

(健 I 207)

平成30年2月21日

都道府県医師会

学校保健担当理事 殿

日本医師会

常任理事 道永 麻里



(印影印刷)

学校保健における運動器検診時に保護者へ配付する調査票に同封いただきたい
パンフレット「運動器検診とロコモ」について（協力方依頼）

平素、本会学校保健事業につきまして種々ご協力賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、平成28年度から学校保健における運動器検診が実施されております。

開始から3年が経過し、これまでの運動器検診の結果、「側弯症や不良姿勢」「しゃがみ込みができない」「前屈できない・痛い」の3項目の指摘が多かったことがわかりました。

この結果を踏まえ日本臨床整形外科学会をはじめとする関連学会・団体で、運動器検診時に調査票と一緒に配布する目的で「運動器検診とロコモ」のパンフレットを作成され、日本臨床整形外科学会理事長より横倉会長に対し、各都道府県医師会へパンフレット活用の推薦方依頼が添付のとおりありました。

つきましては、別添の資料をお送りしますので、貴会でもご了知いただくとともに関係の郡市区医師会の学校保健担当理事を通じ、会員への周知方、よろしく願います。

今回送付します資料の構成は、以下のとおりであります。

なお、本パンフレットの内容については、本会学校保健委員会および役員の検討を経て内容に問題はないものと認め、本会もその名を連ねることとしたことを申し添えます。

記

- ① 一般社団法人日本臨床整形外科学会 新井貞男理事長より横倉会長宛の依頼

(平成31年1月24日付)

- ② 「運動器検診とロコモ」パンフレット（表面・裏面）

※本パンフレットは白黒印刷しても見やすいものとなっております。

本パンフレットのホームページ掲載先

日本臨床整形外科学会：<http://www.jcoa.gr.jp/locomo2/index.html>

全国ストップ・ザ・ロコモ協議会：https://sloc.or.jp/?page_id=151



日臨整第 144 号
平成 31 年 1 月 24 日

公益社団法人日本医師会
会長 横倉 義武 先生

一般社団法人日本臨床整形外科学会
理事長 新井 貞男



〒110-0016
東京都台東区台東 4-26-8
御徒町台東ビル 6 階
TEL : 03-3839-5363
FAX : 03-3839-5366
Mail : jcoa@ab.inbox.ne.jp

「運動器検診とロコモ」パンフレット配布のお願い

謹啓 時下ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

平成 28 年度から学校保健における運動器検診（学校健診）が実施されております。

これまでの運動器検診結果では、「側弯症や不良姿勢」、「しゃがみ込みができない」、「前屈できない・痛い」の 3 項目の指摘が多かったことがわかりました。

つきましては、別添のとおり、「運動器検診とロコモ」のパンフレットを作成し、保護者の皆様には、お子様の生活行動、姿勢、ストレッチ方法等についてお知らせし、小児期からの観察・見守りが大事であることをご理解いただきたいと思います。

貴会におかれましては、学校保健における運動器検診時に保護者の皆様へ配布される調査票に、本パンフレットもご同封いただけるように、各都道府県医師会へのご推薦をお願い申し上げます。

何卒ご理解ご協力を賜りますようお願いいたします。

謹白

運動器検診 と ロコモ

- ・ 運動器とは？ 骨・関節・筋肉・神経・脊髄などを指します
- ・ ロコモとは？ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称です
運動器の障がいにより、足腰が弱くなり、進行すると将来
要介護や寝たきりになる危険性が高くなる状態をいいます
「健康長寿」には、小児期からの観察・見守りが大切です

運動器検診結果で指摘が多かった3項目



側わん症や不良姿勢



しゃがみ込みできない



前屈できない・痛い

2016/17 日本臨床整形外科学会運動器検診後受診調査結果より



保護者の皆様もご注意を！

片脚立ちで靴下がはけない

と感じたら・・・

ロコモ で検索を



生活・運動習慣の変化や姿勢不良

(裏面)



ねこ背



アゴだし



骨盤後傾

* いま子どもの運動器機能に異変が・・

転びやすい・転んだ時手をつけずに顔面をうってしまう・雑巾がけできない
まっすぐ走れない・和式トイレが使えない・30年で骨折率は2倍に

* さらに

肩こり・不眠・食欲不振・イライラ・胸やけ・便秘・階段上って息がきれる

すべて子どもの訴えです。

まずは姿勢を正しましょう

体がかたい場合は、とくに
肩甲骨、骨盤を積極的に動かしてください

「よく食べ、よく寝て、よく遊ぶ」
習慣をつけましょう



頭・背中・お尻・かかと
が全て壁についている



背骨と太もも、太ももと
すねを直角に保つ

(公社) 日本医師会
日本整形外科学会
日本臨床整形外科学会
日本運動器科学会
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会