

京葉ガス健康保険組合からのご案内

ロコモ予防 プログラム

日常生活の快適を維持するロコモ対策

ロコモティブシンドロームって？

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、骨や関節、筋肉といった運動器の機能が低下し、立ったり歩いたりすることが難しくなる状態のこと

- 進行すると要介護のリスクが高くなる
- 国内の40代以上の推計（4,660万人）では、高血圧や糖尿病の有病者数を上回る

なぜ今ロコモ予防が必要？

①従業員の健康維持

働き盛り世代の運動不足や生活習慣の乱れによる様々な不調を防ぐ

②労災・転倒事故の予防

足腰の筋力低下による転倒、骨折のリスクを軽減する

③従業員の高年齢化への対応

高年齢者（特に女性）の転倒・転落による労災が増加

まずは自分がロコモなのかチェック

ロコモ度テスト結果記入用紙

ロコモ度テストは3つのテストから成っています。実施したテスト結果を記入してください。

3 ロコモ25

この1か月の間に、からだの痛みや日常生活で困難なことはありませんでしたか？
次の25の質問に答えて、あなたのロコモ度をしらべましょう。

この1か月の身体の痛みなどについてお聞きします。

Q1	頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q3	下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q4	ふだんの生活で身体を動かすのはどの程度つらいと感じますか。	つらくない	少しつらい	中程度つらい	かなりつらい	ひどくつらい

この1か月のふだんの生活についてお聞きします。

Q5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q6	腰掛けから立ち上がるのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q7	家の中を歩くのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q8	シャツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q10	トイレで用足しをするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q11	お風呂で身体を洗うのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q12	階段の昇り降りは何の程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q13	急ぎ足で歩くのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q14	外に出かけるとき、身だしなみを整えるのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q15	休まずにどれくらい歩き続けられますか(もっとも近いものを選んでください)。	2~3km以上	1km程度	300m程度	100m程度	10m程度
Q16	隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難

Q17	2kg程度の重い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q18	電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q19	家の軽い仕事(食事前の準備や後始末、簡単なたづけなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q20	家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q21	スポーツや踊り(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q22	親しい人や友人とのお付き合いを控えていますか。	控えていない	控えている	控えている	控えている	控えている
Q23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	控えていない	控えている	控えている	控えている	控えている
Q24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
Q25	先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安

回答数を記入してください

0点= 1点= 2点= 3点= 4点=

回答結果を加算してください

合計 点

ロコモ 25©2009自治医大整形外科教室All rights reserved: 複写 可、改変 禁。学術的な使用、公的な使用以外の無断使用 禁

ロコモ度判定方法

ロコモ度1

7点以上16点未満

ロコモ度2

16点以上24点未満

ロコモ度3

24点以上

ロコモ度1 移動機能の低下が始まっている状態です。

ロコモ度2 移動機能の低下が進行している状態です。

ロコモ度3 移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態です。

3つのテストのうち、1つでも年代相応の平均に達しない場合は、現在の場合が厳しく、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。将来に備えてロコモ対策を始めましょう！

詳しいロコモ対策は [ロコモチャレンジ](#) [検索](#)

■ 計25問

<やり方>

①当てはまる回答に○

②○の合計点を出す

③ロコモ度判定

ロコモ度Ⅰ～Ⅲ度の人
はロコモの可能性が
あります

プログラムに参加して
予防しましょう！

ロコモ度に合わせてプログラムを実施予定

ロコモ度3



松コース 「個別指導」



オンライン、希望があれば訪問指導

ロコモ度2



竹コース 「セミナー」

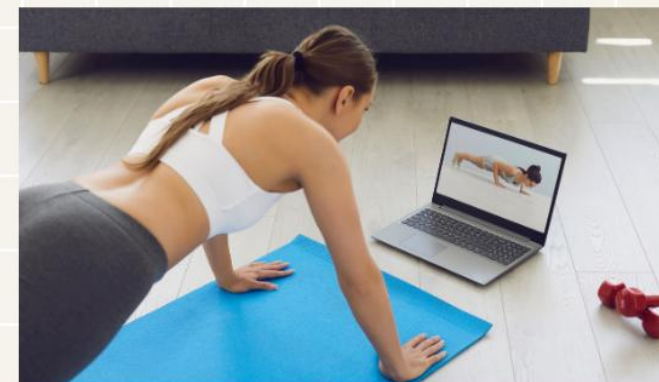


参加人数、会場により調整

ロコモ度1



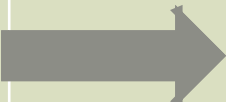
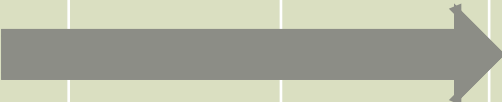
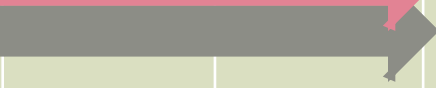
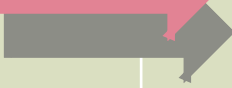
梅コース 「動画視聴」



