

10月1日(木) ▶ 31日(土)

# 東浦町は骨折予防月間!

いつまでも自分らしく気ままに暮らすためには、  
転ばないカラダづくりと骨折しない丈夫な骨づくりが大切です!

平成30年度  
町内65歳以上  
入院費用総額  
第1位  
「骨折」

介護保険を申請するおもな理由として  
骨折が常に上位!



このリスクを少しでも減らし、  
みなさんの不安を解消するために…

始動中!



## 骨折予防プロジェクト

令和2年4月から町と地域のみなさんが一丸となって取り組むため、体操教室、セミナーやイベントなどを実施しています。骨折予防月間を機に、始めてみませんか?

転ばない  
カラダづくり! のために

もりもろ  
筋活

実は、加齢や運動不足によって、「転倒リスク」は50代、60代ごろから確実に高まっています。適切な食事と適度な運動が骨を強くし、体を支える筋肉を強くします。

骨折しない  
丈夫な骨づくり! のために

つら  
骨活

若者世代のみなさん。「自分はまだ若いから大丈夫」と思っていないですか? 人生の中で一番盛んに骨が作られるのが成長期です。この時期にいかに質の良い骨を作るか、骨量を増やすかが骨折予防のポイントです。

開催

10月1日(木) ▶ 31日(土)

# イオンモール東浦で 筋活・骨活しよう!

イベント  
01

ひがしうら食改考案! Dr. うらっシュ監修!  
骨づくりde骨活リレー

イオンモール東浦  
イオンスタイル東浦1階 食品売り場

骨づくりに役立つレシピの紹介・配布を行います。骨折予防プロジェクトのロゴが、調理に必要な食品の目印です。毎日の献立に悩む方必見です。食品売り場を巡って骨活リレーしませんか?

レシピを  
監修  
したのは?



ひがしうらの健康守り人  
Dr. うらっシュ

皆さんと同じ東浦町(緒川)で暮らしています。全世代を対象にした健康づくりに取り組んでいます。

水野 正明先生

名古屋大学医学部附属病院  
先端医療開発部先端医療・臨床研究支援センター長  
脳卒中医療管理センター長

レシピを  
考案  
したのは?



ひがしうら食改

食と栄養について自主的に学ぶとともに、地域で食育の普及活動を行うボランティアグループです。



骨折予防プロジェクトのロゴを見つけよう!

イベント  
02

天候に左右されない!  
モールウォーキングでスタンプラリー!

イオンモール東浦  
モールウォーキング

イオンモール館内をウォーキング場として開放している「モールウォーキング」を体験してみよう!骨折予防月間中はコースのどこかに筋活・骨活パネルが登場。そこにはスタンプラリーのキーワードが!併せて、バランスウォーキングで歩行年齢のチェックもしてみよう!

ほかに

あなたの筋活・骨活に役立つヒントが得られます。詳しくは協力店でチェック!

SPORTS  
AUTHORITY

カラダづくりをサポートする商品をそろえています。

RegettaCanoe

正しい歩き方は靴が教えます。その秘密は店頭で!

未来屋書店

健康に対する知識を深めて骨折予防をしましょう。

ASBee

足元から健康づくりをお手伝いします。フィッティングアドバイザーによる歩き方・フィッティングアドバイスが受けられます。さらに、月間中は靴の選び方講座を開催♪



各日 先着30名様  
キーワードを集めると  
健康グッズがもらえる!

スタンプラリー台紙はインフォメーションでお渡します。

