

京葉ガス健康保険組合の加入者の皆様

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

ロコモ対策の第一歩！『ロコモチェック25』
で今の状態をチェックしませんか？

募集期間

2025年9月30日（火）～
2025年10月17日（金）

参加費用

無料

募集対象

京葉ガス健康保険組合
被保険者（本人）



参加方法

裏面のQRコードもしくは
URLリンクをクリックし
必要事項を入力して申し込み

お問い合わせ

京葉ガス健康保険組合
平日9時～17時まで 電話：047-322-1706
メールアドレス：y-endo@keiyogas.co.jp



そもそも

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、加齢や運動不足などが原因で、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**を指します。ロコモのリスクが高まると、日常生活の動作が不自由になり、介護が必要となる可能性が増えることもあります。しかし、**適切な対策を行うことで予防が可能**です。



ロコモチェック25へのアクセスは裏面へ→

3つのコンテンツをご用意しました。

対象者のリスクレベルにあわせたコンテンツ

「個別指導」



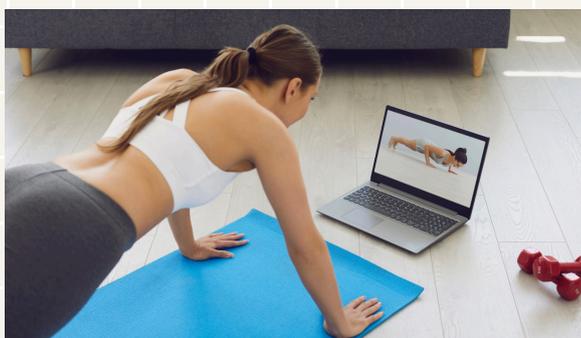
高リスクの方を対象に、運動トレーナーが30分のパーソナル指導をします。まずは、運動機能を確認するロコモチェックを行います。結果を基に、一人ひとりに合わせた個別プログラムを作成いたします。無理なく体を動かせるよう支援し、継続的に取り組めるようしっかりサポートします。

「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）など基本的なロコトレ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ケアラボラトリー
所在地 横浜市中区真砂町3-28 柳下ビルディング7F
電話番号 045-274-8697
営業時間 10:00 ~ 19:00 (土日祝日定休)