

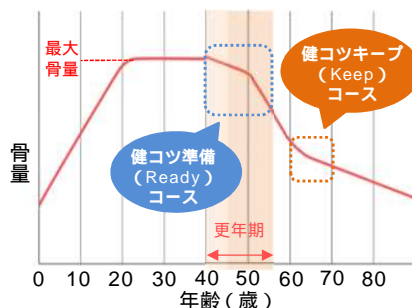
## 骨粗しょう症とは？

骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気で、

初期は痛みなどの特有の症状はなく、骨折してから気付く人も少なくありません。

骨は通常、古い骨を壊し(骨吸収)、その代わりに新しい骨を作る(骨形成)ことで、日々強くなやかな骨に生まれ変わっています。しかし、様々な原因で「骨吸収」と「骨形成」のバランスが崩れたときに、骨粗しょう症は起こります。

### 女性の骨量の変化のイメージ



### 公益財団法人 骨粗鬆症財団

骨粗しょう症に関する情報発信や様々な活動をしています。

骨粗鬆症財団

## 骨粗しょう症とつながるお口の健康

歯は骨に支えられています。

骨粗しょう症になると、歯を支える骨も減ってしまい、歯がグラグラしたり、抜けやすくなります。さらに、年齢とともに減少する女性ホルモンの影響で、歯周病にもかかりやすくなります。

よく噛める歯とお口は健康のもとです。

練馬区の歯科健診を受けて、今のお口の健康度をチェックしましょう。

### 練馬区 成人歯科健康診査のご案内

(対象)

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方



## “5年後検診”のすすめ

骨粗しょう症検診は、40歳から70歳までの5年ごとに受診できます。

骨粗しょう症は無症状です。自分の骨の状態を知るために、次回の検診でチェックしましょう！



## 練馬区の体操のご案内

骨粗しょう症の予防には、適度な運動で骨に刺激を与えることも大切です。

### 練馬区健康いきいき体操

平成19年に練馬区独立60周年を記念して作成しました。「練馬の歌」に合わせて、子どもから高齢者まで簡単に健康づくりができる体操です。



### ねりま ゆる×らく体操

ロコモティブシンドロームの予防に大切な骨や筋肉、神経、腱などの運動器の働きを整え、健康寿命を伸ばすことを目的とした練馬区オリジナルの体操です。

### ねりま お口すっきり体操

音楽に合わせてお口や舌を動かす、座ってできる簡単な体操です。お口がうるおい、「食べる」「飲み込む」「会話する」などのお口の機能を維持することができます。

### 検診対象外の年は、体組成計でチェックを！

6か所の保健相談所に設置している体組成計で、「推定骨量」の計測が出来ます

健康相談日に受けられます。

「推定骨量」はあくまでも目安です(骨の硬さ、強さ、骨折の危険性を直接推定するものではありません)



## 検診結果や食事のとり方など、個別に相談したい方は...

各保健相談所では、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が、検診結果の見方や自分に合った食事のとり方、歯やお口についての個別健康相談を付けています。

### 豊玉保健相談所

豊玉北5-15-19  
03-3992-1188

### 北保健相談所

北町6-35-7  
03-3931-1347

### 光が丘保健相談所

光が丘2-9-6  
03-5997-7722

健康相談



アクセス



### 石神井保健相談所

石神井町7-3-28  
03-3996-0634

### 大泉保健相談所

大泉学園町5-8-8  
03-3921-0217

### 関保健相談所

関町東1-27-4  
03-3929-5381

# あなたの“骨”は健康ですか

練馬区から骨粗しょう症予防教室と予防のポイントをご案内します

☑ 検診結果が **要指導** の方 ⇨⇨ **予防教室** に申込!

40歳から55歳までの方向け

60歳から70歳までの方向け

健コツ準備(Ready)コース

年齢により参加するコースが変わります

健コツキープ(Keep)コース



参加できてよかった。特に、食事について参考になりました。(Keepコース参加)

✓参加費無料!  
✓参加者満足度90%以上

詳しい内容や申込方法は中面へ

検診結果が「異常なし」の方は、予防教室には参加できません

☑ 検診結果が **要指導** で予防教室に参加されない方

☑ 検診結果が **異常なし** の方

⇨⇨ **動画** を視聴!

✓練馬区オリジナル  
✓いつでも見れる  
✓簡単アクセス

動画視聴方法

右の二次元バーコードを読み込む

(URL: <https://vimeo.com/showcase/10909008>)

パスワードを入力  
nerimabone

このショーケースは非公開です

パスワードを入力

動画を選択して、視聴開始

異常なし...でもどんなことに気を付ければいいのかしら



## 予防教室のご案内

骨粗しょう症の基礎知識や予防のための食事のポイントなどを、**練馬区オリジナルのプログラム**で、わかりやすくお伝えします。自宅のできる運動のご紹介もあります。

### 健コツ 準備 (Ready) コース

40歳から55歳までの方向け

『まだ大丈夫』と思いませんか？  
骨量は既に**減少**し始めています！



### 健コツ キープ (Keep) コース

60歳から70歳までの方向け

今日から始めよう！  
「**介護**」いらずな体づくり



女性は、20歳前後で骨密度のピークを迎え、閉経前後の10年間（一般的に45～55歳頃）の「**更年期**」から、**女性ホルモンの影響で骨量が減少**し始めます。

この時期に生活習慣を見直し、できるだけ骨量の減少を抑えることで、将来の骨粗しょう症予防に繋がしましょう。



練馬区の女性が、**要介護の認定**を受ける理由の第1位は、認知症や脳・心臓の病気などではなく、「**転倒・骨折**」です。一度骨折すると、何度も繰り返すやすくなると言われています。骨粗しょう症の予防と併せて、転倒・骨折しないための環境づくりも始めていきましょう。

#### 準備 (Ready) コース 日程・会場

令和6年	7月27日(土) 10:00~	対面	石神井保健相談所 (石神井町7-3-28)
	10月12日(土) 10:00~	オンライン	会場視聴 ルネサンス 元氣ジム光が丘
	11月16日(土) 14:00~	対面	豊玉保健相談所 (豊玉北5-15-19)
令和7年	3月1日(土) 10:00~	対面	光が丘区民センター 3階多目的ホール
	3月8日(土) 10:00~	オンライン	会場視聴 ルネサンス 元氣ジム石神井公園

