

厚生労働省が**転倒リスク**低減効果を実証した

# 歩行ケア ～歩行計測と改善体操～



長野県PRキャラクター『アルクマ』  
©長野県アルクマ

■主催：長野県、一般社団法人歩行ケア協会

■後援：一般社団法人長野県経営者協会

歩行ケア(客観的なデータ分析に基づく歩行改善指導)の実践により、人生100年時代を自分の足で歩き切る「寝たきりゼロ」を目指します！  
「長野県」と「一般社団法人歩行ケア協会」の連携協定に基づき体験会を開催します！

## 体験内容

### ■第1部 14:00～14:45

1)主催者 挨拶

2)歩行計測 (1人2分程度)

→人間ドックにも採用されている専用機器で歩き方の特徴(クセ)や転倒リスクを分析します。

(休憩 5分)

### ■第2部 14:50～15:30

3)計測結果の確認と改善体操

→計測結果レポートの見方を解説した後、歩行計測結果に基づき提示されるおススメの改善体操(A～E)を紹介します。

4)質疑応答



エイツフレンドリーな職場へ

厚生労働省 安全衛生実証  
実証番号:2020-05

「歩行ケア」の転倒予防効果が厚生労働省に実証されました。



会場名	日時 ※13:45より入場可	場所
① 長野	10/23 (水) 14:00～15:30	県庁 講堂(長野市南長野幅下692-2)
② 飯田	10/30 (水) 14:00～15:30	飯田合同庁舎 講堂(飯田市追手町2-678)
③ 松本	11/6 (水) 14:00～15:30	松本合同庁舎 講堂(松本市大字島立1020)
④ 諏訪	11/20 (水) 14:00～15:30	諏訪合同庁舎 講堂(諏訪市川上1-1644-10)

定員 各回 20名(先着)

参加費 無料

申込方法 裏面参照

参加者全員に  
歩行改善体操  
資料プレゼント

ファックス番号

0 2 6 7 - 6 6 - 0 3 5 5

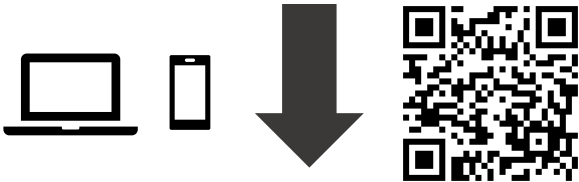
『歩行ケア ~歩行計測と改善体操~』

## 参加申込書

### ●お申し込みについて

#### ■WEBで申し込む

以下のGoogleフォームに必要事項をご記入の上、お申し込みください



【Googleフォーム】  
<https://forms.gle/iYHwHiwUkMSfD4Ge6>

#### ■FAXで申し込む

本紙に必要事項をご記入の上、FAXでお申し込みください

<歩行ケア協会 事務局 行>

⇒ 0 2 6 7 - 6 6 - 0 3 5 5

#### ■お電話で申し込む

<歩行ケア協会 事務局>

⇒ 0 2 6 7 - 8 8 - 8 3 5 8

### ●必要事項をご記入ください

参加会場	①長野 (10/23) / ②飯田 (10/30) / ③松本 (11/6) / ④諏訪 (11/20) ※希望に○印		
フリガナ			
参加者氏名			
性別	男 ・ 女	生年月	西暦 / 昭和 / 平成 年 月 生まれ
住所			
電話番号	( ) -		
FAX番号	( ) -		
E-mail	@		
2人目	フリガナ		
	氏名		
	性別	男 ・ 女	生年月

<お問い合わせ先>

一般社団法人歩行ケア協会 事務局

〒385-0007 長野県佐久市新子田1934 TEL0267-88-8358