

「女性の今、そして将来の健康を守りたい」  
当院は、「女性のみカタ」プロジェクト参画施設です。

## 運動習慣でロコモ<sup>\*1</sup>やメタボ<sup>\*2</sup>を予防し、 寝たきりを防ぎましょう!



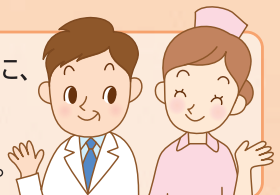
**運動習慣**は、ロコモ<sup>\*1</sup>やメタボ<sup>\*2</sup>だけでなく寝たきりや生活習慣病、  
**がん**、**認知症**などのリスクを**低下**させることが期待されています<sup>1)</sup>。

※1 「ロコモ(ロコモティブシンドロームの略、和名：運動器症候群)」とは、骨や筋肉、関節など、歩くのに必要な体の部位に異常が起き、歩行や日常生活に不便を感じるようになる状態のことです。

※2 「メタボ(メタボリックシンドロームの略、和名：代謝異常症候群)」とは、内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質異常症のうち2つ以上が合併した状態です。メタボは脳卒中や心筋梗塞などのリスクを高めます。

1) 「健康寿命をのばそう! Smart Life Project」(<http://www.smartlife.go.jp/>)より改変

当院では、この先ずっと、あなたが健康でいられるように、  
あなたの運動習慣と運動を妨げる理由のチェックを  
おすすめしています。  
チェックをしたら、医師またはスタッフにお渡しください。



50代 60代 70代 以上の女性のみなさま

# ロコ・メタ予防 チェックシート

当てはまる項目に☑を入れてください

氏名 \_\_\_\_\_

50~64歳  
の方は

1日合計 **60**分間の歩行

65歳以上  
の方は

1日合計 **40**分間の歩行

(10分歩くと約1,000歩)

おおよそ上記の時間歩いていますか？

歩いている

歩いていない

[歩いていないとお答えの方]

上記の時間歩くことができますか？

歩ける

歩けない

[すべての方]

歩くのをさまたげる原因はありますか？

ない

膝が痛い

腰が痛い

体力に自信がない

その他( )



「女性のミカタ」Webサイト

パソコンまたはスマートフォンから下記アドレスを直接入力して アクセスするか、  
スマートフォンをご利用の方は、左記のQRコードからサイトにアクセスすることもできます。  
<http://jyoseinomikata.jp/>

※QRコードの読み取りにはQRコードアプリが必要です。

監修：医療法人社団整秀会 田辺整形外科医院 理事長 田辺 秀樹 先生  
山口大学大学院 医学系研究科 整形外科 教授 田口 敏彦 先生  
帝京大学臨床研究センター(TARC) センター長 寺本 民生 先生  
国際医療福祉大学 臨床医学研究センター 教授/  
山王メディカルセンター・女性医療センター長 太田 博明 先生



スマート・ライフ・プロジェクトは、  
厚生労働省が実施する  
健康寿命を延ばすことを  
目的とした国民運動です。



一般社団法人 日本臨床内科医会