

平成 30 年 6 月 7 日

## 第 1 回ロコモ健診報告

健康推進課 藤原 和典

1. 行事名称：第 1 回 ロコモ健診
2. 開催日時：平成 30 年 5 月 29 日（火）13：30～16：30
3. 会 場：公益財団法人 中国労働衛生協会 健診センター2 階
4. 主 催：公益財団法人 中国労働衛生協会
5. 対象者：げんきサポートクラブ会員
6. 担当部署：健康推進課 吉田、小林、西口、藤原
7. 実施内容：ロコモ 25 問診 立ち上がりテスト 2 ステップテスト  
下肢筋力測定  
集団実践運動指導（各グループ 15 分間）
8. 参加人数：15 名（申込み人数 16 名 当日欠席人数 1 名）  
第 1 組 13：30～14：45 8 名  
第 2 組 15：15～16：30 7 名

### 9. その他

この度、第 1 回ロコモ健診を開催しました。参加者の方からは「自分の筋力がどのくらいなのか分かって良かった。」や「これから気をつけていきたいです。」など前向きな意見を多くいただきました。

また、運動指導では皆さん積極的に取り組まれ、「家でも実践してみます。」といった声をいただき、大変好評でした。測定だけでなく、参加者の方の筋力アップにつながるようサポートをしていきたいと思いました。

なお、10 月 16 日に効果測定を計画しており、140 日間実践ダイアリーを配布しました。

風景