#### 会場視聴

オンラインでの参加が難しい方は、当日、指定会場に来て視聴できます

#### キープ (Keep) コース 日程・会場

令和6年	7月27日(土) 14:00~	対面	石神井保健相談所 (石神井町7-3-28)
	9月7日(土) 10:00~	対面	北保健相談所 (北町6-35-7)
	10月9日(水) 10:00~	対面	大泉保健相談所 (大泉学園町5-8-8)
	11月16日(土) 10:00~	対面	豊玉保健相談所 (豊玉北5-15-19)
	12月14日(土) 10:00~	オンライン	会場視聴 ルネサンス 元氣ジム練馬
令和7年	1月29日(水) 10:00~	対面	関保健相談所 (関町東1-27-4)
	3月1日(土) 14:00~	対面	光が丘区民センター 3階多目的ホール

## 申込方法

#### ・申込フォーム



こちらの二次元バーコードからアクセスしてください  
オンライン型にお申込みの方は、申込みフォームからの予約をお願いします

申込は、開催日の2週間前までをお願いします

#### ・電話

スポーツクラブルネサンス光が丘へお電話ください

電話番号：03-5372-4401 受付時間：火～土 11時30分～19時

問合せ先 (受託事業者)



株式会社ルネサンス

骨粗しょう症予防教室の事業は、練馬区が株式会社ルネサンスに委託して実施しています。

## 予防のための食生活

基本の食生活は大丈夫ですか？ ～毎日を元気に過ごすために、1日3食、食べましょう～

【主食 + 主菜 + 副菜】を組み合わせたバランスの良い食事が基本です



3食のどこかにプラスするか、もしくは間食として牛乳(200ml)と果物100g程度(りんごなら約1/2個分)をとりましょう。

### 牛乳やヨーグルトを食べていれば骨粗しょう症は大丈夫とっていませんか

骨の形成に必要なカルシウムとビタミンD、ビタミンKを多く含む食品を基本の食事にとり入れましょう。乳製品の1日の摂取量は、牛乳であれば200ml程度が適量です。(乳製品からとるカルシウムは1日の必要量の1/3程度)

#### カルシウム

・骨の主成分であり丈夫な骨を保つために欠かせない栄養素  
～カルシウムを多く含む食品～  
牛乳・乳製品、小魚、海藻、大豆製品など

#### ビタミンK

・吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助ける栄養素  
～ビタミンKを多く含む食品～  
納豆、葉物野菜、わかめなど

#### ビタミンD

・カルシウムの吸収を促進する栄養素  
～ビタミンDを多く含む食品～ 魚類、きのこ類など

### 骨粗しょう症を予防し、元気な体を維持していくために

・生活習慣病を予防する  
甘いお菓子や嗜好品など、3食以外によく口にするものにも注意しましょう。  
・適正体重を維持する  
肥満だけでなく「やせ」も注意が必要です。  
・加工食品の「栄養成分表示」を活用する  
・フレイル予防を今から意識していないのに体重が減ってしまったら特に注意しましょう。たんぱく質を多く含む食品とエネルギーをしっかりと摂って、高齢期の「低栄養」を予防しましょう。

栄養成分表示	1パック2.50g 当たり
総量	100gあたり
たんぱく質	3.9g
脂肪	7.9g
炭水化物	1.2g
食塩相当量	1.1g

もっと詳しく知りたい!!  
要指導の方は予防教室へ



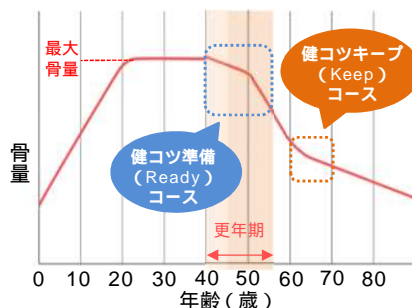
## 骨粗しょう症とは？

骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気で、

初期は痛みなどの特有の症状はなく、骨折してから気付く人も少なくありません。

骨は通常、古い骨を壊し(骨吸収)、その代わりに新しい骨を作る(骨形成)ことで、日々強くなやかな骨に生まれ変わっています。しかし、様々な原因で「骨吸収」と「骨形成」のバランスが崩れたときに、骨粗しょう症は起こります。

### 女性の骨量の変化のイメージ



### 公益財団法人 骨粗鬆症財団

骨粗しょう症に関する情報発信や様々な活動をしています。

骨粗鬆症財団

## 骨粗しょう症とつながるお口の健康

歯は骨に支えられています。

骨粗しょう症になると、歯を支える骨も減ってしまい、歯がグラグラしたり、抜けやすくなります。さらに、年齢とともに減少する女性ホルモンの影響で、歯周病にもかかりやすくなります。

よく噛める歯とお口は健康のもとです。

練馬区の歯科健診を受けて、今のお口の健康度をチェックしましょう。

### 練馬区 成人歯科健康診査のご案内

(対象)

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方



## “5年後検診”のすすめ

骨粗しょう症検診は、40歳から70歳までの5年ごとに受診できます。

骨粗しょう症は無症状です。自分の骨の状態を知るために、次回の検診でチェックしましょう！



## 練馬区の体操のご案内

骨粗しょう症の予防には、適度な運動で骨に刺激を与えることも大切です。

### 練馬区健康いきいき体操

平成19年に練馬区独立60周年を記念して作成しました。「練馬の歌」に合わせて、子どもから高齢者まで簡単に健康づくりができる体操です。



### ねりま ゆる×らく体操

ロコモティブシンドロームの予防に大切な骨や筋肉、神経、腱などの運動器の働きを整え、健康寿命を伸ばすことを目的とした練馬区オリジナルの体操です。

### ねりま お口すっきり体操

音楽に合わせてお口や舌を動かす、座ってできる簡単な体操です。お口がうるおい、「食べる」「飲み込む」「会話する」などのお口の機能を維持することができます。

### 検診対象外の年は、体組成計でチェックを！

6か所の保健相談所に設置している体組成計で、「推定骨量」の計測が出来ます

健康相談日に受けられます。

「推定骨量」はあくまでも目安です(骨の硬さ、強さ、骨折の危険性を直接推定するものではありません)



