

# あなたの 足腰大丈夫ですか？

## ロコモ検診で

自分の足腰の状態を確認しましょう！



✓ Check!

こんな症状は要注意

- 片脚立ちで靴下がはけない
  - 家の中でつまづいたり、すべったりする
  - 階段を上がるのに手すりが必要である
- etc...

いつまでも自分の足で歩くために  
早めの検診が必要です。

申し込み  
不要※

検診料  
無料

健康みやざき  
マイレージ  
対象

※実施内容や日程は裏面をご覧ください。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは

運動器（骨、関節、筋肉など）に障がいが起こり、歩く・座るなどの動作がしにくくなる状態。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

要支援・要介護の  
原因 第1位は  
骨、筋肉、関節といった  
運動器の障がい  
です。



# 2021年度 宮崎市ロコモ検診実施日程

予約不要

各会場に直接お越しください（当日受付 9:00～10:30）


月	日	場所
6	28 (月)	宮崎市保健所
7	9 (金)	宮崎市総合福祉保健センター
8	18 (水)	宮崎市保健所
9	1 (水)	高岡福祉保健センター「穆園館」
	2 (木)	高岡福祉保健センター「穆園館」
	9 (木)	佐土原地域福祉センター
	15 (水)	清武文化会館
	16 (木)	清武文化会館
	24 (金)	宮崎市保健所
10	4 (月)	高岡福祉保健センター「穆園館」
	8 (金)	宮崎市総合福祉保健センター
	18 (月)	宮崎県総合保健センター
	22 (金)	西部地区農村環境改善センター
	27 (水)	生目の杜 遊古館

月	日	場所
11	1 (月)	佐土原保健センター
	12 (金)	加納地区交流センター
	19 (金)	宮崎市総合福祉保健センター
	22 (月)	宮崎市保健所
	25 (木)	清武文化会館
	29 (月)	宮崎県総合保健センター
12	2 (木)	佐土原保健センター
	8 (水)	宮崎市保健所
	10 (金)	清武文化会館
	21 (火)	宮崎市総合福祉保健センター
2022 1	11 (火)	宮崎市保健所
	14 (金)	宮崎市総合福祉保健センター
	18 (火)	高岡福祉保健センター「穆園館」
2	3 (木)	宮崎市総合福祉保健センター
	10 (木)	宮崎市保健所
	24 (木)	宮崎県総合保健センター
3	1 (火)	宮崎市保健所
	4 (金)	宮崎市保健所

## < 検診内容 >

- ロコモ度テスト  
（立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25アンケート）
- 身長、体重
- 筋肉量、歩行動作  
※機器の調達等の都合で実施できない日がございます

## < 必要なもの >

- 動きやすい服装
  - 屋内用の運動靴 
- ※宮崎市総合福祉保健センター、生目の杜 遊古館、高岡福祉保健センター「穆園館」、清武文化会館、佐土原地域福祉センターは土足不可

大学の研究も同時に行っております。研究にご協力をお願いいたします。

< お問い合わせ > ※予約不要

宮崎市健康管理部 健康支援課  
TEL / 0985-29-5286（平日 8:30～17:15）



宮崎大学医学部整形外科学教室 ロコモ事務局  
TEL / 0985-85-0986（平日 8:30～17:15）

