

今年もやります、ロコモ健診！

～より多くの町民に衰えの気付きと運動のきっかけづくりを～

大磯町(神奈川県中郡、町長:中崎久雄)、東海大学(湘南校舎:神奈川県平塚市、体育学部生涯スポーツ学科教授:中村豊)、医療機器・材料メーカーのアルケア株式会社(本社:東京都墨田区、代表取締役社長:鈴木輝重)の三者は、大磯町にて実施される特定健康診査(以下、特定健診)の集団健診の場を活用し、参加者のロコモティブシンドローム(以下、ロコモ※1)に関する健診を行う、『ロコミル』(ロコモを診る)を2016年度は7月より開始します。

『ロコミル』は町の集団健診の場を活用し、要介護等の原因の1位である「運動器の障害」について評価を行うものです。ロコミルで町民の運動機能を数値化し、さらにロコモリスクの高い結果となった方へは、同時に三者で実施している「おおいそアンチロコモ教室」への参加を促します。

「見える化」⇒「予防・改善」の流れを作ることで、町民の運動機能の維持・向上による健康寿命の延伸を目指しています。2015年度からの4ヵ年計画事業として、大学が中心となりロコモとメタボリックシンドローム(以下、メタボ)の関連性や、医療費の削減効果なども検証していきます。



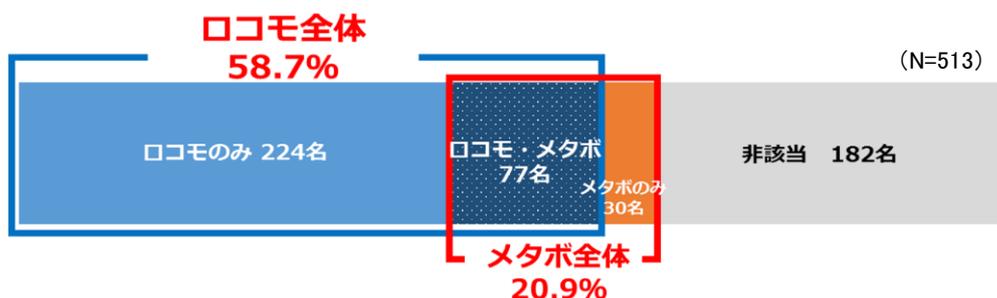
※1 2007年日本整形外科学会が提唱。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことで、進行すると介護が必要になるリスクが高まる。

■ ロコミルとは

- ✓ **メタボだけでいいのか?!** に対し、高齢化に伴い注目が高まっている要介護の原因の第1位「運動器の障害」について、まずは誰もが知ることのできる「ロコモに対する評価の場」の提供を目指します！
- ✓ **ロコミルによる運動機能の見える化で、無関心層を動かす可能性あり！**
2015年度の結果はロコミルをきっかけに教室に参加した方の割合(約32%)は特定保健指導利用率(約16%)と比較して高い結果となりました。
- ✓ **4ヵ年計画による継続実施で、ロコモとメタボの関連性や、医療費の変化などを検証！**
2015年度の結果では、メタボ該当者のうち約7割がロコモに該当する結果となり、ロコモとメタボに関連性がみられました。

■ ロコモ健診の必要性は高い ～昨年度の結果はメタボ2割、ロコモは6割も！～

2015年度の集団健診を受けられた方(513名)のうち、約2割の方がメタボに該当(107名、20.9%)しました。ロコモに該当した方はそれをはるかに上回り、約6割が該当しました(301名、58.7%)。ますます高齢化が進む日本において、ロコモ健診の必要性は高いと考えています。



【ロコモル 実施概要】

<日程・会場>

◇ 今年度は全13回を予定！昨年度より実施回数を増やし、より多くの方に参加していただく機会を作っております。

日程	7月24日 (日)	7月30日 (土)	8月28日 (日)	9月11日 (日)	9月25日 (日)	10月5日 (水)	10月14日 (金)	10月29日 (土)	11月5日 (土)	11月6日 (日)	11月15日 (火)	11月26日 (土)	12月3日 (土)
会場	国府 小学校	保健 センター	保健 センター	保健 センター	国府 小学校	保健 センター	保健 センター	保健 センター	保健 センター	保健 センター	保健 センター	保健 センター	保健 センター

※全日程午前中に実施

<測定項目>

