

令和6(2024)年度ロコモアドバイザーとちぎ養成研修会実施要領

1 目的

県民が健康を実感できる期間（健康寿命）の延伸には、運動器疾患により要介護リスクが高い状態を指す「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」対策が重要である。そこで、ロコモアドバイザー等を講師とする研修会を開催し、「ロコモアドバイザーとちぎ」を養成することで県民に対するロコモの正しい理解と予防の推進を図る。

2 日程等

- (1) 開催日時：令和6(2024)年11月5日（火） 14:00～17:00（予定）
- (2) 会 場：栃木県庁舎東館4階 講堂（宇都宮市埴田1丁目1番20号）
- (3) 対 象 者：運動器（骨、関節、筋肉等）に関する基本的な知識を持つ専門職、介護従事者（ケアマネジャー、介護福祉士等）及び学校関係者（体育教諭、養護教諭等）並びに運動指導に関する専門的な知識を有する者で、ロコモ予防の普及啓発をボランティアで行うことができる者。
- (4) 定 員：80名程度

3 内容（予定）

- (1) 講義「ロコモの最新情報」
- (2) 実践 ① 「ロコモ度テスト」
実践 ② 「ロコトレ」
- (3) 修了テスト
- (4) アドバイザー証配布

4 申込方法

別紙2の申込書により、**10月21日(月)**までに電子メールにて申込み
宛先：栃木県保健福祉部健康増進課 健康長寿推進班 津野田
E-mail tsunodas02@pref.tochigi.lg.jp