## 検診結果や食事のとり方など、個別に相談したい方は...

各保健相談所では、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が、検診結果の見方や自分に合った食事のとり方、歯やお口についての個別健康相談を付けています。

### 豊玉保健相談所

豊玉北5-15-19  
03-3992-1188

### 北保健相談所

北町6-35-7  
03-3931-1347

### 光が丘保健相談所

光が丘2-9-6  
03-5997-7722

健康相談



アクセス



### 石神井保健相談所

石神井町7-3-28  
03-3996-0634

### 大泉保健相談所

大泉学園町5-8-8  
03-3921-0217

### 関保健相談所

関町東1-27-4  
03-3929-5381

# 骨粗しょう症検診を受けた方へ // あなたの“骨”は健康ですか

練馬区から骨粗しょう症予防教室と予防のポイントをご案内します

☑ 検診結果が **要指導** の方 ⇨⇨ **予防教室** に申込!

40歳から55歳までの方向け

60歳から70歳までの方向け

健コツ準備(Ready)コース

年齢により参加するコースが変わります

健コツキープ(Keep)コース



参加できてよかった。特に、食事について参考になりました。(Keepコース参加)

✓参加費無料!  
✓参加者満足度90%以上

詳しい内容や申込方法は中面へ

検診結果が「異常なし」の方は、予防教室には参加できません

☑ 検診結果が **要指導** で予防教室に参加されない方

☑ 検診結果が **異常なし** の方

⇨⇨ **動画** を視聴!

✓練馬区オリジナル  
✓いつでも見れる  
✓簡単アクセス

動画視聴方法

右の二次元バーコードを読み込む

(URL: <https://vimeo.com/showcase/10909008>)

パスワードを入力  
nerimabone

このショーケースは非公開です

動画を選択して、視聴開始

異常なし...でもどんなことに気を付けければいいのかしら



## 予防教室のご案内

骨粗しょう症の基礎知識や予防のための食事のポイントなどを、**練馬区オリジナルのプログラム**で、わかりやすくお伝えします。自宅のできる運動のご紹介もあります。

### 健コツ 準備 (Ready) コース

40歳から55歳までの方向け

『まだ大丈夫』と思いませんか？  
骨量は既に**減少**し始めています！



### 健コツ キープ (Keep) コース

60歳から70歳までの方向け

今日から始めよう！  
「**介護**」いらずな体づくり



女性は、20歳前後で骨密度のピークを迎え、閉経前後の10年間（一般的に45～55歳頃）の「**更年期**」から、**女性ホルモンの影響で骨量が減少**し始めます。

この時期に生活習慣を見直し、できるだけ骨量の減少を抑えることで、将来の骨粗しょう症予防に繋がしましょう。



練馬区の女性が、**要介護の認定**を受ける理由の第1位は、認知症や脳・心臓の病気などではなく、「**転倒・骨折**」です。一度骨折すると、何度も繰り返すやすくなると言われています。骨粗しょう症の予防と併せて、転倒・骨折しないための環境づくりも始めていきましょう。

#### 準備 (Ready) コース 日程・会場

令和6年	7月27日(土) 10:00~	対面	石神井保健相談所 (石神井町7-3-28)
	10月12日(土) 10:00~	オンライン	会場視聴 ルネサンス 元氣ジム光が丘
	11月16日(土) 14:00~	対面	豊玉保健相談所 (豊玉北5-15-19)
令和7年	3月1日(土) 10:00~	対面	光が丘区民センター 3階多目的ホール
	3月8日(土) 10:00~	オンライン	会場視聴 ルネサンス 元氣ジム石神井公園

#### 会場視聴

オンラインでの参加が難しい方は、当日、指定会場に来て視聴できます

#### キープ (Keep) コース 日程・会場

令和6年	7月27日(土) 14:00~	対面	石神井保健相談所 (石神井町7-3-28)
	9月7日(土) 10:00~	対面	北保健相談所 (北町6-35-7)
	10月9日(水) 10:00~	対面	大泉保健相談所 (大泉学園町5-8-8)
	11月16日(土) 10:00~	対面	豊玉保健相談所 (豊玉北5-15-19)
	12月14日(土) 10:00~	オンライン	会場視聴 ルネサンス 元氣ジム練馬
令和7年	1月29日(水) 10:00~	対面	関保健相談所 (関町東1-27-4)
	3月1日(土) 14:00~	対面	光が丘区民センター 3階多目的ホール

## 申込方法

#### ・申込フォーム



こちらの二次元バーコードからアクセスしてください  
オンライン型にお申込みの方は、申込みフォームからの予約をお願いします

申込は、開催日の2週間前までをお願いします

#### ・電話

スポーツクラブルネサンス光が丘へお電話ください

電話番号：03-5372-4401 受付時間：火～土 11時30分～19時

問合せ先 (受託事業者)



株式会社ルネサンス

骨粗しょう症予防教室の事業は、練馬区が株式会社ルネサンスに委託して実施しています。

## 予防のための食生活

基本の食生活は大丈夫ですか？ ～毎日を元気に過ごすために、1日3食、食べましょう～

【主食 + 主菜 + 副菜】を組み合わせたバランスの良い食事が基本です



3食のどこかにプラスするか、もしくは間食として牛乳(200ml)と果物100g程度(りんごなら約1/2個分)をとりましょう。

### 牛乳やヨーグルトを食べていれば骨粗しょう症は大丈夫とっていませんか

骨の形成に必要なカルシウムとビタミンD、ビタミンKを多く含む食品を基本の食事にとり入れましょう。乳製品の1日の摂取量は、牛乳であれば200ml程度が適量です。(乳製品からとるカルシウムは1日の必要量の1/3程度)

