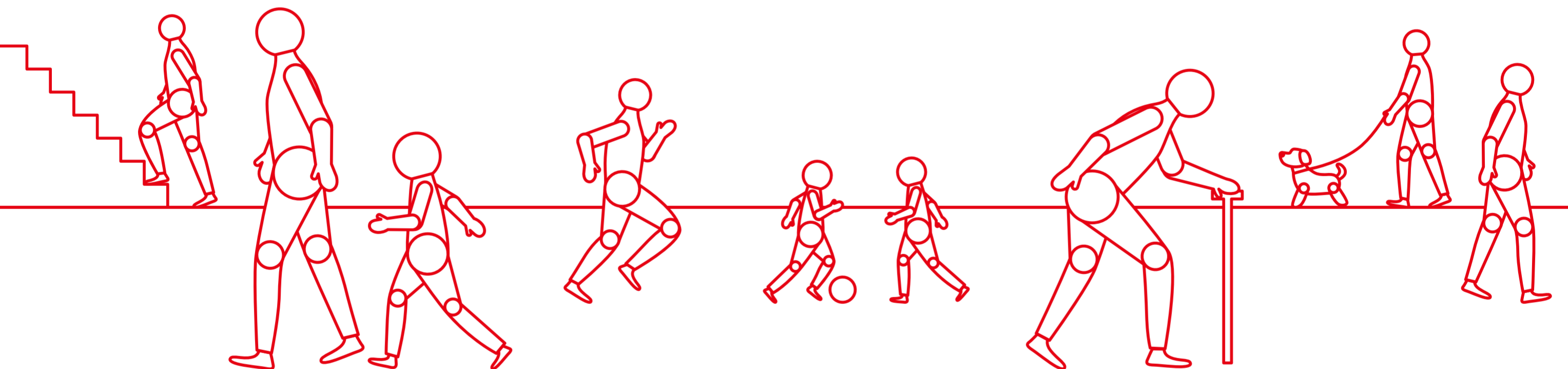


人生100年時代

フレイル・ロコモを克服して 80歳でも元気に出かけよう

80GO!

ハチマルゴー



フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言(日本医学会連合)

- 1 フレイル・ロコモは、生活機能が低下し、健康寿命を損ねたり、介護が必要になる危険が高まる状態です。
- 2 フレイル・ロコモは、適切な対策により予防・改善が期待できます。
- 3 私たちは、フレイル・ロコモ克服の活動の中核となり、一丸となって国民の健康長寿の達成に貢献します。
- 4 私たちは、フレイル・ロコモ克服のために、国民が自らの目標として実感でき実践できる活動目標として80歳での活動性の維持を目指す「80GO (ハチマルゴー)」運動を展開します。

あなたのロコモ年齢を測ろう!

スマホ上での質問回答だけで
「移動の健康度」が年齢表示されます。

