

教室運営者
向け

**今日からできる！
転倒骨折予防プログラム
Q&A**



東京都

地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター

目次

転倒骨折予防教室開催に向けての留意点

- I. 骨折ハイリスク者の抽出・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
 - Q1. 骨折ハイリスク者はどのように抽出すればよいですか？

- II. 参加勧奨・・ 3
 - Q1. 対象者への参加勧奨はどのように行うとよいでしょうか？
 - Q2. 一度教室に参加した人にも、毎年参加勧奨を送った方がよいのでしょうか？
 - Q3. 骨折ハイリスク者の基準は、どこまで詳しく説明すればよいでしょうか？
 - Q4. 健康に気をつけて生活しているのに、なぜ案内が届いたか？と聞かれたら。

- III. 申込受付・・ 6
 - Q1. 申込受付はどのような方法で行うとよいでしょうか？
 - Q2. 案内を送付した場合、どのくらいの参加率が見込まれますか？

- IV. 普及啓発方法・・ 7
 - Q1. 転倒骨折予防プログラムはどのような方法で普及啓発すればよいですか？
 - Q2. 骨折ハイリスク者への普及啓発は、どのような点に気をつけるとよいでしょうか？
 - Q3. 講師はどのような専門職が担当するとよいでしょうか？
 - Q4. 教室終了後、参加者が継続して取り組めるようにするにはどうすればよいでしょうか？
 - Q5. 転倒骨折予防教室を進めるにあたり、指導員はどのように関わるとよいでしょうか？
 - Q6. 個人ワーク、グループワークでは何をしたらよいのでしょうか？
 - Q7. 転倒骨折予防教室の安全管理で、気を付けることはありますか？

- V. プログラムの評価・・ 13
 - Q1. 転倒骨折予防プログラムの実施にあたって評価はどのタイミングで行うのが望ましいですか？
 - Q2. 転倒骨折予防プログラムの評価では、どんなアウトカム指標を設定すればよいでしょうか？
 - Q3. 教室前後やフォローアップ調査を行う場合、参加者の名簿やアンケートはどのように管理すればよいですか？
 - Q4. フォローアップ調査はどのように実施すればよいですか？

転倒骨折予防プログラムの内容についてのQ&A

I. 基礎編・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22

Q1.個人要因・環境要因と疫学三要因の違いはなんですか？

Q2.転倒骨折の3つのポイント+ aはどのような基準で選ばれているのでしょうか？

II. 実践編・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23

①運動プログラム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23

Q1.ほかの人と一緒に運動すると、ついつい頑張りすぎてしまうことがあります

Q2.細切れでおこなう運動も効果はありますか？

Q3.ひざや腰などが痛むときは、動かさずに安静にした方がよいのでしょうか？

Q4.毎日歩いている場合は、筋力運動はしなくてもよいのでしょうか？

②栄養プログラム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25

Q1.ここに含まれていない10食品群以外は 摂らなくてもよいのでしょうか？

Q2.どうしても食べられないものも食べなくてはいけないのでしょうか？

Q3.卵を毎日食べると血中コレステロール値が上がるのではないのでしょうか？

Q4.野菜や果物はジュースでとってよいのでしょうか？

③生活環境整備・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27

Q1.杖を使うと「老けて見える」から使いたくないのですが、使った方がよいですか？

Q2.自宅のちょっとした段差や階段に手すりをつけるときにお金がかかりますが、何か活用できるサービスはありますか？

Q3.お風呂場の床が滑って怖いのですが、何か気を付けるポイントはありますか？

Q4.転倒は冬に多いと聞きますが、冬場に特有の対策はありますか？

本冊子の活用方法

本冊子は、普及啓発に向けた転倒骨折予防教室を開催する行政担当者、実務にあたる専門職等の関係者が、教室を運営する際の留意点や、転倒骨折予防プログラム（運動・栄養・生活環境整備）を実施するにあたり、参加者から想定される質問と、その回答の基本的な考え方・説明のポイントを整理したQ&A集です。教室の運営や、教室中の質疑対応、資料の補足、個別相談時の声かけ例として、必要に応じてご活用ください。

**転倒骨折予防教室
開催に向けての留意点**

I. 骨折ハイリスク者の抽出

Q1. 骨折ハイリスク者はどのように抽出すればよいですか？

骨折ハイリスク者は、KDBシステムを利用し抽出します。別途、提供されている「骨折ハイリスク者の抽出の手引き_ver1.0」をご確認いただき、抽出してください。

II. 参加勧奨

Q1. 対象者への参加勧奨はどのように行うとよいでしょうか？

モデル事業では、参加勧奨にはハガキを利用しました。記載したい内容の量によっては、封書を選択するとよいでしょう。

郵便はがき
東京都 からのご案内

料金別納
郵便

発行 東京都保健医療局国民健康保険課

自己負担なし 今からはじめよう 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、今からの心がけが大切です。
この教室では、**自宅でできる筋力トレーニングの体験**や**毎日の食事の工夫に関する健康講座**などを実施します。
今からすぐできる取組を一緒に学びましょう！

教室の実施について

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○市が共同で実施します。
教室運営は、地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所に委託しています。

※ 本通知は、令和6年度の特定健康診査の結果等を分析し、将来の骨折リスクがある方に送付しております。
個人情報取扱については、本事業の実施以外の目的には使用しません。

日時
①令和8年2月7日(土) 14:30~16:00
②令和8年2月26日(木) 14:30~16:00
* **いずれか1日のみ**のご参加をお願いいたします。


会場
○○会館 △階 ××会議室
○○線 △駅 徒歩×分

定員 各回25名(先着順)

持ち物 飲み物、筆記用具
※動きやすい服装でお越しください

申し込み方法 下記のいずれかの方法でお申し込みください。

① 二次元コード ② 電話

 東京都健康長寿医療センター研究所
☎ 03-██████████

受付時間 10:00~16:00
(土日祝日除く)

申込締切：令和8年1月30日(金)