#### カルシウム

・骨の主成分であり丈夫な骨を保つために欠かせない栄養素  
～カルシウムを多く含む食品～  
牛乳・乳製品、小魚、海藻、大豆製品など

#### ビタミンK

・吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助ける栄養素  
～ビタミンKを多く含む食品～  
納豆、葉物野菜、わかめなど

#### ビタミンD

・カルシウムの吸収を促進する栄養素  
～ビタミンDを多く含む食品～ 魚類、きのこ類など

### 骨粗しょう症を予防し、元気な体を維持していくために

・生活習慣病を予防する  
甘いお菓子や嗜好品など、3食以外によく口にするものにも注意しましょう。  
・適正体重を維持する  
肥満だけでなく「やせ」も注意が必要です。  
・加工食品の「栄養成分表示」を活用する  
・フレイル予防を今から意識していないのに体重が減ってしまったら特に注意しましょう。たんぱく質を多く含む食品とエネルギーをしっかりと摂って、高齢期の「低栄養」を予防しましょう。

栄養成分表示	1パック2.50g 当たり
総量	100gあたり
たんぱく質	3.9g
脂肪	7.9g
炭水化物	1.2g
食塩相当量	1.1g

もっと詳しく知りたい!!  
要指導の方は予防教室へ



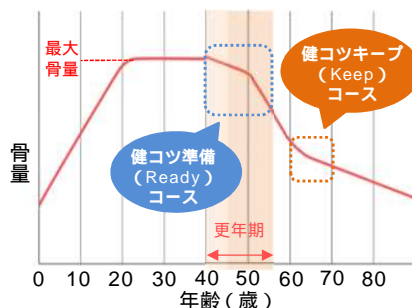
## 骨粗しょう症とは？

骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気で、

初期は痛みなどの特有の症状はなく、骨折してから気付く人も少なくありません。

骨は通常、古い骨を壊し(骨吸収)、その代わりに新しい骨を作る(骨形成)ことで、日々強くなったり弱くなったりしています。しかし、様々な原因で「骨吸収」と「骨形成」のバランスが崩れたときに、骨粗しょう症は起こります。

### 女性の骨量の変化のイメージ



### 公益財団法人 骨粗鬆症財団

骨粗しょう症に関する情報発信や様々な活動をしています。

骨粗鬆症財団

## 骨粗しょう症とつながるお口の健康

歯は骨に支えられています。

骨粗しょう症になると、歯を支える骨も減ってしまい、歯がグラグラしたり、抜けやすくなります。さらに、年齢とともに減少する女性ホルモンの影響で、歯周病にもかかりやすくなります。

よく噛める歯とお口は健康のもとです。

練馬区の歯科健診を受けて、今のお口の健康度をチェックしましょう。

### 練馬区 成人歯科健康診査のご案内

(対象)

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方



## “5年後検診”のすすめ

骨粗しょう症検診は、40歳から70歳までの5年ごとに受診できます。

骨粗しょう症は無症状です。自分の骨の状態を知るために、次回の検診でチェックしましょう！



## 練馬区の体操のご案内

骨粗しょう症の予防には、適度な運動で骨に刺激を与えることも大切です。

### 練馬区健康いきいき体操

平成19年に練馬区独立60周年を記念して作成しました。「練馬の歌」に合わせて、子どもから高齢者まで簡単に健康づくりができる体操です。



### ねりま ゆる×らく体操

ロコモティブシンドロームの予防に大切な骨や筋肉、神経、腱などの運動器の働きを整え、健康寿命を伸ばすことを目的とした練馬区オリジナルの体操です。

### ねりま お口すっきり体操

音楽に合わせてお口や舌を動かす、座ってできる簡単な体操です。お口がうるおい、「食べる」「飲み込む」「会話する」などのお口の機能を維持することができます。

### 検診対象外の年は、体組成計でチェックを！

6か所の保健相談所に設置している体組成計で、「推定骨量」の計測が出来ます

健康相談日に受けられます。

「推定骨量」はあくまでも目安です(骨の硬さ、強さ、骨折の危険性を直接推定するものではありません)

## 検診結果や食事のとり方など、個別に相談したい方は...

各保健相談所では、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が、検診結果の見方や自分に合った食事のとり方、歯やお口についての個別健康相談を付けています。

### 豊玉保健相談所

豊玉北5-15-19  
03-3992-1188

### 北保健相談所

北町6-35-7  
03-3931-1347

### 光が丘保健相談所

光が丘2-9-6  
03-5997-7722

健康相談



アクセス



### 石神井保健相談所

石神井町7-3-28  
03-3996-0634

### 大泉保健相談所

大泉学園町5-8-8  
03-3921-0217

### 関保健相談所

関町東1-27-4  
03-3929-5381

# 骨粗しょう症検診を受けた方へ // あなたの“骨”は健康ですか

練馬区から骨粗しょう症予防教室と予防のポイントをご案内します

☑ 検診結果が **要指導** の方 ⇨⇨ **予防教室** に申込!

40歳から55歳までの方向け

60歳から70歳までの方向け

健コツ準備(Ready)コース

年齢により参加するコースが変わります

健コツキープ(Keep)コース



参加できてよかった。特に、食事について参考になりました。(Keepコース参加)

✓参加費無料!  
✓参加者満足度90%以上

詳しい内容や申込方法は中面へ

検診結果が「異常なし」の方は、予防教室には参加できません

☑ 検診結果が **要指導** で予防教室に参加されない方

☑ 検診結果が **異常なし** の方

⇨⇨ **動画** を視聴!

