

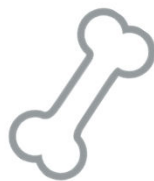


# 「ロコモ」を知っていますか？

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略で、  
立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態<sup>\*1</sup>  
のことを言います。和名は、「運動器症候群」と言われます。<sup>\*2</sup>



☆運動器の1つである

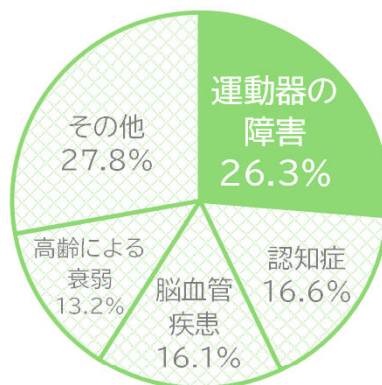


骨量は **20**歳頃<sup>\*3</sup>から



筋肉量は **40**歳代<sup>\*4</sup>  
から減っていきます。

☆運動器の障害は、  
介護が必要となる原因 **第1位**<sup>\*5</sup>



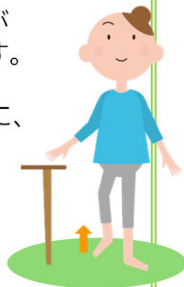
ふだんの生活で身体を動かして負荷をかけることで、運動器は維持されます。<sup>\*6</sup>  
今から **適度に運動する習慣をつけることが大切** です。

㊦ 老若男女 これからも もっと動ける カラダ作りを始めましょう！

## 片脚立ち<sup>\*7</sup>

→左右とも1分間で1セット  
1日3セット

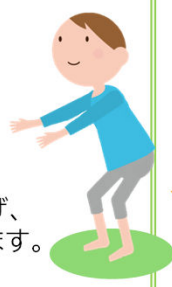
- ① 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
- ② 床につかない程度に、片脚を上げます。



## スクワット<sup>\*7</sup>

→5~6回で1セット  
1日3セット

- ① 足を肩幅に広げて立ちます。
- ② お尻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、ゆっくり元に戻ります。



## 座りっぱなしを避けよう<sup>\*8</sup>

30分に1回、椅子から立ち上がって、ストレッチなど少しでも身体を動かしましょう。

[市町村名]の運動教室に参加しましょう

●●●●●など  
詳細はこちら →

二次元  
コード

※このリーフレットは、「行動変容プログラムの推進」事業の一環として、大阪府委託のもと大阪健康安全基盤研究所が作成しました。(2026年3月)

\*1:厚生労働省 健康日本21アクション支援システム Webサイト  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_36020.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_36020.html)  
 \*2:ロコモティブシンドロームとは | 健康長寿ネット  
<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/locomotive-syndrome/about.html>  
 \*3:折茂肇監修,骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版, p.2  
 \*4:日本老年医学会雑誌 47巻1号(2010:1)「日本人筋肉量の加齢による特徴」

\*5:厚生労働省 2022(令和4)年 国民生活基礎調査の概況 統計表・第13表 (運動器の障害:骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計)  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/index.html>  
 \*6:日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト <https://locomo-joa.jp/locomo#section02>  
 \*7:日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト <https://locomo-joa.jp/check/locotre>  
 \*8:厚生労働省 アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー (アクティブガイド2023)成人版(両面印刷・三つ折り)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/undou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html)  
 (2026年3月3日に確認)

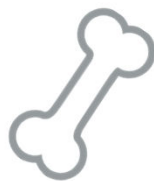


# 「ロコモ」を知っていますか？

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略で、  
立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態  
のことを言います。和名は、「運動器症候群」と言われます。<sup>\*2</sup>



☆運動器の1つである

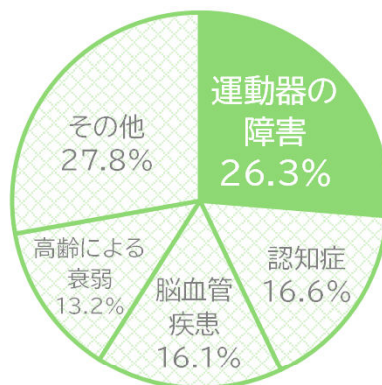


骨量は **20**歳頃<sup>\*3</sup>から



筋肉量は **40**歳代<sup>\*4</sup>  
から減っていきます。

☆運動器の障害は、  
介護が必要となる原因 **第1位**<sup>\*5</sup>



ふだんの生活で身体を動かして負荷をかけることで、運動器は維持されます。<sup>\*6</sup>  
今から **適度に運動する習慣をつけることが大切** です。

子育ては体力勝負！子育てのために動ける身体を作ろう！

## 片脚立ち<sup>\*7</sup>

→左右とも1分間で1セット  
1日3セット

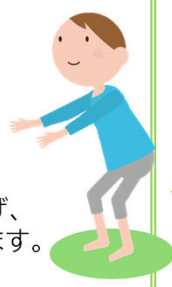
- ① 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
- ② 床につかない程度に、片脚を上げます。



## スクワット<sup>\*7</sup>

→5~6回で1セット  
1日3セット

- ① 足を肩幅に広げて立ちます。
- ② お尻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、ゆっくり元に戻ります。



## 座りっぱなしを避けよう<sup>\*8</sup>

30分に1回、椅子から立ち上がって、ストレッチなど少しでも身体を動かしましょう。

**[市町村名]の運動教室に参加しましょう**

●●●●●など  
詳細はこちら →

二次元  
コード

※このリーフレットは、「行動変容プログラムの推進」事業の一環として、大阪府委託のもと大阪健康安全基盤研究所が作成しました。(2026年3月)

\*1:厚生労働省 健康日本21アクション支援システム Webサイト  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_36020.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_36020.html)  
 \*2:ロコモティブシンドロームとは | 健康長寿ネット  
<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/locomotive-syndrome/about.html>  
 \*3:折茂肇監修,骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版, p.2  
 \*4:日本老年医学会雑誌 47巻1号(2010:1)「日本人筋肉量の加齢による特徴」

\*5:厚生労働省 2022(令和4)年 国民生活基礎調査の概況 統計表・第13表 (運動器の障害:骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計)  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/index.html>  
 \*6:日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト <https://locomo-joa.jp/locomo#section02>  
 \*7:日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト <https://locomo-joa.jp/check/locotre>  
 \*8:厚生労働省 アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー (アクティブガイド2023)成人版(両面印刷・三つ折り)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/undou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html)  
 (2026年3月3日に確認)