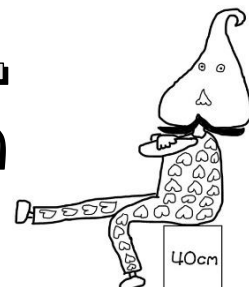


VOL. **1**
2026.05.20

あわロコ通信

発行 安房保健所地域・職域連携推進協議会
〈事務局〉千葉県安房保健所 地域保健課
館山市北条1093-1 / 0470-22-4511



©2023 安房保健所地域・職域連携推進協議会

住民 160 人以上がロコモ度テストを体験

4月29日(祝・水)にイオンタウン館山で開催された、「そだてタウン in イオンタウン館山 2026」において、ロコモティブシンドロームを判定するための「ロコモ度テスト」を実施し、家族連れを中心に、大人と子ども合わせて160人以上の住民が体験しました。

40cmの高さから片脚で立ち上がることができないとロコモ度1に該当します。

スタッフの説明を聞きながら、「思ったよりもできた」と喜ぶ方や、「こんなにできないなんて」と悔しがる方も。

初めて体験される方も多く、自分の身体状況を楽しく確認できる機会となったようです。

次回、イオンタウン館山でのロコモ度テスト体験は6月21日(日)に開催予定です。



「あわロコサポーター」始動！

ロコモティブシンドローム予防を通し、地域の健康づくりを推進するためのボランティアとして、10名の有志が集い「あわロコサポーター」として活動を開始しました。初回の活動では、7名のサポーターがロコモ度テストの指導を担当。今年度、イオンタウン館山のイベントで、住民の健康づくりを応援するために活動します！



簡単に
ロコモ予防

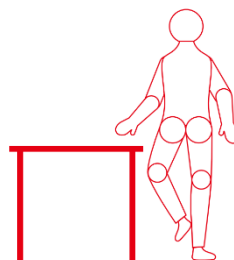
おすすめロコトレ

①片脚立ち

左右とも1分間で1セット
1日3セット

必ずつかまるものがある場所に立ちます

床につかない程度に片脚をあげます。



②スクワット

5～6回で1セット
1日3セット

足を肩幅に広げて立ちます

おしりを後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりもとに戻ります。



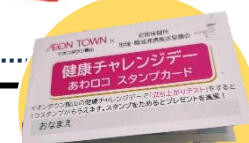
「膝がつま先より前に出ない」

〈予告〉ウォーキング効果 UP 無料講座

効果的で正しいウォーキングと熱中症予防について、専門家が講演します。

ロコモ度テスト、バジチェックや食育ブースもあり、家族で楽しめます。先着でボディメンテ(飲料)をプレゼント！

日時:6月21日(日)13:30～15:00 場所:イオンタウン館山 コミュニティーホール



ロコモ度テスト体験者に
スタンプカード配布中