

**無料!**

**健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!**

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【ロコモティブシンドローム対策コース】

まだ若いうちから考えるロコモ対策とは

**40代から始める  
ロコモティブシンドローム予防**

いつでも  
受講できる

**オンデマンド  
講座**



※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。  
※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

**講座のポイント**

ロコモティブシンドロームの基本的な考え方を知っていただき、今後高齢期に向かう皆様が自らの考えと行動と資金で、精神も身体も自立し続けられる考え方を身につけていただける、実践的な教室です。

【講師プロフィール】 **大江 隆史 氏**


NTT東日本関東病院 院長

中村耕三前東大教授とともにロコモの誕生からその普及、研究に関与  
2008年5月に日本ロコモティブシンドローム研究会（現在は休止中）を  
立ち上げ、委員長、ロコモに関する提言を行う  
2014年8月からロコモ チャレンジ! 推進協議会 委員長

カネカ健康保険組合

## ■「ロコモティブシンドローム対策」コース オンデマンド型カリキュラム

カリキュラム		内 容	
	いきいき長生きの為にロコモについて学びましょう	●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介	
	年齢を重ねた身体に起きること		
	ロコモティブシンドロームとは？	●ロコモの定義 ●ロコモの原因となる病気 ●ロコモの原因となる痛み	●ロコモの概念 ●ロコモの原因となる運動機能低下
	ロコモ度テストとは？	●立ち上がりテスト ●ロコモ25	●2ステップテスト
	ロコモ度テストをやってみよう	●ロコモの危険が無いかチェックしてみましょう	
	ロコモにならないために どうしたらよいでしょう	●運動・リハビリテーション ●手術	●薬
	ロコモ対策として今からやっておきたい ‘ロコトレ’	●開眼片脚立ち ●スクワット	
	食生活改善からのロコモ対策	●必要な栄養素とビタミンD ●バランス良い食事とは	
	ロコモ対策に重要な骨粗鬆症予防	●骨粗鬆症とは	

応募要項	[申込対象]	カネカ健保加入被保険者及び被扶養者 オンライン講座は、1名のお申し込みでご家族の皆様でご覧いただけます。	 <p>2026年度オンデマンド型健康教室 [2025年度以降リリース] 申込フォーム</p>
	[申込方法]	いずれかの方法でお申し込みください。 1. 右の二次元コードから申込フォームへ 2. 下記申込書に必要事項記入の上、カネカ健保へFAXまたは郵送（社内便）	
	[受講者への通知]	お申し込みいただいた方のメールアドレスへ委託先のふれあい健康事業推進協議会より、受講案内（アクセスURL、ID/PW等）が届きます。 ※迷惑メールに振り分けられないよう、 <a href="mailto:no-reply@manaable.com">no-reply@manaable.com</a> からのメールを受信できるように設定をお願いします。	
	[申込・問合せ]	カネカ健康保険組合 住所：〒530-8288 大阪市北区中之島2丁目3番18号 代表TEL：06-6226-5034 FAX：06-6226-5056	

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。

視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

### オンデマンド型 健康教室 申込書：「ロコモティブシンドローム対策」コース

被保険者氏名				会社・事業所名		
健康保険記号	健康保険番号			性別	男・女	
(フリガナ) 参加者氏名				被保険者との続柄		
Eメール アドレス						

#### 【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。