

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！



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

どなたでも
気軽に

※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。



2024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（当日ロコモ受付 9:00～11:30）

月	日	場所
8	27 (火)	佐土原保健センター

9	3 (火)	高岡福祉保健センター「穆園館」※
	5 (木)	佐土原保健センター
	18 (水)	宮崎県総合保健センター
	20 (金)	宮崎市総合福祉保健センター

10	3 (木)	高岡福祉保健センター「穆園館」※
	9 (水)	田野地区交流センター (旧：田野文化会館)
	11 (金)	田野地区交流センター (旧：田野文化会館)
	15 (火)	宮崎県総合保健センター
	18 (金)	清武文化会館 ※
	22 (火)	佐土原保健センター

月	日	場所
---	---	----

11	7 (木)	清武文化会館 ※
	15 (金)	清武文化会館 ※
	18 (月)	佐土原保健センター
	20 (水)	加納地区交流センター
	21 (木)	加納地区交流センター
	26 (火)	宮崎市総合福祉保健センター
	28 (木)	田野地区交流センター (旧：田野文化会館)

12	5 (木)	清武文化会館 ※
	11 (水)	宮崎市保健所


2025 1	9 (木)	宮崎市総合福祉保健センター
	23 (木)	宮崎市保健所

2	5 (水)	宮崎市保健所
	18 (火)	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
※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
- ※ 高岡福祉保健センター「穆園館」、 清武文化会館は土足不可ですので、室内用の運動靴をご持参ください。

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)