**ロコケン1st～5thまでの歩み**

* 活動の経緯

2018年　“ロコケン1st”を開催

2019年　“ロコケン2nd”を開催

2020年　新型コロナウイルス蔓延により、イベント開催は休止

　　　　　1st、2ndに参加されたロコモ高リスク者に自宅でできるセルフチェック郵送

　　　　 “ロコケン3rd”として開催

2022年　“ロコケン4th”を開催　活動を再開

2023年　“ロコケン5th”を開催

* 活動内容

➀ロコモ度テスト　②子どもロコモチェック　③体組成測定　④栄養評価・指導（ＳＡＴシステム）

④地域飲食店とコラボしロコモ予防弁当などを販売する栄養マルシェ　⑤骨密度測定

⑥AGEs測定　⑦MCIチェック　⑧口腔機能検査　　など

* 「ロコケン」の継続的な実施で分かってきたこと　＜課題＞

2023年度ロコモ認知度全国平均41.5％に対し「ロコケン」参加者のロコモ認知度は平均6割を超えており、ロコモに関心を持つ市民が多く参加されていることが分かった。一方で、ロコモ有症割合は2nd以降で約6割がロコモ1以上の判定であり、認知、関心に反してロコモ予防ができていないことが分かった。

* 分かった課題に対して

・LINE公式アカウントを開設

　ロコケン参加者に登録してもらい、定期的な健康情報や動画を無料で配信

　ロコモ予防や栄養について、骨粗鬆症や認知症など、日々の生活で意識できるような情報や体操などを配信し自宅でのロコモ予防に取り組んでもらえるように活動していく。

・「ミニロコケン」を企画・実施

年1回の大型イベントに留まらず、定期的に体組成測定やロコモチェック、体操教室などがうけられる場を提供し、そこで仲間づくりをしてロコモ予防を継続できる環境を整えていく。

また、各種データーを管理し、経時的な変化をフィードバックしながら指導を行うことでより個別性の高いフォローを行うことで参加者のモチベーションを高く保てるように活動していく。

**↓**

**我々は、これからもロコモ予防と改善、市民の健康のために**

**「ロコケン」を継続していきます！**

**そして**

**富山県のロコモティブシンドロームを　　にする！**