

平成27年2月13日

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

## ロコモ予防メッセージ動画を作成しました！！

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。

ロコモ予防を県民の皆様幅広く普及するための一環として、ロコモ予防メッセージ動画を作成しました。ロコモとは何か、その危険度のチェック方法、予防トレーニングの紹介を盛り込んだ普及啓発用動画となっています。

### 1 内容（15分）

#### ①ロコモの概要説明

- ・整形外科医によるロコモと運動器疾患の説明

#### ②ロコトレの紹介

- ・健康運動指導士によるロコトレ（ロコモ予防のトレーニング）の紹介

#### ③ロコモ予防のためのポイント

#### ④ひやくまんさんも登場！！

### 2 啓発方法

#### ①県庁19階展望ロビー大型マルチビジョンでの放映

#### ②各市町にDVDを配布

#### ③健康推進課ホームページ（動画投稿サイトyoutubeへリンク）での放映