

ロコモ検診（運動器検診）

「人間ドック」のオプションとして新設

★平成28年6月より★

- 超高齢化社会に向かっている現代、「転倒などで『要介護』になりたくない」、「自分の下肢筋力はどれだけなのか？」など、最近、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）への関心が高まっています

※運動器とは：骨や関節、筋肉、神経など体を動かすための組織や器官の総称です

- 運動器（ロコモ）健診であなたの下肢の筋力を測定してみませんか

【検査内容】※については午後1時頃の実施となります

★骨密度検査：前腕の骨の密度を測定

※ 当日骨密度 60%以下の方については、以下の4つの検査は実施できません。

その際は、骨密度検査費用の¥2,160（税込み）の料金が発生します。ご了承下さい。

- ★立ち上がりテ스트
- ★2ステップテ스트
- ★ロコモ指数25（質問票）
- ★下肢筋力測定

※
※
※
※

＜お問い合わせ＞
検査予約：健康管理センター予約係
836-7433（直通）9:00～15:00
検査費用：5,400円（税込み）
事前予約：健診の2週間前まで

・・・・・・・・4つの測定を行います・・・・・・・・



立ち上がりテ스트

片脚または両脚で決まった
高さから立ち上がりれる
かどうかで脚力を測る

2ステップテスト

最大二歩幅を測り、
歩行能力を総合的に評価
(下肢の能力・バランス能力・柔軟性など)

ロコモ25

25問の自記式質問票で
運動器に関連した
日常生活の状況を調べる

下肢筋力測定

膝を伸ばす筋力の測定
（からだの中で一番大きな前のものの筋肉
(大腿四頭筋)を中心とした筋力測定）

画像：アルケア株式会社【ニュースリリース】「運動機能を評価 ロコモを診る「ロコミル」を実施」引用

【注意】

- ・腰痛や膝関節痛のある方、皮膚がすりむけやすい方には、検査をご遠慮いただいいております。
- ・医師から運動を制限されている方、主治医のいる方は、検査を受けてよいか事前に相談した上でお申し込み下さい。
- ・運動に適した、はき慣れた靴でお越しください（ハイヒールはご遠慮ください）