

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！



✓ 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...



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

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。

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。



2022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 9:00～11:30）

月	日	場所
9	5 (月)	宮崎県総合保健センター
	7 (水)	佐土原保健センター
	20 (火)	宮崎市総合福祉保健センター
	22 (木)	宮崎県総合保健センター
	28 (水)	田野文化会館
	29 (木)	田野文化会館

月	日	場所
10	4 (火)	高岡福祉保健センター「穆園館」
	6 (木)	高岡福祉保健センター「穆園館」
	7 (金)	高岡福祉保健センター「穆園館」
	21 (金)	西部地区農村環境改善センター
	26 (水)	生目の杜 遊古館
	31 (月)	佐土原保健センター

月	日	場所
11	4 (金)	宮崎県総合保健センター
	10 (木)	加納地区交流センター
	14 (月)	宮崎県総合保健センター

月	日	場所
11	18 (金)	清武文化会館
	24 (木)	佐土原保健センター
	29 (火)	田野文化会館


月	日	場所
12	2 (金)	宮崎県総合保健センター
	5 (月)	宮崎県総合保健センター
	9 (金)	清武文化会館
	14 (水)	佐土原保健センター
	21 (水)	清武文化会館
	22 (木)	清武文化会館

月	日	場所
2023 1	11 (水)	宮崎市総合福祉保健センター
	16 (月)	宮崎県総合保健センター
	18 (水)	清武文化会館
	20 (金)	清武文化会館
	27 (金)	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 
- ※ 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）

