

(健 I 275)
令和3年3月30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 渡辺 弘司
(公印省略)

学校保健における運動器検診時に保護者へ配布する調査票に
同封いただきたいリーフレット「運動器検診とロコモ」について（協力依頼）

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31年2月21日付文書（健 I 207）にて、学校保健における運動器検診時に保護者へ配布する調査票に、日本臨床整形外科学会をはじめとする関連学会・団体が作成したリーフレット「運動器検診とロコモ」を同封いただくことへの協力依頼をお送りしたところですが、今般、日本臨床整形外科学会より、本会宛に改めてリーフレット同封に対する協力依頼がありました（別添1）。

日本臨床整形外科学会の調査結果によると、運動器検診で指摘が多かった3項目は、「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」とされています。健康長寿には小児期からの観察・見守りが大切であることを保護者の方にご理解いただくために、このリーフレットを活用いただきたいとのことをございます。

つきましては、リーフレット（別添2）をお送りしますので、貴会でもご了解いただくとともに会員への周知方、よろしく願い申し上げます。

なお、リーフレットは以下のURLからダウンロードできますことを申し添えます。

（別添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中川会長宛の依頼
（別添2）「運動器検診とロコモ」リーフレット（表面・裏面）

リーフレット掲載URL

■日本臨床整形外科学会ホームページ

<http://www.jcoa.gr.jp/locomo2/index.html>

■全国ストップ・ザ・ロコモ協議会ホームページ

https://sloc.or.jp/?page_id=151

(別添 1)

日臨整第 153 号
令和 3 年 3 月 22 日

公益社団法人日本医師会
会長 中川 俊男 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 : office@jcoa.sakura.ne.jp

学校保健における運動器検診時の
「運動器検診とロコモ」リー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。

さて、令和元年度の学校保健における運動器検診（学校健診）時には、保護者に対してお子様の調査票が配布される際に、別添のリーフレットをご同封いただけるように、貴会にてご承認をいただき、貴会から各都道府県医師会へご推薦の連絡をしていただき、心から感謝申し上げます。

本検診の結果では、「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もあり、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、令和 3 年度におきましても、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、本リー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。

誠に恐縮ですが、本リーフレットはコピー機等でも印刷できるように作成していますので、ご利用いただける場合は、各地域で印刷・配布いただければ幸甚です。

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

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



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

雑巾がけができない・まっすぐ走れない・和式トイレが使えない

さらに

肩こり・不眠・食欲不振・イライラ・

胸やけ・便秘・階段を上って息がきれる

30年で
骨折発生率は3倍に

すべて子どもの訴えです。

まずは姿勢を正しましょう

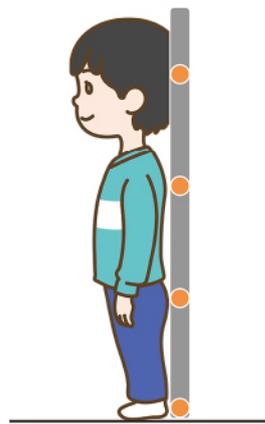
☑ 体がかたい場合は、とくに

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



子どもロコモ対策
マニュアルムービー

(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