

平成26年9月3日

担当課：保健医療介護部健康増進課
内 線：3049
直 通：092-643-3269
担当者：坂田、岩永

「ロコモ予防推進員」1,200人を養成！

～始めよう！ロコモティブシンドローム予防～

- ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）は、骨や関節、筋肉といった運動器の障害のために、立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な身体の移動機能が低下した状態をいい、ロコモによる骨折・転倒、関節疾患が、介護が必要となる最大の原因となっており、その予防が重要な課題となっています。
- ロコモを予防するためには、片脚立ちやスクワットなどの自宅で簡単にできる運動（ロコトレ）を継続して行うことにより、体のバランス能力や足の筋力をつけることが効果的であるといわれています。
- 県では、この度、ロコモの正しい知識やロコトレの普及活動を県内全域で行う「ロコモ予防推進員」の養成を始めます。
10月6日（月）、九州大学医学部百年講堂での講習会を皮切りに、県内4ブロックで講習会を開催し、約1,200人の「ロコモ予防推進員」を養成します。
- 「ロコモ予防推進員」は、地域で活動する老人クラブ、ボランティア団体などの各種団体のリーダーを予定しており、所属する団体や各種イベントなどを通して、それぞれの地域でロコモ予防の普及活動を行います。
- また、本日「福岡県健康ポータルサイト」に、ロコモの自己チェックができるコーナーや、ロコモに関する知識やロコトレを分かりやすく紹介する動画などを提供するロコモ予防コーナーを新たに追加しました。
福岡県健康ポータルサイト URL：<http://www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp>
※ロコモに関する動画は、「ふくおかインターネットテレビ」でもご覧いただけます。
ふくおかインターネットテレビ
URL：<http://webtv.pref.fukuoka.lg.jp/ja/movies/detail/2534>
- 今後、このような取組みを通して、多くの県民の皆さんが、ご家族やご友人など周りの方々とともに、できる限り早くからロコモ予防に取り組み、継続していただけるよう取り組んでまいります。

ロコモ予防の普及啓発

【目的】 介護が必要となった主な原因の一つである「骨折・転倒、関節疾患」を防ぐため、日常生活に必要な身体の移動能力の低下を招くロコモティブシンドロームについて認知度を上げ、予防のための運動等の普及啓発を図る。

県：ロコモ予防に係る環境整備

- ロコモ予防推進員養成講習会の開催
- 福岡県健康ポータルサイトへのロコモ関連メニュー追加

・講習会受講者の推薦
・活動状況の報告

・ロコモ予防推進員の養成（認定証の交付）
・普及啓発資料の提供

市町村：地域の実情に応じたロコモ予防の推進

ロコモ予防推進員が所属する団体のイメージ

老人クラブ

ボランティア団体

趣味のサークル

婦人会

食進会

スポーツ推進委員
協議会

ロコチェック・ロコトレ等の普及啓発

所属メンバー

市町村事業

地域の集まり

各種イベント

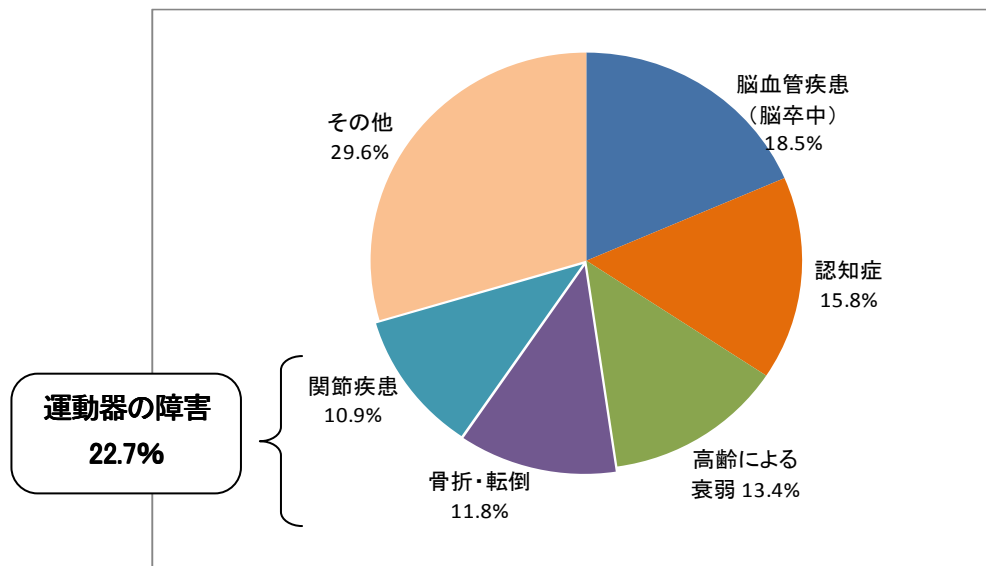
ロコモの認知度向上、ロコモ予防の普及・定着

【 参 考 】

○ロコモティブシンドローム

筋肉や骨、関節などの運動器の障害のために、立つ・歩く・走る・座るなど日常生活に必要な身体の移動機能の低下をきたした状態をロコモティブシンドローム（運動器症候群。以下「ロコモ」という。）という。この概念は、2007 年に日本整形外科学会が提唱した。

