

はじめよう！

# ロコモ健診

ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)とは運動器症候群のことです。

特に移動機能の低下をきたした状態を指します。

進行すると日常生活にも支障をきたし介護が必要になるリスクがあります。

まずはロコモ健診を行い、明るく楽しく健康寿命を伸ばしましょう。

下記のいずれかに当てはまるものがあれば、ロコモがうたがわれます。



片足立ちで靴下が履けない



家の中でつまずいたり滑ったりする



階段を上るのに手すりが必要である



掃除機の使用や布団の上げ下げが辛い



2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1Lの牛乳パック2個程度)



15分くらい続けて歩くことができない



横断歩道を青信号で渡りきれない

当健診は自費健診となり医療保険の対象外となります。健診費用3,300円(税込み)

ご予約は

健康管理センター 代表ダイヤル:0852-62-1560(平日9:00~17:00)