

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  
貸出します！



フードモデルでたんぱく質の多い食事に見直しませんか？

たんぱく質指導モデル  
貸出します！



野菜摂取量を評価して食事を見直しませんか？

ベジミル貸出します！



- 対象 仙南地域にお住まいの方・仙南地域内にある事業所  
◎健康教室や社会啓発、地域活動などにお使いください！

#### ●ロコモ度テストツール

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

詳しくはこちら→



#### ●たんぱく質指導モデル

- 1 展示する（たんぱく質の摂取のポイントが記載された指導に便利な POP 付きです）
- 2 フードモデルについての二次元コードを読み取ると、エネルギー・たんぱく質量などを合計できる

※専用アプリ（iOS のみ対応）のインストールが必要。（通信料利用者負担）

#### ●ベジミル

- 1 センサーに指をセットする（約 30 秒で測定）
- 2 結果が印刷される

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

電話 0224-53-3120

Mail [snthbsk@pref.miyagi.lg.jp](mailto:snthbsk@pref.miyagi.lg.jp)

〒989-1243

宮城県柴田郡大河原町字南 1 2 9 - 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