

令和6年10月3日

健康福祉部健康推進課  
次長兼課長 相川  
TEL: 076-225-1435(内線4130)

## 県庁19階展望ロビーでのロコモ度テストの体験イベントの実施について

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（通称：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いいます。

その取り組みの一環として、10月8日の「骨と関節の日」にあわせ、10月8日（火）に県庁19階展望ロビーにおいて、ロコモになる危険性を判定できる「ロコモ度テスト」の体験イベントを実施します。

### 1 日時・会場

令和6年10月8日（火）12:00～13:00

県庁19階展望ロビー 交流コーナー

※報道機関がテストを体験される場合は、13:00～13:30の時間帯で体験いただくようお願いします

### 2 内容

○ロコモ度テストの実施

#### ①立ち上がりテスト

片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで、下肢の筋力を測ります。

#### ②2ステップテスト

大股2歩分の歩幅を測ることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性を含めた歩行能力の評価を行います。

#### ③ロコモ25

ここ1か月の間に、からだの痛みや日常生活で困難なことはなかったかなどについて、25個の質問に答えてチェックを行います。