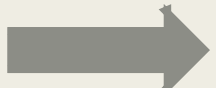
ショート動画を定期的に配信

全て参加無料

ロコモ予防プログラム スケジュール

	9月	10月	11月	12月	1月	2月	備考
①ロコモ度テスト実施・回収							紙回答：事業所で配布・回収 WEB：健保確認
②判定結果周知・プログラム参加確認							回答者へメールで判定結果を周知、プログラム参加確認
③動画配信							<u>ロコモ度Ⅰ～Ⅲ全員</u> 数分程度の運動動画を定期的に配信
④セミナーまたは個別指導				 			<u>ロコモ度Ⅱ～Ⅲ</u> セミナーまたは個別指導 (現地開催またはオンライン) 現地開催は事業所会議室をお借りする可能性があります
⑤アンケート					 		参加者全員へ実施 紙回答の場合は事業所で配布・回収

 : 事業所

 : 健保組合・運営元

「個別指導」



高リスクの方を対象に、運動トレーナーが30分のパーソナル指導をします。まずは、運動機能を確認するロコモチェックを行います。結果を基に、一人ひとりに合わせた個別プログラムを作成いたします。無理なく体を動かせるよう支援し、継続的に取り組めるようしっかりサポートします。

「セミナー」



中程度のリスクの方を対象に、簡単なチェックと運動セミナーでロコモの予防・改善をサポートします。個々の体調や職場環境に合わせてご提案します。特に現場作業の多い職場では労災対策としても活用可能です。ロコモチェックの結果をもとに日常生活でのリスクを説明し、改善のための運動指導と継続支援も行います。

「動画視聴」



ロコモの予防改善を目的としたオリジナル動画を提供します。健康課題の改善に向け、身体活動を増やすきっかけとなるコンパクトなオリジナル動画です。1テーマ約2〜3分の構成となっています。動画内容：ロコモについて、片足立ち、ひざ痛、腰痛、下肢の筋トレ（スクワット）など基本的なロコモについての動画になっています。すぐ始められて簡単な内容です。

今後の流れ

まずはQRコードからロコモ25にご回答ください。
結果は10月17日以降にメールでご連絡します。
ロコモ該当になった方には各種コンテンツの詳細も併せてご案内しますので
しばらくおまちください。

まずはこちらから回答ください



<https://forms.gle/F7sEKx9ozabR6NqK6>

お問い合わせ

運営会社 株式会社オゾン・ヘルステックラボラトリー
所在地 横浜市中区真砂町3-28 橋下ビルディング7F
電話番号 045-274-8697
営業時間 10:00 ~ 19:00 (土日祝日定休)

今後の流れ

まずはQRコードからロコモ25にご回答ください。
結果は10月17日以降にメールでご連絡します。
ロコモ該当になった方には各種コンテンツの詳細も併せてご案内しますので
しばらくおまちください。

まずはこちらから回答ください



<https://forms.gle/F7sEKx9ozabR6NqK6>

参考サイト

日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発サイト

<https://locomo-joa.jp/>



ロコモ ONLINE 日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

ロコモチャレンジ! 推進協議会とは

ロコモドクター登録/ログイン

取材受付/講演受付/掲載許諾申請・お問い合わせはこちら

ロコモを知ろう

ロコモをどうか Checkしよう

あなたの街の ロコモドクター

ロコモ対策を 広めませんか?

みんなのロコモ チャレンジレポート

ロコモ ONLINE > ロコモを知ろう

ロコモを知ろう

ロコモとは?

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」＝ロコモといいます。

ロコモティブシンドロームとは、英語で移動することを表す「ロコモーション (locomotion)」、移動するための能力があることを表す「ロコモティブ (locomotive)」からつくった言葉で、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。ロコモとはその略称です。

人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするた

要支援・要介護になった原因

運動器の障害※ 24.8%

認知症 17.6%

脳血管疾患 16.1%

高齢による衰弱 12.8%

その他 28.7%