

# ロコモチェック

【開催日時】

令和6年9月27日(金)

10:30~11:30

## ロコモとは?

ロコモティブシンドロームの略称。骨や関節の病気・筋力低下・バランス能力の低下によって、転倒・骨折しやすくなること。それによって、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。



3つのテストを行って、自分の移動機能を把握しよう!



### ①立ち上がりテスト (下肢筋力判定方法)

両足もしくは片足で自分の体重を持ち上げることができるかをテストします。

### ②2ステップテスト (歩幅判定方法)

歩幅は歩行速度に密接に関係しているため、歩幅を計ることで、歩行能力を判定します。

### ③ロコモ25

(身体状態・生活状況判定方法)

痛みや動かしにくさに加え、生活積極度についても筆記チェックをし、将来ロコモになる危険度を判定します。

参加費 無料

会場 西湘スポーツセンター 大会議室

対象 60歳以上の男女  
(補助者を必要とされない方)

定員 15名

申込み お電話または直接窓口でお申し込みください。教室開催当日に「参加申込書」「健康チェック表」をセンター受付にご提出ください。



ロコモを防ぐ運動も行います♪

## 【準備】

- ★運動のできる服装
- ★室内用運動靴
- ★飲み物、ほか

## 参加申込・お問合せ先

神奈川県立西湘スポーツセンター

健康支援プログラム「ロコモチェック」宛

TEL : 0465 (48) 2650 FAX : 0465 (48) 1967

〒256-0817 小田原市西酒匂 1-1-26

## 指導

健康運動実践指導者 (株)BSC 鈴木

※活動記録のために写真撮影させていただきます。

**【個人情報の取り扱いについて】**

神奈川県立西湘スポーツセンター(以下「当施設」)では、お預かりした個人情報について、以下のとおり適正かつ安全に管理・運用することに努めます。

**1. 利用目的**

当施設は、収集した個人情報について、以下の目的のために利用いたします。

- ① サービス実施、およびアフターサービスのため
- ② 資料請求に対する発送のため
- ③ 相談・お問い合わせへの回答のため
- ④ サービス・イベント等の案内のため

**2. 第三者提供**

当施設は、以下の場合を除いて、個人データを第三者へ提供することはありません。

- ① 法令に基づく場合
- ② 人の生命・身体・財産を保護するために必要で、本人から同意を得ることが難しい場合
- ③ 公衆衛生の向上・児童の健全な育成のために必要で、本人から同意を得ることが難しい場合
- ④ 国の機関や地方公共団体、その委託者などによる法令事務の遂行にあたって協力する必要がある、かつ本人の同意を得ることと事務遂行に影響が生じる可能性がある場合

**3. 開示請求**

貴殿の個人情報について、ご本人は、開示・訂正・削除・利用停止を請求する権利があります。手続きにあたっては、ご本人確認のうえ対応させていただきますが、代理人の場合も可能です。詳細については、以下「個人情報相談窓口」へご連絡ください。

個人情報相談窓口  
 〒256-0817  
 神奈川県小田原市西酒匂1-1-26  
 神奈川県立西湘スポーツセンター[指定管理者:BSC・三洋装備グループ]  
 個人情報問い合わせ窓口  
 TEL:0465-48-2650  
 FAX:0465-48-1967  
 E-mail:info@bsc-buddysisetu.jp

**企画・運営**

神奈川県立西湘スポーツセンター・未病センター  
 [指定管理：BSC・三洋装備グループ]

**お問合せ先**

健康支援プログラム「ロコモチェック」宛  
 TEL : **0465 (48) 2650** FAX : 0465 (48) 1967  
 〒256-0817 小田原市西酒匂 1-1-26



..... き..... り..... と..... り.....

**2024 健康支援プログラム ロコモチェック 参加申込書**

【個人情報の取り扱いについて(上記)】をご確認いただき、同意の上、枠内を記入・捺印しご提出ください。

令和6年9月27日(金)のロコモチェックに参加します。

ふりがな 参加者名	(性別) 男・女	生年月日	年	月	日	(年齢) 歳
		電話番号	(	)		
住所	〒					
証明書	「ロコモチェック」参加に当たり健康上異常のないことを証明します。 ㊟					