

令和6年度

健康づくり講演会



こどもロコモを知っていますか？

➡「こどもロコモ」とは、子どもの「運動器」の働きが衰えた状態のことをいいます。

近年、スマホ・ゲームの普及や外遊びの減少などにより、姿勢が悪い、体がかたい、バランスが悪いなど、子どもの運動器機能低下が懸念されています。

子どもの健やかな成長とご家族の健康のために、まずは健康チェックしてみませんか？

※ロコモ（ロコモティブシンドロームの略）とは、
年齢とともに骨や関節などの「運動器」の働きが衰えて、立つ、歩くといった移動する動きがしにくくなった状態。

日時：令和6年**9月28日**（土）

午前9時30分～正午（受付開始9時）

場所：鳥取市役所本庁舎 麒麟 Square 1階、2階

内容：

①講演（午前9時30分～午前11時）

（1）「成長期における食生活のポイント」

講師 鳥取市保健所 管理栄養士

（2）「子どもの健やかな育ちのために～睡眠の役割～」

講師 鳥取市保健所 保健師

（3）「親子 de 解消！猫背やスマホ首等の姿勢と不調
～生活習慣にひと工夫～」

講師 株式会社ラッキープロデュース

理学療法士/こども整体/スポーツトレーナー 宮本 健一 氏



来場者先着
100名様に
プレゼントあり

②健康相談ブース（午前11時～正午）

■運動機能チェック

（鳥取市医療看護専門学校協力）

- ・姿勢チェック
- ・足首可動域チェック
- ・重心動揺計測定 など

■個別相談

- ・栄養士による栄養相談
- ・保健師による健康相談

■簡易血糖検査

- ・医師、看護師などによる結果説明

■その他

- ・クイズスタンプラリー
（参加賞あり）

※参加費、予約などは不要です。
お気軽にご参加ください。

主催：鳥取市保健所健康づくり推進課
共催：鳥取市立病院

【問合せ先】電話：0857-30-8585