

立ち上がりテストで
あなたの足の筋力を
確認しませんか？

ロコモ度テストツール
貸出します！



フードモデルで
たんぱく質の多い食事
に見直しませんか？

たんぱく質指導モデル
貸出します！



- 対象 仙南地域にお住まいの方・仙南地域内にある事業所
◎ 健康教室や社会啓発、地域活動などに
お使いください！ 詳しくはこちら→



- 使い方はカンタン
ロコモ度テストツール

- 1 台に座って、両腕を組む
- 2 片方の足を上げ、もう片方の足で立ち上がる

- たんぱく質指導モデル

- 1 展示する (たんぱく質の摂取のポイントが記載された指導に便利な POP 付きです)
- 2 フードモデルについての二次元コードを読み取ると、エネルギー・たんぱく質量などを
合計できる

仙南地域医療対策委員会地域保健・健康増進部会

問い合わせ先 宮城県仙南保健所

電話 0224-53-3120

Mail snthbsk@pref.miyagi.lg.jp

〒989-1243

宮城県柴田郡大河原町字南 1 2 9 - 1

私たちは、フレイル予防
の活動や、生活習慣
病重症化予防の活動
を行っています