

配布先：文部科学記者会、科学記者会、
厚生労働記者会、都庁記者クラブ

令和8年7月21日

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

保健事業で活用できる住民向けの啓発資材

「今日からできる！転倒骨折予防プログラム」を作成しました

発表のポイント

- 東京都健康長寿医療センターは、東京都保健医療局が実施する「特定健診世代からはじめる骨折予防普及啓発事業」を受託し、転倒・骨折予防に関する住民向けの啓発資材「今日からできる！転倒骨折予防プログラム」を作成いたしました。
- 転倒およびそれに伴う骨折は、要介護状態となる主な原因の一つであり、その後の生活機能の低下につながることから、生活習慣の改善や住環境の整備などをとおして予防を図ることが重要です。
- 本プログラムには、フレイルの予防法を基盤としながら、転倒・骨折予防に特化した内容を盛り込んでいます。具体的には、転倒・骨折予防の取組を「運動」「栄養」「生活環境の工夫」の3つの柱に整理し、その実践方法を紹介しています。
- 本プログラムは、都民の皆様にご活用いただけるだけでなく、行政機関の保健事業担当者が転倒・骨折予防の普及啓発を行う際にも利用できる内容となっています。

○発表内容の概要

転倒およびそれに伴う骨折は、高齢期の生活機能を低下させ、要介護状態につながる重要な健康課題です。年齢を重ねるにつれて、筋力やバランス機能の低下、保有する多くの疾患や処方されている薬剤の影響などにより、転倒のリスクは高まります。また、段差や滑りやすい床など、住環境や生活環境も転倒の要因となります。そのため、高齢期に至る前から、転倒しにくい身体づくりや転倒リスクの低い環境整備を進めることが重要です。

このような背景をふまえ、東京都保健医療局は令和 7 年度から「特定健診世代からはじめる骨折予防普及啓発事業」を実施し、中高年者を対象に、転倒やそれに伴う骨折の予防に関する普及啓発を行っています。東京都健康長寿医療センターは、同事業を受託し、転倒・骨折予防に関する住民向けの啓発資材「今日からできる！転倒骨折予防プログラム」を作成いたしました。本プログラムは、東京都保健医療局のホームページで公開されています。

○プログラムの概要

本プログラムは、一般的なフレイルの予防法を基盤としながら、転倒・骨折予防に特化した内容を追加しています。転倒・骨折予防の取組を「運動」「栄養」「生活環境の工夫」の 3 つの柱に整理し、その実践方法を紹介しています。具体的には、筋力やバランス力の維持・向上を図るための運動の実践方法、骨折予防やフレイル予防につながるたんぱく質・カルシウム・ビタミン Dなどを意識した栄養摂取のポイント、住環境をはじめとする生活環境の見直しの工夫を取り上げ、日常生活の中で無理なく取り組める予防法を提示しています。併せて、転倒・骨折予防につながる節酒・禁煙・適正な服薬管理の重要性についても、解説しています。

本プログラムは、都民の皆様にご活用いただけるだけでなく、行政機関の保健事業担当者が転倒・骨折予防の普及啓発を行う際にも利用できる内容となっています。そのため、ご自身の転倒・骨折予防にご活用いただくほか、地域の住民向け講座における教材や、地域の通いの場等における専門職支援時の支援ツールとして、幅広い場面でご活用いただけます。

【掲載先】

東京都保健医療局

「今日からできる！転倒骨折予防プログラム」（掲載日：令和 8 年 6 月 19 日）

掲載 URL（無料でダウンロードすることが可能です）：

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/kokuho/kossetuyobou>

【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
福祉と生活ケア研究チーム（医療・介護システム）

研究部長 平田 匠

TEL : 03-3964-3241

E-mail : t_hirata@tmig.or.jp

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

副センター長 植田 拓也

研究員 大曾根 由実

TEL : 03-5926-8236

E-mail: shien@tmig.or.jp

【プログラムの利用に関するお問い合わせ先】

東京都保健医療局 保健政策部 国民健康保険課（医療費適正化担当）

TEL : 03-5388-3906

E-mail : iteki_kokuho@section.metro.tokyo.jp