問い合わせ先：東京都健康長寿医療センター研究所
☎ 03-██████████
○市健康福祉部保険年金課
☎ 04-██████████

本勧奨通知の作成にあたっての留意事項

- ① 端的に分かる最低限の内容で記載する。
- ② 強調部分の色づけと、使う色を増やさないようにする。
- ③ 参加勧奨通知が、なぜ送られてきたかの理由を明示する。
- ④ 関わっている機関の役割や関係性、運営者を明示する。

モデル事業時の参加勧奨ハガキの見本

Q2.一度教室に参加した人にも、毎年参加勸奨を送った方がよいのでしょうか？

転倒骨折予防教室は、転倒骨折予防の取り組みを「始めるきっかけ」となる普及啓発事業として位置づけています。そのため、基本的には、一度参加した方に繰り返し参加勸奨を行うのではなく、限られた事業資源の中で新たにリスクが高い方へ機会を広げていくことが望ましいと考えられます。

なお、参加者から「もう一度参加したい」という希望があった場合には、地域の体操教室や通いの場など、継続して取り組める活動を紹介するなど、地域の介護予防活動につなぐ対応を検討するとよいでしょう。

Q3.骨折ハイリスク者の基準は、どこまで詳しく説明すればよいのでしょうか？

骨折ハイリスク者の抽出には一定の基準がありますが、その数値や条件を改善すること自体が目的ではありません。重要なのは、骨折のリスクが高い方に対して、早めに転倒予防の取り組みを知っていただくことです。

そのため、参加者や住民への説明では、具体的な数値や基準の詳細を強調するよりも、「特定健診のいくつかの健康情報をもとに、今後、転倒や骨折のリスクが高くなる可能性のある方に予防の情報をお届けするためにご案内している」という趣旨を伝えるとよいでしょう。

また、この教室は「すでに問題がある人のための教室」ではなく、転倒骨折を予防するための情報を知る機会として位置づけられています。そのため、「ハイリスク」という言葉を強調するよりも、「今後の転倒骨折予防のための教室」という趣旨で説明することが望まれます。

Q4.健康に気をつけて生活しているのに、なぜ案内が届いたか？と聞かれたら。

本事業では、特定健診の結果をもとに、今後骨折のリスクが高くなる可能性がある方に、転倒予防に関する情報をお届けすることを目的として案内をお送りしています。この案内は、個人の健康状態を診断したものではなく、予防の観点から、東京都健康長寿医療センター研究所が分析した、いくつかの基準を参考に送付しています。普段から健康づくりに取り組まれている方も、運動・栄養・生活環境の視点から、日常生活の中でできる転倒骨折予防の工夫を知る機会や、すでに実践していることを確認する機会としてご活用いただければと考えています。



Ⅲ. 申込受付

Q1. 申込受付はどのような方法で行うとよいでしょうか？

令和7年度モデル事業では、対象が特定健診世代ということもあり、電話と二次元コードでのインターネット申し込みを行いました。結果として約半数が、インターネットでの申し込みとなりました。

一方で、インターネットでの申し込み後に、「申し込みができたか」など、電話でお問い合わせをいただくことも多くあり、二次元コードでの申し込み後に、申込完了メールが届くようにすることや、参加決定通知を送付するなどの工夫が必要です。

Q2. 案内を送付した場合、どのくらいの参加率が見込まれますか？

参加率は地域や募集方法によって異なりますが、令和7年度のモデル事業では、案内送付数に対して10%程度の参加申込があり、一般的な保健事業の応答率と比較すると、多くの方が関心を寄せられました。

参加率が高くなった要因について、モデル自治体へのヒアリングを踏まえて検討したところ、

- ・テーマの分かりやすさ
- ・参加しやすい名称
- ・会場の立地や会場についての市民からの印象
- ・開催曜日（土曜日の開催）

等が挙げられました。

IV. 普及啓発方法

Q1. 転倒骨折予防プログラムはどのような方法で普及啓発すればよいですか？

啓発方法として、大きく2つ挙げられます。各自治体の状況に合わせて選択し、組み合わせることでより効果的に実施できます。

① 骨折ハイリスク者へのハイリスクアプローチ

本モデル事業では、KDBシステムのデータから、骨折ハイリスク者を抽出し、転倒骨折予防教室への参加勧奨や、教室への参加を通じた情報提供を行う流れとしています。モデル事業で実施した1回の啓発教室の内容をお示しします。

東京都モデル事業での教室のスケジュール

90分×25名程度を想定					
事前アンケート 5分	骨折リスクに関する講話 10分	プログラム体験 45分	明日からできそうなこと チョイス 個人ワーク 5分 ペアワーク 15分	転倒骨折予防につながる地域資源の紹介 5分	事後アンケート 5分

本事業では、1回の教室で情報提供することを想定していますが、ハイリスクアプローチにおいては、複数回の支援により行動変容につなげることも重要であるため、3回程度に分けて行うのも一案です。

② 転倒骨折予防についてのポピュレーションアプローチ

骨折ハイリスク者を自治体全体または日常生活圏域別で分析することで、地域全体への啓発アプローチをしていくことも重要です。

通いの場の機能強化のためのちよい足し支援や地域包括支援センター単位での介護予防講演会や講座をご活用いただけます。

Q2.骨折ハイリスク者への普及啓発は、どのような点に気をつけるとよいでしょうか？

令和7年度のモデル事業の、具体的な流れの詳細を以下に示しましたので参考にしてください。

■ 受付～教室前アンケート記入

内容	時間	説明
受付	開始 30分 前から	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 受付担当を1名配置する<input type="checkbox"/> 名前を確認（ハガキ or 口頭）する<input type="checkbox"/> 参加者名簿と照合する<input type="checkbox"/> 筆記用具の有無を確認する<input type="checkbox"/> 必要に応じてボールペンを貸与する<input type="checkbox"/> 教室前・後アンケートを受付時に配布する<input type="checkbox"/> 前後アンケートの同一IDの記載を確認する<input type="checkbox"/> 教室前アンケートの記入を案内する<input type="checkbox"/> 無記名＋個人IDで管理することを説明する
アンケート 記入	5分 程度	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 着席後、教室前アンケートを記入してもらう<input type="checkbox"/> 教室開始後5分間は記入時間を確保する （開始時間直前に到着する参加者もいるため）<input type="checkbox"/> 記入済みの方から回収する<input type="checkbox"/> 記入漏れがないかその場で確認する

