

市制施行70周年記念事業 健康講演会「いつまでも元気に歩ける足腰づくり」の開催について

1 目 的

ロコモティブシンドローム^{※1}は、健康寿命の短縮や要介護状態を引き起こす要因の一つですが、日常の生活習慣の改善と、軽運動の継続によって回復が可能であり、健康寿命の延伸のためにはその普及が重要です。

このため、国の健康増進計画である「健康日本21（第二次）」では、「ロコモティブシンドロームを認知している国民の割合」の目標を80%としています。最近の調査では42.5%にとどまっています。^{※2}

当市の「健康おおふなと21プラン」においても、「ロコモティブシンドロームの知識の普及」を推進しており、高齢化が進行する中、市民一人ひとりが健康づくりに一層取り組んでいく必要があります。

こうしたことから、ロコモティブシンドロームの予防と認知度向上を図ることを目的に、本講演会を開催します。

※1…骨や関節、筋肉などの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。

※2…「ロコモティブシンドローム認知度調査報告書」 運動器の健康・日本協会 2022.4.27公表

2 日 時

令和5年1月22日（日） 午前10時～正午（開場 午前9時）

3 会 場

大船渡市民文化会館 大ホール

4 主 催

大船渡市

5 後 援

一般社団法人 気仙医師会

6 協 力

明治安田生命保険相互会社

7 内 容

第1部 10:00～11:00（60分）

講演 「ロコモティブシンドロームの基礎知識」

講師 医療法人盛紀会 鳥羽整形外科医院 院長 鳥羽 有 氏

第2部 11:10～11:55（45分）

実技 「知って実践ロコモ予防～みんなでロコトレ～」

講師 気仙地域リハビリテーション広域支援センター

理学療法士 谷地 館 祥陽 氏

理学療法士 木川田 恵理子 氏

※ 開演前9:00～10:00 健康チェック測定会

健康チェックが簡単にできます。（希望者）

・ロコモ度テスト（・立ち上がりテスト ・2ステップテスト）

・筋肉量（InBody測定） ・野菜摂取量（ベジチェック） ・血管年齢 ・骨密度

8 参加申込

申込み先・お問い合わせ先 大船渡市保健福祉部健康推進課
参加される方の氏名と連絡先をお知らせください。

(1) 電話	0192-27-1581
(2) ファックス	0192-22-8572
(3) Eメール	ofu_kenkou@city.ofunato.iwate.jp

※締切：1月11日（水）

9 その他

- ・定員 300 名
- ・参加費無料

担当：保健福祉部健康推進課
電話：0192-27-1581（直通）

市制施行70周年記念事業

健康講演会

いつまでも 元気に歩ける 足腰づくり

----- 日時 -----

令和5年

1月22日

午前10時~12時

(開場 午前9時)

----- 会場 -----

大船渡市民文化会館

リアスホール

大ホール

立ったり歩いたりする機能が衰える
ロコモティブシンドローム(ロコモ)を
予防・改善する方法をお伝えします

プログラム

参加無料 ~どなたでもご参加ください~

10:00~

第1部 講演

ロコモティブシンドロームの
基礎知識



鳥羽整形外科医院
院長 鳥羽有 氏

11:10~

第2部 実技

知って実践ロコモ予防
~みんなでロコトレ~

気仙地域リハビリテーション広域支援センター
理学療法士 谷地館 祥陽 氏
理学療法士 木川田 恵理子 氏

開演前(9:00~10:00)

健康チェック測定会
~簡単に計測できます~

ロコモって何す?
おら、ロコモだべが?!

ロコモ度テスト

- ・立ち上がりテスト
- ・2ステップテスト

筋肉量

<InBody測定>

野菜摂取量

<ベジチェック>

血管年齢

骨密度

申込
方法

申込先/問い合わせ先 大船渡市保健福祉部健康推進課

■ 電話 0192-27-1581

■ FAX 0192-22-8572

■ WEB

スマホのカメラで
読み込むだけ



■ メール ofu_kenkou@city.ofunato.iwate.jp

FAX、メールでお申し込みの場合は、件名を「健康講演会参加」とし
①氏名、②電話番号を記載してください。

申込みフォーム▶▶

主催：大船渡市

後援：気仙医師会

協力：明治安田生命保険相互会社