

平成26年10月6日

健康福祉部健康推進課  
課長 相川  
tel 076-225-1435 (内線4130)

**10月8日、骨と関節の日に県庁19階展望ロビーにてロコモ度テストを実施します。**

県では、健康寿命の延伸を目的として、ロコモティブシンドローム（略してロコモ）予防の普及に取り組んでいます。ロコモとは、骨や関節、筋肉等の運動器に障害が起こり、将来介護が必要となる危険性の高い状態をさします。

その取り組みの一環として、10月8日の「骨と関節の日」にあわせて、県庁19階展望ロビーにおいてロコモになる危険性を判定できる「ロコモ度テスト」の体験を実施します。

## 1 日時・会場

平成26年10月8日（水）12:00～13:00  
県庁19階展望ロビー

## 2 内容

○自分がロコモになるかどうかの危険性がわかるロコモ度テストの実施

### ①立ち上がりテスト

片脚または両脚で、決まった高さのボックスから立ち上がれるかどうかで、下肢の筋力を測ります。

### ②2ステップテスト

大股2歩分の歩幅を測ることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性を含めた歩行能力の評価を行います。