■ プログラム

内容	時間	説明
基礎編	10分 程度	<p>基礎編の内容説明前</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> プログラムの特徴（見やすい・実践しやすい）を説明する<input type="checkbox"/> 「自分ごと化」＋教室終了後の実践につなげる ことが教室の目的であることを明確に伝える <p>基礎編の内容説明</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 転倒・骨折が要介護の要因になることを説明する<input type="checkbox"/> 転倒骨折予防の3つのポイント＋αを解説する<input type="checkbox"/> チェックリストでリスクの可視化を行う（約5分）<input type="checkbox"/> 「チェック＝悪い」ではなく自身の状態を知り、 予防策につなげることが大切であることを強調する

■プログラム（続き）

内容	時間	説明
実践編 運動	20分 程度	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> プログラムに沿って説明と体験をする （3種目（スクワット・ステップ・かかと落とし）各10回） <input type="checkbox"/> フォームのポイントを指導する <ul style="list-style-type: none"> ・スクワット：膝がつま先より前に出ない ・ステップ：踏み出した足にしっかり体重をかける ・かかと落とし：膝を伸ばして実施する <input type="checkbox"/> 無理のない強度から開始し、可能なら徐々に強度アップする （少しくついを意識することを教示する） <input type="checkbox"/> 安定した支え（机など）を使用するように促す <input type="checkbox"/> 会場環境（椅子の可動性等）に応じて声かけや支持物を変更するなどの工夫を提示する <input type="checkbox"/> 説明は簡潔・具体的に行う <input type="checkbox"/> 自宅での実践ポイントも伝える
実践編 栄養	20分 程度	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> BMIを各自で計算する（スマートフォンの計算機能） <input type="checkbox"/> スタッフが必要に応じて補助する <input type="checkbox"/> 10食品群の摂取状況のチェックで食品摂取傾向を「見える化」する <input type="checkbox"/> 多様な食品群を摂取することの意義を説明する <input type="checkbox"/> カルシウム・タンパク質の摂取例を紹介する <input type="checkbox"/> コラムは紹介のみで詳細説明は省略する
実践編 環境 調整	10分 程度	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> プログラムに沿って基本事項を説明する <input type="checkbox"/> 転倒リスク（コード・カーペット等）に注意する点を紹介する <input type="checkbox"/> 夜間対策（センサーライト等）を紹介し、市販品の活用も提示する <input type="checkbox"/> 服装・履物の注意点を説明する <input type="checkbox"/> 必要に応じて歩行補助具（杖等）を使用することを説明する
ペア ワーク	15分 程度	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 「いつまでも健康に、趣味や楽しみを通して生き生きと生活してほしい」ことを伝える <input type="checkbox"/> 転倒骨折予防は、好きなことを続ける“手段の一つ”であることを説明する <input type="checkbox"/> 「明日からできる取組」を考えるよう促す <input type="checkbox"/> プログラム（該当項目）への記入時間を確保する（約5分） <input type="checkbox"/> 近くの参加者とペアを組ませる <input type="checkbox"/> 記入内容をもとに共有するよう説明する <input type="checkbox"/> 「正解はない・自由に話してOK」と安心感を伝える <input type="checkbox"/> 意見交換が活発になるよう声かけする <input type="checkbox"/> スタッフが巡回し、適宜ポジティブフィードバックを行う

■教室後アンケート～終了後打合せ

内容	時間	説明
アンケート 記入	5分 程度	<input type="checkbox"/> 教室後アンケートの記入を案内する <input type="checkbox"/> 記入済みから順次回収する <input type="checkbox"/> 記入漏れの有無を確認する
情報提供	5分 程度	<input type="checkbox"/> 通いの場等の社会参加につながる地域事業を紹介する <input type="checkbox"/> 次の参加・継続行動につながる情報提供を行う <input type="checkbox"/> 資料の配布だけではなく、教室終了後に本人のニーズに合う形で紹介できる相談体制を組む
終了後 打合せ		<input type="checkbox"/> 改善点・気づきを共有する <input type="checkbox"/> 説明の伝わりやすさ（全体への届き具合）を振り返る <input type="checkbox"/> 会場や人員配置の適切性を検討する

※上記の流れは、本モデル事業での内容であり、年代や対象者の状態によって適宜、プログラムの流れや対応を変更することが望ましいと考えられます。

Q3.講師はどのような専門職が担当するとよいでしょうか？

転倒骨折予防教室で使う、「転倒骨折予防プログラム」は、住民が自身で読むだけで、実践できるように設計されているため、専門職以外の職員の方や、住民リーダーも伝達可能です。

一方で、質問が出た際の対応は、対応に困る場合もあるため、専門職（例：理学療法士、作業療法士、健康運動指導士、管理栄養士、保健師、看護師等）と連携し、事前に想定問答を設定し、回答を整備しておくといわれています。

これらの専門職との関わりがない担当部門もあるかと思いますが、その場合、介護予防担当等の地域の専門職と協働している部門との連携も含めて、教室実施に向けた体制整備が望まれます。本Q&Aも適宜ご活用ください。

Q4.教室終了後、参加者が継続して取り組めるようにするにはどうすればよいでしょうか？

教室は、参加者が転倒骨折予防の取り組みを始める「きっかけ」となる場です。そのため、教室終了後に、個人での活動意欲を高めるだけでなく、参加者の年代などの特性に応じて、取り組みを継続できる場や取り組みを紹介するとよいでしょう。例えば、高齢者が多い場合は、介護予防担当が把握している、通いの場などの地域の体操グループやサロンを紹介するのもよいと考えられます。令和7年度のモデル事業においても、参加者の約半数が、既存の地域活動情報に興味を示し、当日提供された情報へのアクセスを希望されました。

一方、比較的、若い世代が多い場合は、教室で学んだ内容を日常生活の中で継続して実践できるよう、フォローアップや、取り組みを継続するための仕掛けの検討が必要となります。

