

# ロコモ検診のご案内

## ロコモとは？

人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨・関節・筋肉・神経で構成されている運動器の働きによるものです。この運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を 'ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）' と言います。

ロコモを予防し健康寿命を延ばしましょう！

## ロコモ検診の内容

- ① 運動機能確認テスト
  - ・ロコモ 25（問診）
  - ・立ち上がりテスト
  - ・2ステップテスト
- ② 体脂肪率測定
- ③ 握力測定
- ④ 診察

所要時間 20 分程度



立ち上がりテスト



2ステップテスト

## 実施日・受付時間

月曜日～金曜日（8:30～11:50、13:00～15:00）

## 検査料金

1,300 円（税込）・・・健診又はがん検診と同時受診した場合

注）今年度、当施設で受診歴がある方 2,000 円 ロコモ検診のみの方 4,900 円

## ロコモ予防コースへの紹介

ロコモ検診受診後、必要に応じてロコモ予防コース（指導）を紹介します。  
指導は健康運動指導士、管理栄養士が担当します。

予防コース	所要時間	料金（税込）※税率 8%
ロコトレ（ロコトレの指導）*	15 分	1,080 円
運動サポート（運動の指導）	30 分	1,728 円
栄養サポート（食事の指導）	30 分	1,728 円
健康サポート（運動・食事の指導）	60 分	3,240 円

\*ロコトレは、ロコモーショントレーニングの略称です。

ロコトレはロコモ検診受診者限定です。

各指導にはいきいきポイント 1 点がつきます！

## お申込み・お問い合わせ

スタッフ・総合受付へお申し出ください。ロコモ検診は、予約の必要はありません。

広島原爆障害対策協議会 健康管理・増進センター