

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し出します！

対象

仙南地域にお住まいの方・仙南
地域内にある事業所

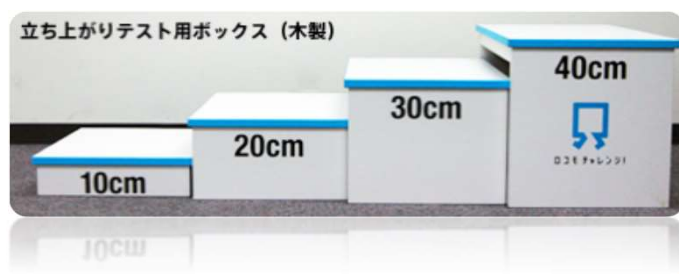
◎健康教室や社内啓発、地域
活動などにお使ください！

詳しくはこちら→



使い方はカンタン

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



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

TEL 0224-53-3120

Mail snthbsk@pref.miyagi.lg.jp

〒989-1243

宮城県大河原町字南129-1

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