✓練馬区オリジナル  
✓いつでも見れる  
✓簡単アクセス

動画視聴方法

右の二次元バーコードを読み込む

(URL: <https://vimeo.com/showcase/10909008>)

パスワードを入力  
nerimabone

このショーケースは非公開です

動画を選択して、視聴開始

異常なし...でもどんなことに気を付けければいいのかしら



## 予防教室のご案内

骨粗しょう症の基礎知識や予防のための食事のポイントなどを、**練馬区オリジナルのプログラム**で、わかりやすくお伝えします。自宅のできる運動のご紹介もあります。

### 健コツ 準備 (Ready) コース

40歳から55歳までの方向け

『まだ大丈夫』と思いませんか？  
骨量は既に**減少**し始めています！



### 健コツ キープ (Keep) コース

60歳から70歳までの方向け

今日から始めよう！  
「**介護**」いらずな体づくり



女性は、20歳前後で骨密度のピークを迎え、閉経前後の10年間（一般的に45～55歳頃）の「**更年期**」から、**女性ホルモンの影響で骨量が減少**し始めます。

この時期に生活習慣を見直し、できるだけ骨量の減少を抑えることで、将来の骨粗しょう症予防に繋がしましょう。



練馬区の女性が、**要介護の認定**を受ける理由の第1位は、認知症や脳・心臓の病気などではなく、「**転倒・骨折**」です。一度骨折すると、何度も繰り返しやすくなると言われています。骨粗しょう症の予防と併せて、転倒・骨折しないための環境づくりも始めていきましょう。

#### 準備 (Ready) コース 日程・会場

令和6年	7月27日(土) 10:00~	対面	石神井保健相談所 (石神井町7-3-28)
	10月12日(土) 10:00~	オンライン	会場視聴 ルネサンス 元氣ジム光が丘
	11月16日(土) 14:00~	対面	豊玉保健相談所 (豊玉北5-15-19)
令和7年	3月1日(土) 10:00~	対面	光が丘区民センター 3階多目的ホール
	3月8日(土) 10:00~	オンライン	会場視聴 ルネサンス 元氣ジム石神井公園

#### 会場視聴

オンラインでの参加が難しい方は、当日、指定会場に来て視聴できます

#### キープ (Keep) コース 日程・会場

令和6年	7月27日(土) 14:00~	対面	石神井保健相談所 (石神井町7-3-28)
	9月7日(土) 10:00~	対面	北保健相談所 (北町6-35-7)
	10月9日(水) 10:00~	対面	大泉保健相談所 (大泉学園町5-8-8)
	11月16日(土) 10:00~	対面	豊玉保健相談所 (豊玉北5-15-19)
	12月14日(土) 10:00~	オンライン	会場視聴 ルネサンス 元氣ジム練馬
令和7年	1月29日(水) 10:00~	対面	関保健相談所 (関町東1-27-4)
	3月1日(土) 14:00~	対面	光が丘区民センター 3階多目的ホール

## 申込方法

#### ・申込フォーム



こちらの二次元バーコードからアクセスしてください  
オンライン型にお申込みの方は、申込みフォームからの予約をお願いします

申込は、開催日の2週間前までをお願いします

#### ・電話

スポーツクラブルネサンス光が丘へお電話ください

電話番号：03-5372-4401 受付時間：火～土 11時30分～19時

問合せ先 (受託事業者)



株式会社ルネサンス

骨粗しょう症予防教室の事業は、練馬区が株式会社ルネサンスに委託して実施しています。

## 予防のための食生活

基本の食生活は大丈夫ですか？ ～毎日を元気に過ごすために、1日3食、食べましょう～

【主食 + 主菜 + 副菜】を組み合わせたバランスの良い食事が基本です



3食のどこかにプラスするか、もしくは間食として牛乳(200ml)と果物100g程度(りんごなら約1/2個分)をとりましょう。

### 牛乳やヨーグルトを食べていれば骨粗しょう症は大丈夫とっていませんか

骨の形成に必要なカルシウムとビタミンD、ビタミンKを多く含む食品を基本の食事にとり入れましょう。乳製品の1日の摂取量は、牛乳であれば200ml程度が適量です。(乳製品からとるカルシウムは1日の必要量の1/3程度)

#### カルシウム

・骨の主成分であり丈夫な骨を保つために欠かせない栄養素  
～カルシウムを多く含む食品～  
牛乳・乳製品、小魚、海藻、大豆製品など

#### ビタミンK

・吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助ける栄養素  
～ビタミンKを多く含む食品～  
納豆、葉物野菜、わかめなど

#### ビタミンD

・カルシウムの吸収を促進する栄養素  
～ビタミンDを多く含む食品～ 魚類、きのこ類など

### 骨粗しょう症を予防し、元気な体を維持していくために

・生活習慣病を予防する  
甘いお菓子や嗜好品など、3食以外によく口にするものにも注意しましょう。  
・適正体重を維持する  
肥満だけでなく「やせ」も注意が必要です。  
・加工食品の「栄養成分表示」を活用する  
・フレイル予防を今から意識していないのに体重が減ってしまったら特に注意しましょう。たんぱく質を多く含む食品とエネルギーをしっかりと摂って、高齢期の「低栄養」を予防しましょう。

栄養成分表示	1パック(2.50g)あたり
総量	100gあたり
たんぱく質	3.9g
脂肪	7.9g
炭水化物	1.2g
食塩相当量	1.1g

もっと詳しく知りたい!!  
要指導の方は予防教室へ



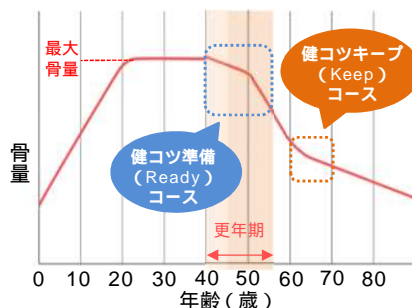
## 骨粗しょう症とは？

骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気で、

初期は痛みなどの特有の症状はなく、骨折してから気付く人も少なくありません。

骨は通常、古い骨を壊し(骨吸収)、その代わりに新しい骨を作る(骨形成)ことで、日々強くなやかな骨に生まれ変わっています。しかし、様々な原因で「骨吸収」と「骨形成」のバランスが崩れたときに、骨粗しょう症は起こります。

### 女性の骨量の変化のイメージ



### 公益財団法人 骨粗鬆症財団

骨粗しょう症に関する情報発信や様々な活動をしています。

骨粗鬆症財団

## 骨粗しょう症とつながるお口の健康

歯は骨に支えられています。

骨粗しょう症になると、歯を支える骨も減ってしまい、歯がグラグラしたり、抜けやすくなります。さらに、年齢とともに減少する女性ホルモンの影響で、歯周病にもかかりやすくなります。