○介護が必要となった主な原因（平成 25 年国民生活基礎調査より）



○ロコモ予防推進員

ロコモ予防推進員養成講習会（以下「講習会」という。）を修了し、以下の取組みを行っていただく方である。

- （１）ロコモ予防の必要性とその方法を広く住民に周知していただく。
- （２）周知する内容は、自宅で簡単に取り組むことができるロコモ予防の自己チェック（以下「ロコチェック」という。）方法や簡単な運動（以下「ロコトレ」という。）等である。
- （３）周知方法は、自らが所属する団体等の会員に周知していただくとともに、必要に応じ、ロコモ予防推進員のいない他の団体等へ周知していただく。

○講習会の概要

（１）対象者

- ① ロコモ予防に係るロコチェック及びロコトレ等を学び、それを広く周知する取組みが可能で、以下の団体等に所属し市町村から推薦を受けた方
〔所属先等〕
 - ・ 地域で活動する各種団体（老人クラブ連合会、ボランティア団体、趣味のサークル、地域婦人会連絡協議会、食生活改善推進連絡協議会、レクリエーション協会等）のリーダー
 - ・ 社会福祉協議会、介護予防事業所、地域の世話役（健康推進員、スポーツ推進委員等）等
- ② 県及び市町村職員

(2) 内容

プログラムは、約 2 時間で、ロコモについての講義、ロコモ度テスト実演解説、受講者全員でのロコトレ実技、ロコモ対策ワークショップ（グループに分かれて、今後どのようにロコモ予防を普及啓発していくか等について話し合う）、ロコモチャレンジ！宣言（ワークショップに結果を各自宣言として記載いただく）から構成される。

(3) 運営

日本整形外科学会（理事長：九州大学整形外科 岩本 幸英教授）設立の「ロコモ チャレンジ！推進協議会」と共催で実施する。

※ロコモ チャレンジ！推進協議会

広くロコモを啓発し、ロコモに負けない社会をつくることを目的として、平成 22 年に日本整形外科学会が立ち上げた。ロコモの正しい知識と予防意識の啓発のための広報活動を推進している。

○福岡県健康ポータルサイト (<http://www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp>)

県民の皆さんのライフスタイルに応じた自主的な健康づくりを支援するため、平成 25 年 4 月に開設した健康づくりに関する県作成のサイト。生活習慣病の発症予測が簡単にできるチェックツールやライフスタイルにあった生活習慣の改善方法などを掲載している。平成 25 年 4 月～平成 26 年 8 月のアクセス件数は約 13 万件となっている。

今回の改修を契機に、中小事業所の経営者等が集まる機会を捉えて、健診結果とポータルサイトの案内チラシを同時に配布いただくことなど、ポータルサイト活用の働きかけを行い、更なる普及啓発を図っていく。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
平成25年度	16,451	4,143	7,366	5,588	3,391	6,342	3,869	3,239	5,396	15,546	14,303	6,406
平成26年度	6,543	8,078	13,095	8,180	6,591							

※県庁 1 階ロビー展示

本日から 9 月 19 日（金）まで、県庁 1 階ロビーにおいて、「いきいき健康づくり展」を開催しています。その一環として、ロコモ予防に関する展示を行っており、本日午後からは、ロビー北側のモニターで新たに作成したロコモ予防に関する動画を放映する。

福岡県健康ポータルサイトへのロコモ追加

【トップページ】

福岡県健康ポータルサイト

10年後の自分に健康を届けよう

健康ポータルの利用方法はこちら

全県済産廃事業者向けログイン

健康チェックツール

将来の生活習慣病を
いまずくチェック!!

10年間の発症危険度予測と
改善効果のシミュレーションを
してみましょう!

チェックツールの
使い方は次の画面
(入力画面)から

スマートフォンを
ご利用の方は
こちら

生活習慣改善メニュー

運動による健康づくり

食事と栄養

こころの健康づくり

歯と口の健康づくり

健康に配慮した飲酒

脱 たばこ

ロコモティブシンドローム予防

メニューの内容は順次追加します

健康づくりに関するイベント情報

講演等
展示等
教室(講習)等
体験参加型
その他
すべて

健康関連情報

福岡県が推進している計画
健康に関する統計情報
健康をサポートする情報
市町村健康情報ホームページ
健診問い合わせ先
相談窓口
花粉
熱中症
感染症
インフルエンザ
病気のこと
医療保険制度
講演会資料
すべて

妊娠・子育て
関連情報

あなたの骨・関節・筋肉は大丈夫?
ロコモをチェック!

福岡周遊
バーチャルレース

運動した時間だけ
福岡県を周遊する
バーチャルレースに
参加せんですか?

【ロコモをチェック】

骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインである7つのチェック項目を使って、自分のロコモ度を簡単に確認できます。

1つでも当てはまればロコモの心配があります。

【ロコモティブシンドローム予防】

ロコモに関する基礎知識や自宅で簡単に取り組むことができるロコモ予防の運動(ロコトレ)の方法等について、動画等によりわかりやすく情報提供しています。

ロコモ予防の動画配信

ロコモ予防についての動画を作成し、県の情報を提供している「ふくおかインターネットテレビ」で配信しております。

ロコモとは何か、ロコモの原因や自己チェック方法等について説明しています。

いつまでも自分の足で歩くために
始めよう!
ロコモティブシンドローム予防

ロコトレの実施方法を専門医の指導の下、丁寧にわかりやすく説明しています。