Q5.転倒骨折予防教室を進めるにあたり、指導員はどのように関わるとよいでしょうか？

転倒骨折予防教室における指導員の役割は、教室終了後に、参加者が転倒骨折予防の取り組みを、「始めてみよう」、「続けてみよう」という意欲を引き上げることです。そのためには、講話やプログラム指導のようなティーチングの手法だけでなく、動機づけを含めたコーチングの手法を取り入れることも重要です。

講話やプログラム指導においても、終了後に参加者自身で続けていくことが大切であることや、専門職の指導がなくても実践できるプログラムである点を参加者に繰り返し伝えたり、実践に向けた疑問点の問いかけや、教室内での参加者相互での教えあい等の時間を設けるとよいでしょう。

Q6.個人ワーク、グループワークでは何をしたらよいのでしょうか？

個人ワーク、グループワークの時間は、転倒骨折予防プログラムを、明日からの生活に活かしてもらうための動機づけを目的にしています。P29の転倒骨折予防の目的や明日から取り組めそうなことについて、参加者自身が考え、他者へ発信し、承認を得ることで、実践へのモチベーションを高めることにつながります。

ここでは指導員は、あくまで参加者自身が考えたことを承認し、不足する点があれば補足するアドバイスを送るなどの関わりをするとよいでしょう。

Q7.転倒骨折予防教室の安全管理で、気を付けることはありますか？

転倒骨折予防教室は医療的管理を行う場ではありませんが、参加者が安心して取り組めるよう、安全管理を行いましょう。

対象者には転倒骨折リスクが高い方や、脳卒中などの既往歴のある方も含まれるため、以下のような点に留意しましょう。

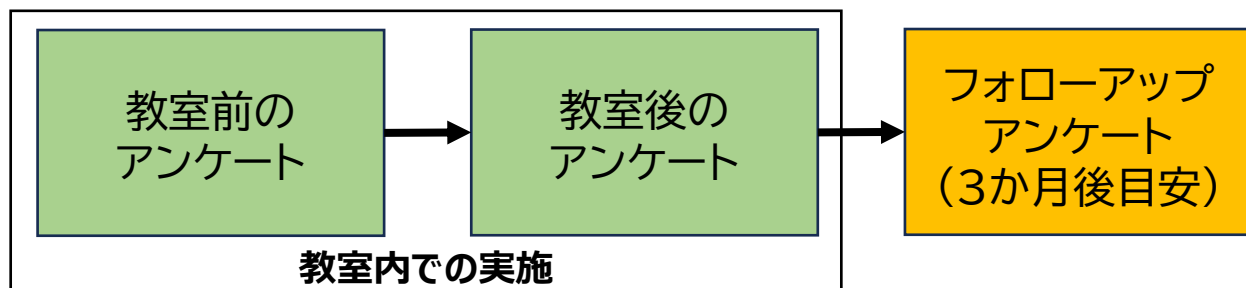
- ① 教室開始前に体調（めまい、発熱、胸痛、強い痛み等）を確認し、不調時は無理せず見学・休憩を促す。
- ② 運動は「ややきつい」程度を目安とし、痛みや強い疲労時は休憩を促す。
- ③ 既往歴に配慮し、椅子や手すり等を活用して安全に実施。
- ④ 会場の安全確認（滑りにくさ、十分なスペース、備品の安定性）を行う。
- ⑤ 緊急時に備え、連絡体制や対応方法を事前に確認する。
- ⑥ 医療的判断が必要な場合は、医療機関や主治医への相談を勧める。

V. プログラムの評価方法

Q1. 転倒骨折予防プログラムの実施にあたって、評価はどのタイミングで行うのが望ましいですか？

評価は最大で3時点で行うとよいでしょう。

東京都モデル事業での教室のスケジュール



※フォローアップアンケートは、実施することで実際に教室で学んだことを実践したかどうか、行動につながったかどうかの評価も可能になるため、実施を検討してみましょう。

Q2. 転倒骨折予防プログラムの評価では、どんなアウトカム指標を設定すればよいでしょうか？

アウトカム指標は、評価の時点によって異なります。ここでは、2つの時点でのアウトカム指標を提示します。

① 短期的（教室前後）効果の評価

転倒骨折予防教室の事業の目的は啓発です。すなわち、参加者を「啓発できたか」が教室前後でのアウトカムとなります。アンケートでは、①関心があるか、②理解できたか、③今後実施したいと感じたか、④実施する自信の度合い等の項目を収集するとよいでしょう（資料1を参照）。

② 普及啓発教室の中期的効果の評価

参加者を「啓発できたか」を中期的な視点で評価することが必要です。啓発の中期的な視点としては、①実施できたか、②継続できているか、③主観的な心身や生活の変化などの視点で情報を収集するとよいでしょう（資料2を参照）。

Q3.教室前後やフォローアップ調査を行う場合、参加者の名簿やアンケートはどのように管理すればよいですか？

教室前後やフォローアップ調査を実施する場合は、同一人物のデータを対応させることが必要です。そのため、参加者ごとにIDを付与して管理しましょう。具体的な手順を以下に示します。

- ①参加者名簿を作成する。教室参加者の氏名、連絡先などを一覧にした名簿を作成します。
- ②参加者ごとにIDを付与する。名簿の各参加者に、番号などのIDを付けます（例：001、002、003 など）
- ③アンケートには氏名ではなくIDを記入していただきます。教室前後のアンケートやフォローアップアンケートには、氏名ではなくIDを記入していただくことで、個人情報をも最小限にしながらかデータを管理できます。
- ④名簿とアンケートデータを突合するIDを使って、教室前後のアンケートやフォローアップ調査の結果を対応させることで、同一参加者の変化を確認することができます。

Q4.フォローアップ調査はどのように実施すればよいですか？

フォローアップ調査は、教室終了後 3か月程度を目安に実施することが一般的です。モデル事業ではアンケート調査による方法を示していますが、それ以外にもいくつか方法があります。自治体ごとに適した方法をご検討ください。

