

あなたの 足腰大丈夫ですか？

✓ **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...**

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。

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。

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。



2023年度 宮崎市口コモ検診実施日程

予約不要

各会場に直接お越しください（当日受付 9:00～11:30）

月	日	場所
8	31(木)	高岡福祉保健センター「穆園館」
9	1(金)	高岡福祉保健センター「穆園館」
	6(水)	宮崎県総合保健センター
	8(金)	佐土原地域福祉センター
	14(木)	佐土原保健センター
	26(火)	加納地区交流センター
	28(木)	加納地区交流センター
10	3(火)	高岡福祉保健センター「穆園館」
	4(水)	生目の杜 遊古館
	6(金)	高岡福祉保健センター「穆園館」
	11(水)	田野文化会館
	13(金)	田野文化会館
	23(月)	佐土原保健センター
	25(水)	宮崎県総合保健センター

※10月25日(水)は、宮崎大学の都合により中止となります。

月	日	場所
11	7(火)	青島地域総合センター
	15(水)	清武文化会館
	21(火)	佐土原保健センター
	24(金)	宮崎市総合福祉保健センター
	28(火)	田野文化会館
	30(木)	田野文化会館
12	4(月)	宮崎県総合保健センター
	8(金)	清武文化会館
	19(火)	宮崎市総合福祉保健センター
	22(金)	清武文化会館
2024 1	10(水)	宮崎市総合福祉保健センター
	18(木)	清武文化会館
	19(金)	清武文化会館
	24(水)	宮崎県総合保健センター

< 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
※ 機器の調達など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)

