

元気もりもりチェック

～みやま市版ロコモティブシンドロームチェック票～

健康寿命延伸のために、転倒・ロコモのリスクがあるか次の10の質問に答えて、あなたのロコモ度をしらべましょう！ 実施に際しては『実施上の注意』を参照してください。

※ロコモとは？ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称です。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことを言います。全世代の方に注意が必要です。

（日本整形外科学会公式サイトより引用）

お名前： _____

（前）

日付： _____ 年 _____ 月 _____ 日

①	以前に比べて歩くのが遅くなった	はい	いいえ
②	半年で体重が2～3kg以上減った	はい	いいえ
③	ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
④	軽い運動・散歩をしていない *週1回30分未満	はい	いいえ
⑤	2kg程度の物を持って歩くことができない *1リットルの牛乳パック2個程度	はい	いいえ
⑥	片脚立ちで靴下が履けない *無理に実施して転ばないように注意して下さい	はい	いいえ
⑦	家の中でつまづいたり滑ったりする	はい	いいえ
⑧	階段を上がるのに手すりが必要である	はい	いいえ
⑨	布団の上げ下げや掃除機の使用等ができない	はい	いいえ
⑩	15分くらい続けて歩くことができない	はい	いいえ

①～⑤で「はい」がある場合、ロコモのリスクがあります→栄養・口腔機能改善、運動に取り組む

⑤～⑩で「はい」がある場合、転倒のリスクがあります→運動に取り組む

6カ月後に再度チェックすることで、前回から良くなった部分と弱くなった部分に分かり、介護予防の効果を確認することが出来ます。定期的にロコモ度をしらべましょう。



みやま市マスコットキャラクター

くっぴー

（後）

日付： _____ 年 _____ 月 _____ 日

①	以前に比べて歩くのが遅くなった	はい	いいえ
②	半年で体重が2～3kg以上減った	はい	いいえ
③	ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
④	軽い運動・散歩をしていない *週1回30分未満	はい	いいえ
⑤	2kg程度の物を持って歩くことができない *1リットルの牛乳パック2個程度	はい	いいえ
⑥	片脚立ちで靴下が履けない *無理に実施して転ばないように注意して下さい	はい	いいえ
⑦	家の中でつまづいたり滑ったりする	はい	いいえ
⑧	階段を上がるのに手すりが必要である	はい	いいえ
⑨	布団の上げ下げや掃除機の使用等ができない	はい	いいえ
⑩	15分くらい続けて歩くことができない	はい	いいえ

①～⑤で「はい」がある場合、ロコモのリスクがあります→栄養・口腔機能改善、運動に取り組む

⑤～⑩で「はい」がある場合、転倒のリスクがあります→運動に取り組む

《問合せ先：みやま市地域包括支援センター 64-1516》