



2025年5月より ロコモ健診を始めました！



◎こんな方にロコモ健診をおすすめしています



肥満



やせ型



運動不足



足腰が
気になる方



いつも座って
靴下を履く方

◎「ロコモ」とは？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称で、「骨」「関節」「筋肉」などの運動器の障害のために足腰が弱くなり、進行すると将来介護が必要になる危険性が高くなる状態です

◎当ドックのロコモ健診の内容

・ロコモ度テスト

立ち上がりテスト 下肢筋力を調べます

2ステップテスト 歩幅を調べます

ロコモ25（質問票）生活や身体状況を調べます

・Inbody 筋肉と脂肪の量を測定します

・骨密度検査 骨の強度を調べます

（当日ロコモトレーニングのパンフレットをお渡しします）

早い段階でチェックして健康寿命を延ばしましょう！

ご希望の方はスタッフにお声かけください

（骨粗鬆症の方や歩行に不安のある方はロコモ度テストは受けられません）



国立国際医療センター 人間ドックセンター