よく噛める歯とお口は健康のもとです。

練馬区の歯科健診を受けて、今のお口の健康度をチェックしましょう。

### 練馬区 成人歯科健康診査のご案内

(対象)

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方



## “5年後検診”のすすめ

骨粗しょう症検診は、40歳から70歳までの5年ごとに受診できます。

骨粗しょう症は無症状です。自分の骨の状態を知るために、次回の検診でチェックしましょう！



## 練馬区の体操のご案内

骨粗しょう症の予防には、適度な運動で骨に刺激を与えることも大切です。

### 練馬区健康いきいき体操

平成19年に練馬区独立60周年を記念して作成しました。「練馬の歌」に合わせて、子どもから高齢者まで簡単に健康づくりができる体操です。



### ねりま ゆる×らく体操

ロコモティブシンドロームの予防に大切な骨や筋肉、神経、腱などの運動器の働きを整え、健康寿命を伸ばすことを目的とした練馬区オリジナルの体操です。

### ねりま お口すっきり体操

音楽に合わせてお口や舌を動かす、座ってできる簡単な体操です。お口がうるおい、「食べる」「飲み込む」「会話する」などのお口の機能を維持することができます。

### 検診対象外の年は、体組成計でチェックを！

6か所の保健相談所に設置している体組成計で、「推定骨量」の計測が出来ます

健康相談日に受けられます。

「推定骨量」はあくまでも目安です(骨の硬さ、強さ、骨折の危険性を直接推定するものではありません)

## 検診結果や食事のとり方など、個別に相談したい方は...

各保健相談所では、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が、検診結果の見方や自分に合った食事のとり方、歯やお口についての個別健康相談を付けています。

### 豊玉保健相談所

豊玉北5-15-19  
03-3992-1188

### 北保健相談所

北町6-35-7  
03-3931-1347

### 光が丘保健相談所

光が丘2-9-6  
03-5997-7722

健康相談



アクセス



### 石神井保健相談所

石神井町7-3-28  
03-3996-0634

### 大泉保健相談所

大泉学園町5-8-8  
03-3921-0217

### 関保健相談所

関町東1-27-4  
03-3929-5381

# 骨粗しょう症検診を受けた方へ!! あなたの“骨”は健康ですか

練馬区から骨粗しょう症予防教室と予防のポイントをご案内します

☑ 検診結果が **要指導** の方 ⇨⇨ **予防教室** に申込!

40歳から55歳までの方向け

60歳から70歳までの方向け

健コツ準備(Ready)コース

年齢により参加するコースが変わります

健コツキープ(Keep)コース



参加できてよかった。特に、食事について参考になりました。(Keepコース参加)

✓参加費無料!  
✓参加者満足度90%以上

詳しい内容や申込方法は中面へ

検診結果が「異常なし」の方は、予防教室には参加できません

☑ 検診結果が **要指導** で予防教室に参加されない方

☑ 検診結果が **異常なし** の方

⇨⇨ **動画** を視聴!

✓練馬区オリジナル  
✓いつでも見れる  
✓簡単アクセス

動画視聴方法

右の二次元バーコードを読み込む

(URL: <https://vimeo.com/showcase/10909008>)

パスワードを入力  
nerimabone

このショーケースは非公開です

パスワードを入力

動画を選択して、視聴開始

異常なし...でもどんなことに気を付ければいいのかしら



## 予防教室のご案内

骨粗しょう症の基礎知識や予防のための食事のポイントなどを、**練馬区オリジナルのプログラム**で、わかりやすくお伝えします。自宅のできる運動のご紹介もあります。

### 健コツ 準備 (Ready) コース

40歳から55歳までの方向け

『まだ大丈夫』と思いませんか？  
骨量は既に**減少**し始めています！



### 健コツ キープ (Keep) コース

60歳から70歳までの方向け

今日から始めよう！  
「**介護**」いらずな体づくり



女性は、20歳前後で骨密度のピークを迎え、閉経前後の10年間（一般的に45～55歳頃）の「**更年期**」から、**女性ホルモンの影響で骨量が減少**し始めます。

この時期に生活習慣を見直し、できるだけ骨量の減少を抑えることで、将来の骨粗しょう症予防に繋がしましょう。



練馬区の女性が、**要介護の認定**を受ける理由の第1位は、認知症や脳・心臓の病気などではなく、「**転倒・骨折**」です。一度骨折すると、何度も繰り返すやすくなると言われています。骨粗しょう症の予防と併せて、転倒・骨折しないための環境づくりも始めていきましょう。

#### 準備 (Ready) コース 日程・会場

令和6年	7月27日(土) 10:00~	対面	石神井保健相談所 (石神井町7-3-28)
	10月12日(土) 10:00~	オンライン	会場視聴 ルネサンス 元氣ジム光が丘
	11月16日(土) 14:00~	対面	豊玉保健相談所 (豊玉北5-15-19)
令和7年	3月1日(土) 10:00~	対面	光が丘区民センター 3階多目的ホール
	3月8日(土) 10:00~	オンライン	会場視聴 ルネサンス 元氣ジム石神井公園

#### 会場視聴

オンラインでの参加が難しい方は、当日、指定会場に来て視聴できます

#### キープ (Keep) コース 日程・会場

令和6年	7月27日(土) 14:00~	対面	石神井保健相談所 (石神井町7-3-28)
	9月7日(土) 10:00~	対面	北保健相談所 (北町6-35-7)
	10月9日(水) 10:00~	対面	大泉保健相談所 (大泉学園町5-8-8)
	11月16日(土) 10:00~	対面	豊玉保健相談所 (豊玉北5-15-19)
	12月14日(土) 10:00~	オンライン	会場視聴 ルネサンス 元氣ジム練馬
令和7年	1月29日(水) 10:00~	対面	関保健相談所 (関町東1-27-4)
	3月1日(土) 14:00~	対面	光が丘区民センター 3階多目的ホール

