

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・座るなどの動作がスムーズにできなくなる状態です。
進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。



どなたでも
お気軽に

検診料
無料

申し込み
不要



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。

宮崎市

2025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 9:00～12:00）

月	日	場所
2025 9	3（水）	高岡福祉保健センター「穆園館」 
	25（木）	佐土原保健センター
10	9（木）	田野地区交流センター（旧：田野文化会館）
	20（月）	宮崎市保健所
	29（水）	宮崎県総合保健センター（宮崎市霧島）
11	20（木）	加納地区交流センター
12	4（木）	清武文化会館
	12（金）	宮崎県総合保健センター（宮崎市霧島）
2026 1	14（水）	宮崎市保健所
	29（木）	宮崎市総合福祉保健センター（宮崎市花山手）

◎  ⇒室内履きが必要です。

〈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）
- 噛む力を診るテスト
- 身長、体重
- InBody（筋肉・水分量の測定）
※InBodyにつきましては、機器に不具合が生じた場合は
実施できない日がございますので予めご了承ください。

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。



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。

〈お問合せ〉※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）