

あなたの 足腰大丈夫ですか？



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...

ロコモ検診で



自分の足腰の状態を
確認しましょう！

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。

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。

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。

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。



2019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
2019 6	19 (水)	宮崎市総合福祉保健センター
	28 (金)	宮崎市保健所
7	1 (月)	宮崎市保健所
	12 (金)	宮崎市総合福祉保健センター
	23 (火)	宮崎市保健所
8	20 (火)	佐土原地域福祉センター
	27 (火)	宮崎市保健所
	30 (金)	田野公民館
9	6 (金)	宮崎市保健所
	9 (月)	宮崎県武道館
	10 (火)	高岡福祉保健センター「穆園館」
	25 (水)	清武保健センター
10	2 (水)	佐土原体育館
	16 (水)	生目の杜「遊古館」
	29 (火)	宮崎市保健所

月	日	場所
11	1 (金)	西部地区農村環境改善センター
	8 (金)	宮崎市保健所
	12 (火)	赤江東地区交流センター
	19 (火)	清武保健センター
12	4 (水)	佐土原総合文化センター
	12 (木)	田野公民館
	19 (木)	宮崎市保健所
	25 (水)	高岡福祉保健センター「穆園館」
2020 1	9 (木)	佐土原総合文化センター
	22 (水)	宮崎市保健所
	27 (月)	宮崎市保健所
2	7 (金)	宮崎市保健所
	18 (火)	清武保健センター
	28 (金)	宮崎市保健所
3	4 (水)	宮崎市総合福祉保健センター
	9 (月)	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（裸足、靴下でも検査できます）
- ※ 宮崎市総合福祉保健センター、
清武保健センターは屋外用の靴のみで可

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）