- ・郵送でアンケートを実施
- ・フォローアップ研修を企画し、その場で対面アンケートを実施
- ・電話でヒアリングを実施

資料 1 教室前後アンケート

ID : _____

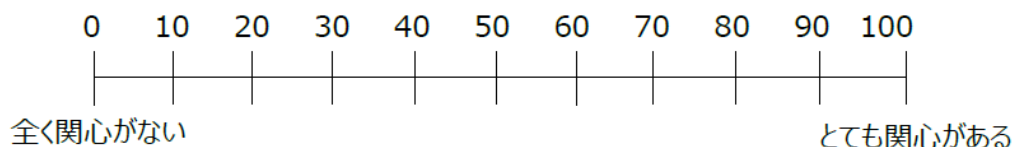
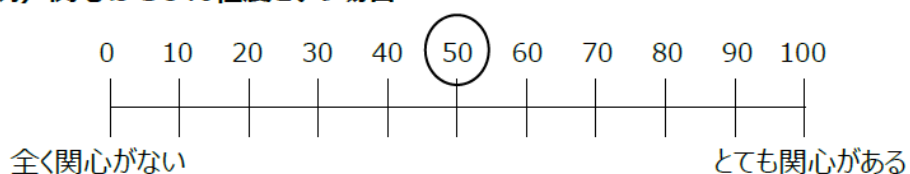
教室前 セルフチェックシート

記入日 : _____ 年 _____ 月 _____ 日

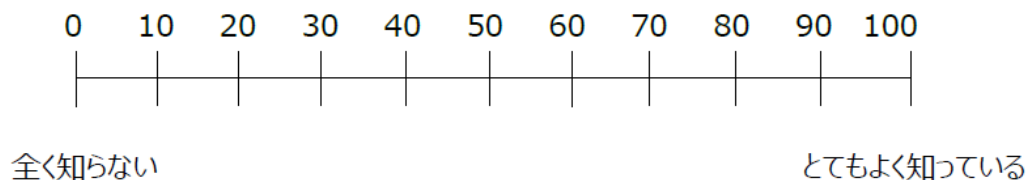
(1) あなたは、転倒骨折予防に関心が、どのくらいありますか。

「全く関心がない」を0、「とても関心がある」を100とした時の関心の程度を、例のようにお答えください。

例) 関心は50%程度という場合

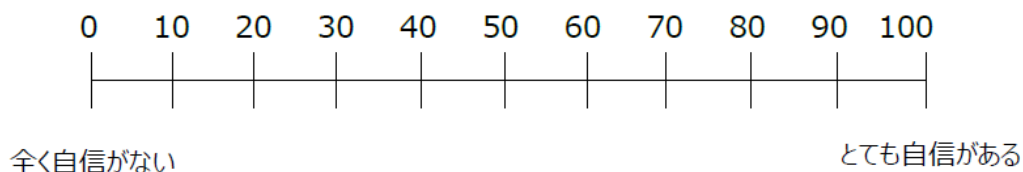


(2) あなたは、転倒骨折の原因や予防方法について、どの程度知っていると思いますか。



(3) あなたは、転倒骨折予防のための運動や食事のポイント、生活環境改善などについて、取り組んでいく自信は、現時点でどれくらいありますか。

「全く自信がない」を0、「とても自信がある」を100とした時の自信の程度を、例のようにお答えください。



(4) 過去1年間に転んだ経験がありますか。 [○は1つ]

- | | | |
|----------|---------|-------|
| 1. 何度もある | 2. 1度ある | 3. ない |
|----------|---------|-------|

(5) 転倒に対する不安は大きいですか。 [○は1つ]

- | | | | |
|-------------|------------|--------------|-----------|
| 1. とても不安である | 2. やや不安である | 3. あまり不安ではない | 4. 不安ではない |
|-------------|------------|--------------|-----------|

(6) 軽い運動・体操や定期的な運動・スポーツをしていますか。 [○は1つ]

※運動とは、「意図的に身体を動かすこと」とします。犬の散歩・ウォーキング・散歩・ラジオ体操・ストレッチ・自転車・水泳・水中ウォーキング・グラウンドゴルフ・ゲートボールなども含みます。

- | | | |
|----------|----------|--------------------|
| 1. 週5日以上 | 2. 週3～4日 | 3. 週2日 |
| 4. 週1日 | 5. 月1～3日 | 6. 月1日未満 / 全くしていない |

(7) 筋力運動（ゴムチューブ、重りを使用した運動、スクワットなどの自分の体重を使った運動）をしていますか [○は1つ]

- | | | |
|----------|----------|--------------------|
| 1. 週5日以上 | 2. 週3～4日 | 3. 週2日 |
| 4. 週1日 | 5. 月1～3日 | 6. 月1日未満 / 全くしていない |

(8) 最近1週間ぐらいの食事について、ほぼ毎日（週5日以上）食べた食品群に○をつけてください。

[○はいくつでも可]

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. 魚介類（缶詰、干物などの加工品を含む。） | 2. 野菜 |
| 3. 肉類（ハム、ベーコンなどの加工品を含む。） | 4. 海藻（乾物も含む。） |
| 5. 卵（鶏卵・うずらなどの卵及び卵豆腐などの加工品を含む。ただし、魚の卵は除く） | 6. いも類（ただし、こんにゃくは除く。） |
| 7. 大豆製品（豆腐・納豆など大豆を使った食品。ただし、小豆、みそは除く。） | 8. 果物（缶詰、ドライフルーツを含む。ただし、ジャム、ジュースは除く。） |
| 9. 牛乳・乳製品（コーヒーストックやフルーツ牛乳、バターは除く） | |
| 10. 油脂類（油炒め・バター、マーガリンなど、油を使う料理） | |
| 11. 該当する食品はない | |

(9) 6か月間で2～3kgの体重の減少がありましたか。 [○は1つ]

