来を守るため、今日から始められる「骨投資」で安心して過ごせる未来を築いていただきたいと思います。



骨投資とは? 未来に起こる可能性のある、骨折などの予防のために骨の健康に先行投資をしておくこと

1 お金 骨折後の介護・サポート費用を低減

2 心 サポートで生じる精神的負担の低減

3 健康 健康や美容にうれしい効果が期待できる

骨太な未来プロジェクト

監修: ファイナンシャル・プランナー 飯田 道子氏



「骨投資」3つのメリット
監修者 飯田 道子氏
(いいた・みちこ)

プロフィール

Financial Planning Office Paradise Wave
(パラダイスウェーブ) 代表
ファイナンシャル・プランナー (CFP認定者)
金融機関勤務を経て FP 資格を取得。
現在は各種相談業務やセミナー講師、
執筆を中心に活動中。

➤ ゆりクリニック 院長 矢吹 有里(やぶき・ゆり)先生 コメント

今回の調査で注目すべきは、骨折が単なる身体の負傷にとどまらず、サポートする側とされる側の双方に影響を与えている点です。「精神的につらい」と回答する人が多く、介護される側は自立した生活が一時的に難しくなる一方、介護する側は送迎や病院付き添いによって自身の時間が拘束され、精神的負担が生じています。そのため、骨折は単に骨の回復を目指すだけでなく、心のケアも不可欠です。

また、骨折した方の約 1/4 は骨が弱っていることがわかりました。この背景には骨粗しょう症があり、わずかな衝撃でも骨折し、寝たきりや介護の原因となります。さらに骨密度が低下すると、顔の骨が委縮して「骨やせ」が起こります。頭蓋骨は 30 代から骨密度が低下し、顔の筋肉を支えるじん帯が緩み、皮膚のしわやたるみの原因にもなります。

自覚症状がなくても、経済的・精神的負担につながる骨の弱化に備えて骨密度をチェックし、日常生活を見直すことが重要です。



矢吹 有里(やぶき・ゆり)先生 プロフィール

ゆりクリニック 院長 「骨太な未来プロジェクト」アドバイザー
東京女子医科大学卒業後、慶應義塾大学整形外科学会入室。
国立病院機構東京医療センターなどに勤務後、2017 年「ゆりクリニック」
(東京・田町)を開院。
骨粗しょう症予防を美容医療の視点から考える「骨美容®」を提唱。

本お知らせに関するお問い合わせ先

骨太な未来プロジェクト PR 事務局 (ビルコム株式会社内): 宮本・藤野
TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : mbp@bil.jp