

# 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



立ち上がりテスト



2ステップテスト

所要時間 20分程度

## 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

1,320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 2,030円 ロコモ検診のみの方 4,990円

## 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

2022年4月～