

知って得する健康保険の基礎知識 91

～口コモをご存知ですか（2）～

口コモ（ロコモティブシンドローム）とは筋肉や骨、関節の働きが衰えてしまい、立ったり、歩いたりする「動く」機能が低下している状態のことを言います。進行すると、日常生活に支障をきたし、要介護となるリスクが高まります。

ロコモの予防方法

- 若いうちから毎日の生活の中に運動習慣を持ちましょう。
- 栄養バランスのとれた食事を1日3回摂りましょう。



健康維持を図る事と骨と筋肉を強くする事が重要です。

ロコモ予防のための栄養バランスのとれた食事

多様な食材を毎日食べましょう。特に、**たんぱく質の摂取は重要です。**
無理のない範囲で、1週間の中で始めてみましょう。



10の食品群の覚え方は「**さあ、にぎやかにいただく**」

「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

※コラボヘルス（企業と健康保険組合が協働で行う健康増進施策）

帝国ホテルをはじめ各事業主と帝国ホテル健康保険組合は積極的に協力し合い、被保険者と家族の健康増進に対する施策をすすめています。「知って得する健康保険の基礎知識」は皆さんに役立つ情報をお知らせする「コラボヘルス」施策のひとつです。