## 申込方法

#### ・申込フォーム



こちらの二次元バーコードからアクセスしてください  
オンライン型にお申込みの方は、申込みフォームからの予約をお願いします

申込は、開催日の2週間前までをお願いします

#### ・電話

スポーツクラブルネサンス光が丘へお電話ください

電話番号：03-5372-4401 受付時間：火～土 11時30分～19時

問合せ先 (受託事業者)



株式会社ルネサンス

骨粗しょう症予防教室の事業は、練馬区が株式会社ルネサンスに委託して実施しています。

## 予防のための食生活

基本の食生活は大丈夫ですか？ ～毎日を元気に過ごすために、1日3食、食べましょう～

【主食 + 主菜 + 副菜】を組み合わせたバランスの良い食事が基本です



3食のどこかにプラスするか、もしくは間食として牛乳(200ml)と果物100g程度(りんごなら約1/2個分)をとりましょう。

### 牛乳やヨーグルトを食べていれば骨粗しょう症は大丈夫とっていませんか

骨の形成に必要なカルシウムとビタミンD、ビタミンKを多く含む食品を基本の食事にとり入れましょう。乳製品の1日の摂取量は、牛乳であれば200ml程度が適量です。(乳製品からとるカルシウムは1日の必要量の1/3程度)

#### カルシウム

・骨の主成分であり丈夫な骨を保つために欠かせない栄養素  
～カルシウムを多く含む食品～  
牛乳・乳製品、小魚、海藻、大豆製品など

#### ビタミンK

・吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助ける栄養素  
～ビタミンKを多く含む食品～  
納豆、葉物野菜、わかめなど

#### ビタミンD

・カルシウムの吸収を促進する栄養素  
～ビタミンDを多く含む食品～ 魚類、きのこ類など

### 骨粗しょう症を予防し、元気な体を維持していくために

・生活習慣病を予防する  
甘いお菓子や嗜好品など、3食以外によく口にするものにも注意しましょう。  
・適正体重を維持する  
肥満だけでなく「やせ」も注意が必要です。  
・加工食品の「栄養成分表示」を活用する  
・フレイル予防を今から意識していないのに体重が減ってしまったら特に注意しましょう。たんぱく質を多く含む食品とエネルギーをしっかりと摂って、高齢期の「低栄養」を予防しましょう。

栄養成分表示	1パック(2.50g)あたり
総量	100gあたり
たんぱく質	3.9g
脂肪	7.9g
炭水化物	1.2g
食塩相当量	1.1g

もっと詳しく知りたい!!  
要指導の方は予防教室へ



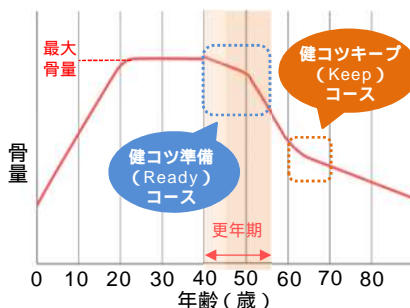
## 骨粗しょう症とは？

骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気で、

初期は痛みなどの特有の症状はなく、骨折してから気付く人も少なくありません。

骨は通常、古い骨を壊し(骨吸収)、その代わりに新しい骨を作る(骨形成)ことで、日々強くなったり弱くなったりしています。しかし、様々な原因で「骨吸収」と「骨形成」のバランスが崩れたときに、骨粗しょう症は起こります。

### 女性の骨量の変化のイメージ



### 公益財団法人 骨粗鬆症財団

骨粗しょう症に関する情報発信や様々な活動をしています。

骨粗鬆症財団

## 骨粗しょう症とつながるお口の健康

歯は骨に支えられています。

骨粗しょう症になると、歯を支える骨も減ってしまい、歯がグラグラしたり、抜けやすくなります。さらに、年齢とともに減少する女性ホルモンの影響で、歯周病にもかかりやすくなります。

よく噛める歯とお口は健康のもとです。

練馬区の歯科健診を受けて、今のお口の健康度をチェックしましょう。

### 練馬区 成人歯科健康診査のご案内

(対象)

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方



## “5年後検診”のすすめ

骨粗しょう症検診は、40歳から70歳までの5年ごとに受診できます。

骨粗しょう症は無症状です。自分の骨の状態を知るために、次回の検診でチェックしましょう！



## 練馬区の体操のご案内

骨粗しょう症の予防には、適度な運動で骨に刺激を与えることも大切です。

### 練馬区健康いきいき体操

平成19年に練馬区独立60周年を記念して作成しました。「練馬の歌」に合わせて、子どもから高齢者まで簡単に健康づくりができる体操です。



### ねりま ゆる×らく体操

ロコモティブシンドロームの予防に大切な骨や筋肉、神経、腱などの運動器の働きを整え、健康寿命を伸ばすことを目的とした練馬区オリジナルの体操です。

### ねりま お口すっきり体操

音楽に合わせてお口や舌を動かす、座ってできる簡単な体操です。お口がうるおい、「食べる」「飲み込む」「会話する」などのお口の機能を維持することができます。

### 検診対象外の年は、体組成計でチェックを！

6か所の保健相談所に設置している体組成計で、「推定骨量」の計測が出来ます

健康相談日に受けられます。

「推定骨量」はあくまでも目安です(骨の硬さ、強さ、骨折の危険性を直接推定するものではありません)

## 検診結果や食事のとり方など、個別に相談したい方は...

各保健相談所では、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が、検診結果の見方や自分に合った食事のとり方、歯やお口についての個別健康相談を付けています。

### 豊玉保健相談所

豊玉北5-15-19  
03-3992-1188

### 北保健相談所

北町6-35-7  
03-3931-1347

### 光が丘保健相談所

光が丘2-9-6  
03-5997-7722

健康相談



アクセス



### 石神井保健相談所

石神井町7-3-28  
03-3996-0634

### 大泉保健相談所

大泉学園町5-8-8  
03-3921-0217

### 関保健相談所

関町東1-27-4  
03-3929-5381

# 骨粗しょう症検診を受けた方へ!! あなたの“骨”は健康ですか

練馬区から骨粗しょう症予防教室と予防のポイントをご案内します

☑ 検診結果が **要指導** の方 ⇨⇨ **予防教室** に申込!