- | | |
|--------|-------|
| 1. いいえ | 2. はい |
|--------|-------|

アンケートは以上です。
ご協力ありがとうございました。

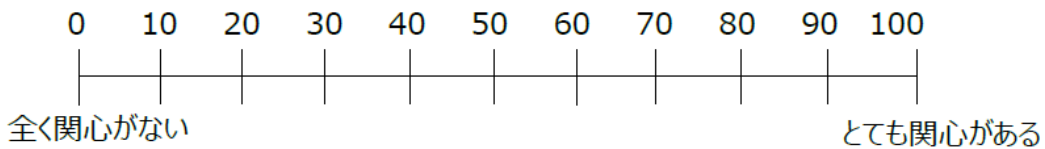
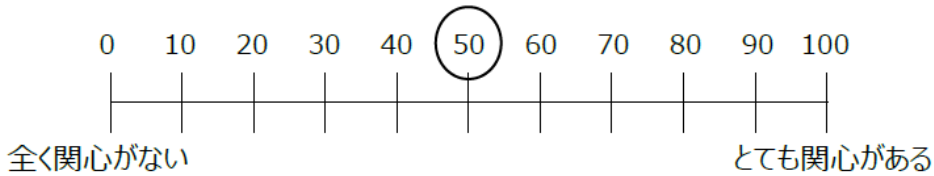
教室後 セルフチェックシート

記入日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

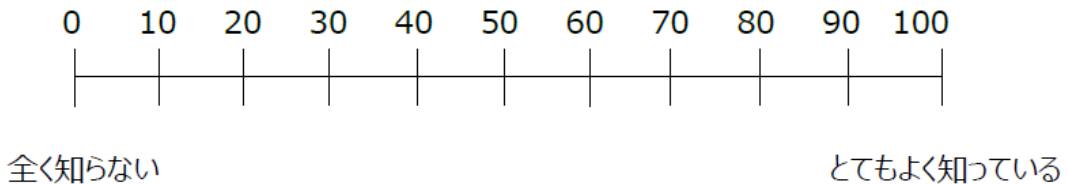
(1) あなたは、転倒骨折予防に関心が、どのくらいありますか。

「全く関心がない」を0、「とても関心がある」を100とした時の関心の程度を、例のようにお答えください。

例) 関心は50%程度という場合

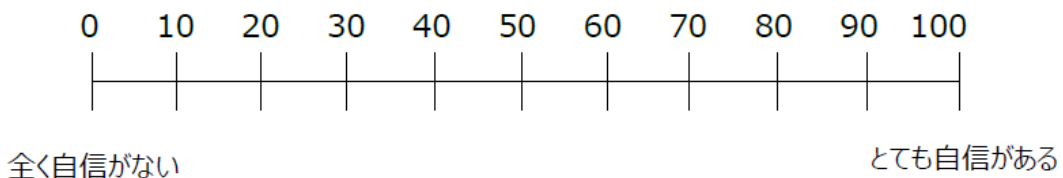


(2) あなたは、転倒骨折の原因や予防方法について、どの程度知っていると思いますか。



(3) あなたは、転倒骨折予防のための運動や食事のポイント、生活環境改善などについて、取り組んでいく自信は、現時点でどれくらいありますか。

「全く自信がない」を0、「とても自信がある」を100とした時の自信の程度を、例のようにお答えください。



(4) 今回の教室に参加して、あなたは以下の活動についてどう感じていますか。

それぞれの活動についてお答えください。[○は1つずつ]

運動プログラム (ストレッチ・筋力運動・バランス運動・かかと落とし運動など)	1. すでに取り組んでいる	2. これから取り組もうと思う	3. 取り組もうと思わない
栄養プログラム (多様な食品摂取・骨の健康維持のための栄養素を意識する)	1. すでに取り組んでいる	2. これから取り組もうと思う	3. 取り組もうと思わない
生活環境の工夫	1. すでに取り組んでいる	2. これから取り組もうと思う	3. 取り組もうと思わない
生活習慣改善 (節酒・禁煙等)	1. すでに取り組んでいる	2. これから取り組もうと思う	3. 取り組もうと思わない

(5) あなたの性別を教えてください。

1. 男性	2. 女性
-------	-------

(6) あなたの年齢を教えてください。

歳

アンケートは以上です。
ご協力ありがとうございました。

資料2 教室 ●か月後アンケート

ID: _____

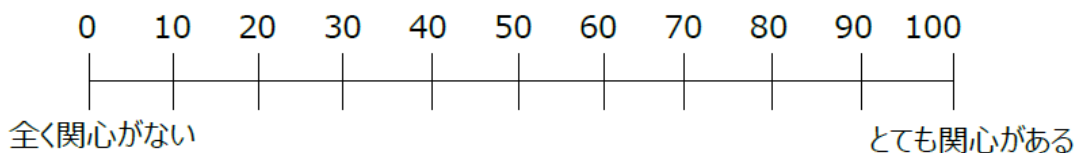
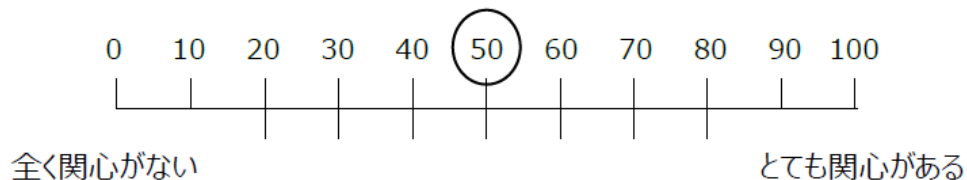
転倒骨折予防教室 ●か月後 セルフチェックシート

