

測って、試して！ 「予防医療」知って隊

はじめよう、広げよう。骨粗しょう症とロコモ予防

参加費
無料

事前申し込み不要

スタンプラリー開催！

「骨粗しょう症とロコモティブシンドローム予防」をテーマに3つのコーナーを設けます。各コーナーでスタンプを集め、アンケートにご回答いただくとプレゼントの抽選に参加できるスタンプラリーで、気軽に楽しく骨粗しょう症とロコモについて知っていただけます。

スタンプラリー

スタンプラリー形式で楽しみながら
気軽にご自身のロコモ度をチェック
してみましょう。

- 骨粗しょう症&ロコモクイズ
 - ・クイズで骨粗しょう症とロコモを学びましょう。
- 7つのロコモチェック
 - ・身体の状態・生活状況をチェックしましょう。
- 立ち上がりテスト
 - ・脚力をしらべてみましょう。

スタンプラリー後、アンケートに
ご回答いただいた方の中から抽選で

記念品をプレゼント！

- 共催** MSD株式会社、イオンモール佐野新都市
後援 栃木県、佐野市、一般社団法人佐野市医師会
公益財団法人栃木県保健衛生事業団
NPO法人日本健康運動指導士会栃木県支部
協力 有限会社エヌ・エス・リンク

2015年

7.25 土

14:00~17:00

イオンモール佐野新都市
1Fセントラルコート

<同時開催>

10:00~16:00

- 「まちの保健室」による健康相談コーナー
- 食品の糖分量展示、栄養クイズ、栄養相談

共催 (公社) 栃木県看護協会安足地区支部
(公社) 栃木県栄養士会、イオンモール佐野新都市

「ロコモティブシンドローム」とは？

骨や関節の病気、筋力の低下、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で、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。

出典：厚生労働省「健康づくりのための
身体活動指針（アクティブガイド）」