40歳から55歳までの方向け

60歳から70歳までの方向け

健コツ準備(Ready)コース

年齢により参加するコースが変わります

健コツキープ(Keep)コース



参加できてよかった。特に、食事について参考になりました。(Keepコース参加)

✓参加費無料!  
✓参加者満足度90%以上

詳しい内容や申込方法は中面へ

検診結果が「異常なし」の方は、予防教室には参加できません

☑ 検診結果が **要指導** で予防教室に参加されない方

☑ 検診結果が **異常なし** の方

⇨⇨ **動画** を視聴!

✓練馬区オリジナル  
✓いつでも見れる  
✓簡単アクセス

動画視聴方法

右の二次元バーコードを読み込む

(URL: <https://vimeo.com/showcase/10909008>)

パスワードを入力  
nerimabone

このショーケースは非公開です

検索

動画を選択して、視聴開始



異常なし...でもどんなことに気を付ければいいのかしら



## 予防教室のご案内

骨粗しょう症の基礎知識や予防のための食事のポイントなどを、**練馬区オリジナルのプログラム**で、わかりやすくお伝えします。自宅のできる運動のご紹介もあります。

### 健コツ 準備 (Ready) コース

40歳から55歳までの方向け

『まだ大丈夫』と思いませんか？  
骨量は既に**減少**し始めています！



### 健コツ キープ (Keep) コース

60歳から70歳までの方向け

今日から始めよう！  
「**介護**」いらずな体づくり



女性は、20歳前後で骨密度のピークを迎え、閉経前後の10年間（一般的に45～55歳頃）の「**更年期**」から、**女性ホルモンの影響で骨量が減少**し始めます。

この時期に生活習慣を見直し、できるだけ骨量の減少を抑えることで、将来の骨粗しょう症予防に繋がしましょう。



練馬区の女性が、**要介護の認定**を受ける理由の第1位は、認知症や脳・心臓の病気などではなく、「**転倒・骨折**」です。一度骨折すると、何度も繰り返すやすくなると言われています。骨粗しょう症の予防と併せて、転倒・骨折しないための環境づくりも始めていきましょう。

#### 準備 (Ready) コース 日程・会場

令和6年	7月27日(土) 10:00~	対面	石神井保健相談所 (石神井町7-3-28)
	10月12日(土) 10:00~	オンライン	会場視聴 ルネサンス 元氣ジム光が丘
	11月16日(土) 14:00~	対面	豊玉保健相談所 (豊玉北5-15-19)
令和7年	3月1日(土) 10:00~	対面	光が丘区民センター 3階多目的ホール
	3月8日(土) 10:00~	オンライン	会場視聴 ルネサンス 元氣ジム石神井公園

#### 会場視聴

オンラインでの参加が難しい方は、当日、指定会場に来て視聴できます

#### キープ (Keep) コース 日程・会場

令和6年	7月27日(土) 14:00~	対面	石神井保健相談所 (石神井町7-3-28)
	9月7日(土) 10:00~	対面	北保健相談所 (北町6-35-7)
	10月9日(水) 10:00~	対面	大泉保健相談所 (大泉学園町5-8-8)
	11月16日(土) 10:00~	対面	豊玉保健相談所 (豊玉北5-15-19)
	12月14日(土) 10:00~	オンライン	会場視聴 ルネサンス 元氣ジム練馬
令和7年	1月29日(水) 10:00~	対面	関保健相談所 (関町東1-27-4)
	3月1日(土) 14:00~	対面	光が丘区民センター 3階多目的ホール

## 申込方法

#### ・申込フォーム



こちらの二次元バーコードからアクセスしてください  
オンライン型にお申込みの方は、申込みフォームからの予約をお願いします

申込は、開催日の2週間前までをお願いします

#### ・電話

スポーツクラブルネサンス光が丘へお電話ください

電話番号：03-5372-4401 受付時間：火～土 11時30分～19時

問合せ先 (受託事業者)



株式会社ルネサンス

骨粗しょう症予防教室の事業は、練馬区が株式会社ルネサンスに委託して実施しています。

## 予防のための食生活

基本の食生活は大丈夫ですか？ ~毎日を元気に過ごすために、1日3食、食べましょう~

【主食+主菜+副菜】を組み合わせたバランスの良い食事が基本です



3食のどこかにプラスするか、もしくは間食として牛乳(200ml)と果物100g程度(りんごなら約1/2個分)をとりましょう。

### 牛乳やヨーグルトを食べていれば骨粗しょう症は大丈夫とっていませんか

骨の形成に必要なカルシウムとビタミンD、ビタミンKを多く含む食品を基本の食事にとり入れましょう。乳製品の1日の摂取量は、牛乳であれば200ml程度が適量です。(乳製品からとるカルシウムは1日の必要量の1/3程度)

#### カルシウム

・骨の主成分であり丈夫な骨を保つために欠かせない栄養素  
~カルシウムを多く含む食品~  
牛乳・乳製品、小魚、海藻、大豆製品など

#### ビタミンK

・吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助ける栄養素  
~ビタミンKを多く含む食品~  
納豆、葉物野菜、わかめなど

#### ビタミンD

・カルシウムの吸収を促進する栄養素  
~ビタミンDを多く含む食品~ 魚類、きのこ類など

### 骨粗しょう症を予防し、元気な体を維持していくために

・生活習慣病を予防する  
甘いお菓子や嗜好品など、3食以外によく口にするものにも注意しましょう。  
・適正体重を維持する  
肥満だけでなく「やせ」も注意が必要です。  
・加工食品の「栄養成分表示」を活用する  
・フレイル予防を今から意識していないのに体重が減ってしまったら特に注意しましょう。たんぱく質を多く含む食品とエネルギーをしっかりと摂って、高齢期の「低栄養」を予防しましょう。

栄養成分表示	1パック(2.50g)あたり
総量	100gあたり
たんぱく質	3.9g
脂肪	7.9g
炭水化物	1.2g
食塩相当量	1.1g

もっと詳しく知りたい!!  
要指導の方は予防教室へ