記入日: _____年 _____月 _____日

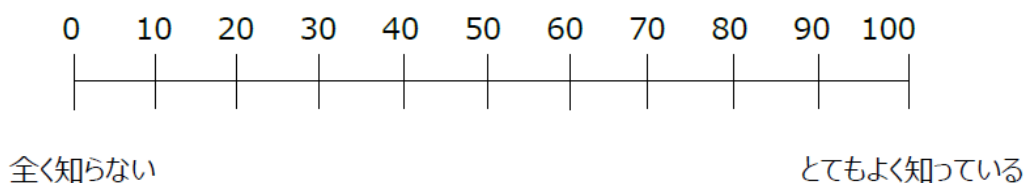
(1) あなたは、転倒骨折予防に関心が、どのくらいありますか。

「全く関心がない」を0、「とても関心がある」を100とした時の関心の程度を、例のようにお答えください。

例) 関心は50%程度という場合

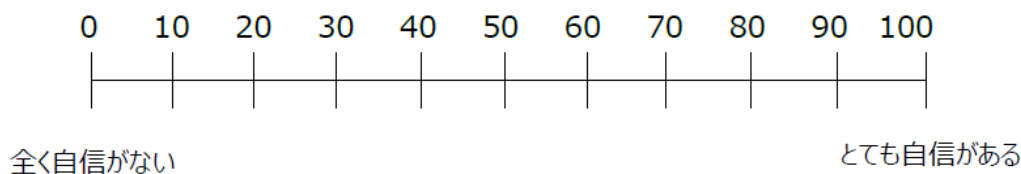


(2) あなたは、転倒骨折の原因や予防方法について、どの程度知っていると思いますか。



(3) あなたは、転倒骨折予防のための運動や食事のポイント、生活環境改善などについて、取り組んでいく自信は、現時点でどれくらいありますか。

「全く自信がない」を0、「とても自信がある」を100とした時の自信の程度を、例のようにお答えください。



(5) 軽い運動・体操や定期的な運動・スポーツをしていますか。 [○は1つ]

※運動とは、「意図的に身体を動かすこと」とします。犬の散歩・ウォーキング・散歩・ラジオ体操・ストレッチ・自転車・水泳・水中ウォーキング・グラウンドゴルフ・ゲートボールなども含みます。

1. 週5日以上	2. 週3～4日	3. 週2日
4. 週1日	5. 月1～3日	6. 月1日未満 / 全くしていない

(6) 筋力運動（ゴムチューブ、重りを使用した運動、スクワットなどの自分の体重を使った運動）をしていますか。 [○は1つ]

1. 週5日以上	2. 週3～4日	3. 週2日
4. 週1日	5. 月1～3日	6. 月1日未満 / 全くしていない

(7) 最近1週間ぐらいの食事について、ほぼ毎日（週5日以上）食べた食品群に○をつけてください。
[○はいくつでも可]

1. 魚介類（缶詰、干物などの加工品を含む。）	2. 野菜
3. 肉類（ハム、ベーコンなどの加工品を含む。）	4. 海藻（乾物も含む。）
5. 卵（鶏卵・うずらなどの卵及び卵豆腐などの加工品を含む。ただし、魚の卵は除く）	6. いも類（ただし、こんにゃくは除く。）
7. 大豆製品（豆腐・納豆など大豆を使った食品。ただし、小豆、みそは除く。）	8. 果物（缶詰、ドライフルーツを含む。ただし、ジャム、ジュースは除く。）
9. 牛乳・乳製品（コーヒーストックやフルーツ牛乳、バターは除く）	
10. 油脂類（油炒め・バター、マーガリンなど、油を使う料理）	
11. 該当する食品はない	

(8) 教室参加後から現在までを振り返って、あなたは以下の活動についてどのように感じていますか。

それぞれの活動についてお答えください。 [○は1つずつ]

運動プログラム (ストレッチ・筋力運動・バランス運動・かかと落とし運動など)	1. すでに 取り組んでいる	2. これから取り組もうと 思う	3. 取り組もうと 思わない
栄養プログラム (多様な食品摂取・骨の健康維持のための栄養素を意識)	1. すでに 取り組んでいる	2. これから取り組もうと 思う	3. 取り組もうと 思わない
生活環境の工夫	1. すでに 取り組んでいる	2. これから取り組もうと 思う	3. 取り組もうと 思わない
生活習慣改善 (節酒・禁煙等)	1. すでに 取り組んでいる	2. これから取り組もうと 思う	3. 取り組もうと 思わない

アンケートは以上です。
ご協力ありがとうございました。

**転倒骨折予防プログラムの
内容についてのQ&A**

I. 基礎編

転倒骨折予防プログラムの土台となる「運動・栄養・生活環境」の3つのポイントについての、基本的な考え方を整理したものです。教室での説明や質問対応の補足として、状況に応じて該当項目をご参照ください。

Q1. 個人要因と環境要因と、疫学の三要因との違いはなんですか？

本プログラムでは、転倒に関する個人要因、環境要因を以下のように定義しています。疫学の三要因（病因、環境要因、宿主要因）とは異なる分類です。

● 個人要因（その人の体の状態に関わるもの）

病気や体の動き・筋力、バランスの取りやすさ、飲んでいる薬の影響など、その人自身の体の状態が原因となって転びやすくなります。

● 環境要因（周りの環境に関わるもの）

家の中や家の周りの環境など、自分の体の状態とは関係なく、“場所や物のせいで”転びやすくなります。

Q2. 転倒骨折の3つのポイント+aは、どのような基準で選ばれているのでしょうか？

転倒骨折の様々な誘発要因等への対策として、取り組むことで効果が得られる、または、改善の検討が必要とされている要因の中で、特に修正可能な要因を選定して、3つのポイント+aを便宜的に設定しています。

II. 実践編 Q&A

運動・栄養・生活環境の3つのポイントについて、参加者から想定される疑問をまとめています。教室で質問があった際の対応や、説明の補足として活用しやすいよう整理したものです。参加者の状況に合わせ、必要な項目を適宜参照してください。

① 運動プログラム

Q1.ほかの人と一緒に運動すると、 ついつい頑張りすぎてしまうことがあります

グループで運動をしていると、周りに合わせて実践しようとして、ついつい無理をしてしまうことがあります。特に、筋力運動をおこなうときは、転倒骨折予防プログラムのP12の「安全かつ効果的な強度の目安」を参考にして、適切な強度を確認しましょう。実践の前に「6（ややきつい）くらいのきつさになったら、途中で休みを入れてくださいね。」などの声かけをすることも大切です。

Q2.細切れでおこなう運動も効果はありますか？

最近では、10分未満の細切れ活動でも、積み重ねることで健康効果が得られるという研究結果が出てきています。そのため、世界保健機関の身体活動ガイドライン（2020年）では、“ちょっとした身体活動にも意味がある”がスローガンとして掲げられました。少しでも身体活動を増やすことで健康効果は期待できます。最初は今よりも10分多く動く“プラス・テン（+10）”を意識してみましょう。

