

誰もが思わずやってみたくなるロコモ予防方法を教えてください!



誰でも応募OK!



ロコモアドバイス大賞  
あなたのロコモ予防のアドバイスを

大募集!

応募期間

平成28年9月1日(木)  
~11月30日(水)

ロコモにならないためには日頃的生活習慣が大切です。そこで、ロコモについて考え、予防につなげてもらうためのアドバイスを大募集! 誰にむけてのどんなアドバイスでも構いません。ロコモ予防のアイデア、やる気がでるアドバイスを奮ってご応募ください。

アドバイス例①

テレビを見ながら  
スクワット、歯磨きしながら  
片脚立ち、ながらロコトレで  
元気な足腰を維持しよう!

アドバイス例②

ロコモ予防の  
ために毎日牛乳にきな粉を  
入れて飲むことをお勧めします。  
豊富なたんぱく質を  
がぶ飲みできます!

なんと  
大賞賞金  
40万円!

### ロコモティブシンドローム(ロコモ、運動器症候群)とは?

骨や筋肉が弱くなったり、ひざや腰の痛みが出て、カラダを動かす機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。ずっと元気に自分の足で歩き続けるために、ロコモ予防はとても重要です。若い人でも、しっかり仕事や家事を続けるために、また楽しく活動的な生活を送るためにも足腰はとても大切。逆に、座ったままで仕事ばかりする生活や、過度なダイエットを続けると、若くても骨や筋肉が弱くなります。ロコモの予防には、運動習慣と適切な栄養が大切です。子どものときから年をとるまで、よくカラダを動かして、たんぱく質やカルシウムなどを含んだ食事をしっかりととりましょう!

もっとくわしくロコモを知りたい方はこちら!

[ロコモチャレンジ](#)

[検索](#)

### 【募集要項】

- 募集内容** : 「思わずやってみたくなる!ロコモ予防を推進するアドバイス」を募集します!奮ってご応募ください!
- 募集期間** : 平成28年9月1日(木)~平成28年11月30日(水) 17:00必着
- 応募資格** : どなたでも応募できます。(一般の方からも医療や介護に関わる方からも、実体験や知識から広くアドバイスを募集)  
※20歳未満の方は保護者の同意が必要です。
- 応募方法** : WEBサイト、FAX、郵送にて受け付けています。  
●WEBサイト:日本整形外科学会ホームページ(<http://www.joa.or.jp>)内に設置している専用応募フォームに必要な事項をご記入の上ご応募ください。●FAX・郵送:応募必要事項をご記入の上、ご応募ください。
- FAX宛先** : 03-3818-2337 ロコモアドバイス大賞係宛
- 郵送宛先** : 〒113-8418 東京都文京区本郷2-40-8 日本整形外科学会ロコモアドバイス大賞係宛  
●応募必要事項:郵便番号/住所/氏名(20歳未満の方は保護者氏名も)/年齢/性別/メールアドレス/電話番号(日中に連絡が付きやすい番号)/アドバイスの対象(実践してもらいたい相手)/アドバイス内容(150字以内)/ペンネーム※発表時に匿名希望の場合
- 審査** : ロコモ予防・改善への期待効果、アドバイスの独創性、誰でもどこでも取り組める汎用性、アドバイス実践の継続性等の視点から評価します。
- 賞金/賞品** : 大賞(現金40万円・1名) 特選(商品券5万円分・5名) 優秀賞(商品券2万円分・5名)
- 結果発表** : 平成29年3月上旬予定
- 留意事項** : ●大賞・特選・優秀賞の受賞者へは直接電話/メールにて通知します。●審査結果は公益社団法人日本整形外科学会ホームページで発表します。●入選作品は、ロコモアドバイスと作者名(またはペンネーム)を公表します。●応募作品の著作権は公益社団法人日本整形外科学会に帰属します。応募作品は返却しません。●応募作品は、ホームページや新聞、出版物等に作者名(またはペンネーム)とともに、掲載させていただくことがあります。●賞金/賞品該当作品がない場合もございます。●審査詳細については非公開となります。●大賞受賞者からはマイナンバーを確認させていただきます。(賞金授受のため)●応募にあたっての通信費、郵送料は応募者のご負担となります。●弊学会が応募者から頂戴する個人情報、賞金の送付および応募者数等の実態データ把握のためにのみ利用し、弊学会及び当該目的のための業務委託先の厳重な管理の下、保管及び利用をさせていただきます(法令等により開示を求められた場合を除く)。なお、ご本人様の同意がない限り、これらの目的以外での応募者の個人情報の利用等は一切行いません。
- お問い合わせ先** : 公益社団法人日本整形外科学会ロコモアドバイス大賞係 メールアドレス: [locomoadvice2016@joa.or.jp](mailto:locomoadvice2016@joa.or.jp)

