

発行 東京都保健医療局国民健康保険課

自己負担なし

今日からはじめよう 転倒骨折予防！

転倒骨折予防教室のご案内

高齢期の転倒骨折の予防には、国保世代から早めに対策することがとても重要です。

＼ 教室で学べること ／

- ✓ 自宅でできる**筋力トレーニング**
- ✓ 骨の健康を保つ**毎日の食事のポイント**
- ✓ **転倒を防ぐ生活環境**の整え方



教室の実施について

詳細は裏面をご覧ください 

この教室は、東京都モデル事業「特定健診世代からはじめる骨折予防普及啓発事業」として、**東京都と渋谷区が共同で実施します。**
教室運営・申込受付は、**東京都から委託を受けたシンコースポーツ株式会社が行います。**

※本通知は、令和7年度の特健康診査の結果等を分析し、骨折予防に取り組んでいただきたい方に送付しております。
本事業で取り扱う個人情報は、本事業の実施以外の目的には使用しません。