Q3.ひざや腰などが痛むときは、動かさずに 安静にした方がよいでしょうか？

慢性疼痛と診断されている場合では、適度に動かすことで痛みが和らぐこともあります。活動量が低下し、関節や筋肉が使用されないことで、柔軟性や血流が低下し、痛みが悪化する可能性があります。関節や筋肉をよりよい状態に保つには、痛みが悪化しない範囲で、適度に動かすことも大切です。

Q4.毎日歩いている場合は、筋力運動は しなくてもよいでしょうか？

散歩やウォーキングなどの習慣的な有酸素運動は、心臓・血管系機能、代謝機能によい影響をもたらします。しかし、加齢や不活動によって減少しやすい速筋（大きな力を発揮できる筋繊維）を維持するには、歩行だけでは不十分です。中強度（ややきつい）以上の負荷をかける筋力運動を週に2日以上組み合わせて実践することで、さらなる健康効果が期待できます。

②栄養プログラム

Q1. ここに含まれていない10食品群以外は摂らなくてもよいのでしょうか？

こちらは、いろいろな栄養素をとるための基本の10食品群であり、普段食べるおかずや汁物を構成する食品から選んでいます。そのため、米やパン、麺類などの主食は入っていません。しかし、主食は身体を動かすためのエネルギー源として重要な食品です。できるだけ主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。

基本の10食品群には、きのこ類や種実類などは入っていませんが、これらもビタミンなどの栄養素や食物繊維の大事な供給源なので、日々の食事に取り入れるようにしましょう。

Q2. どうしても食べられないものも食べなくてはいけないのでしょうか？

医師・管理栄養士から食事に関する指示がある場合や、服用中の薬の影響で摂取を避けるべき食品がある場合は、その指示を優先するようにしてください。無理に食べる必要はありません。また、アレルギー、体質、咀嚼機能の状態、胃腸の不調などにより、特定の食品を摂ると体調を崩す場合も、無理に摂取する必要はありません。その際は、該当する食品と同じ栄養的役割を持つ別の食品で代替し、不足する栄養素を補うようにしてください（転倒骨折予防プログラムのP20の図を参照）。

Q3. 卵を毎日食べると血中コレステロール値が上がるのではないのでしょうか？

コレステロールは体内でも生成されるため、卵を1日1個ほど食べる程度であれば大きな問題はないと考えられています。ただし、脂質異常症の重症化予防には1日の摂取量を200mg未満にすることが望ましいとされているため、コレステロールが高いことを指摘されている人は摂りすぎには注意するようにしましょう。

※鶏卵Mサイズ1個（50g）のコレステロール含有量:210mg

Q4. 野菜や果物はジュースでとってもよいのでしょうか？

野菜や果物は、身体の調子を整えるビタミンや食物繊維の大切な供給源です。絞ったり加熱処理をしたりしてジュースにする過程で、一部のビタミンや食物繊維が減りやすく、さらに糖分が多くなりがちなので、飲む際には注意が必要です。

基本的には、元の食材を活かした調理方法で食べることを心がけ、体調が悪いときやどうしても食べづらい場合に、代わりとしてジュースを利用するのがよいでしょう。

※その場合は、糖類が少なめの100%野菜ジュースやトマトジュースを選び、量は紙パック1本（200ml）程度を目安にしましょう。

③生活環境整備

Q1. 杖を使うと「老けて見える」から使いたくないのですが、使った方がよいですか？

杖は「年をとった証」と思われやすいですが、杖は安全に歩くための「自立の道具」です。転倒で寝たきりになるリスクを防ぐほうがはるかに重要です。

腰や膝の負担を軽くしたり、活動範囲が広がるなど、むしろ元気で動ける期間を長く保つためのアイテムです。

今はファッション性のある杖やカーボン素材、折りたたみ式の杖など様々な種類がありますので、自分に合った杖を選ぶようにしましょう。

Q2. 自宅のちょっとした段差や階段に手すりをつけるときにお金がかかりますが、何か活用できるサービスはありますか？

段差解消などの資材は、ホームセンターなどでも比較的安価で購入できる場合がありますので、調べてみてもよいでしょう。

また、介護保険で要支援、または要介護と認定されている方は一定の要件を満たす場合には、上限20万円までの住宅改修費用が保険負担割合に応じて支給される制度があります。支給を希望する場合には、ケアマネジャー等に相談してみましよう。

段差の解消や手すりの取付け、引き戸等への扉の取り替え、滑りにくい床材への変更等を行うことができます。

Q3. お風呂場の床が滑って怖いのですが、何か気を付けるポイントがありますか？

滑り止めマットを敷くことや手すりの設置、浴室用のイスを活用してみましょう。

イスは低すぎると立ち座りの際にバランスを崩してしまう可能性があるため、高さにも注意しましょう。

お風呂の床に石けんやシャンプーの泡の流し忘れがないようにしっかりシャワーで流してから動きましょう。

Q4. 転倒は冬に多いと聞きますが、冬場に特有の対策はありますか？

冬は雪や凍結した路面の影響で転倒しやすくなるため、滑り止めのついた靴を履きましょう。

また寒さから厚着による動きにくさや分厚い靴下、靴下の重ね履きによって、足裏の感覚が鈍ってしまうため注意が必要です。

筋肉や関節もこわばりやすくなるため、動く前に軽いストレッチなどの運動を心がけましょう。

今日からできる！ 転倒骨折予防プログラム Q&A

令和8年3月発行

発行：東京都保健医療局 保健政策部 国民健康保険課

〒163-8001
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話：03（5388）3906

作成

執筆：植田拓也、大曾根由実
（東京都健康長寿医療センター研究所
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター）

監修：平田匠
（東京都健康長寿医療センター研究所
福祉と生活ケア研究チーム 研究部長）

この「今日からできる 転倒骨折予防プログラム Q&A」は、
令和7年度特定健診世代からはじめる骨折予防普及啓発事業で作成しました。

本Q&Aは、東京都健康長寿医療センター研究所作成「地域で取り組む！フレイル
予防スタートブック」を含む既存資料を参考に、本事業の目的に応じて構成しています。

**今日からできる！
転倒骨折予防
プログラム
Q&A**