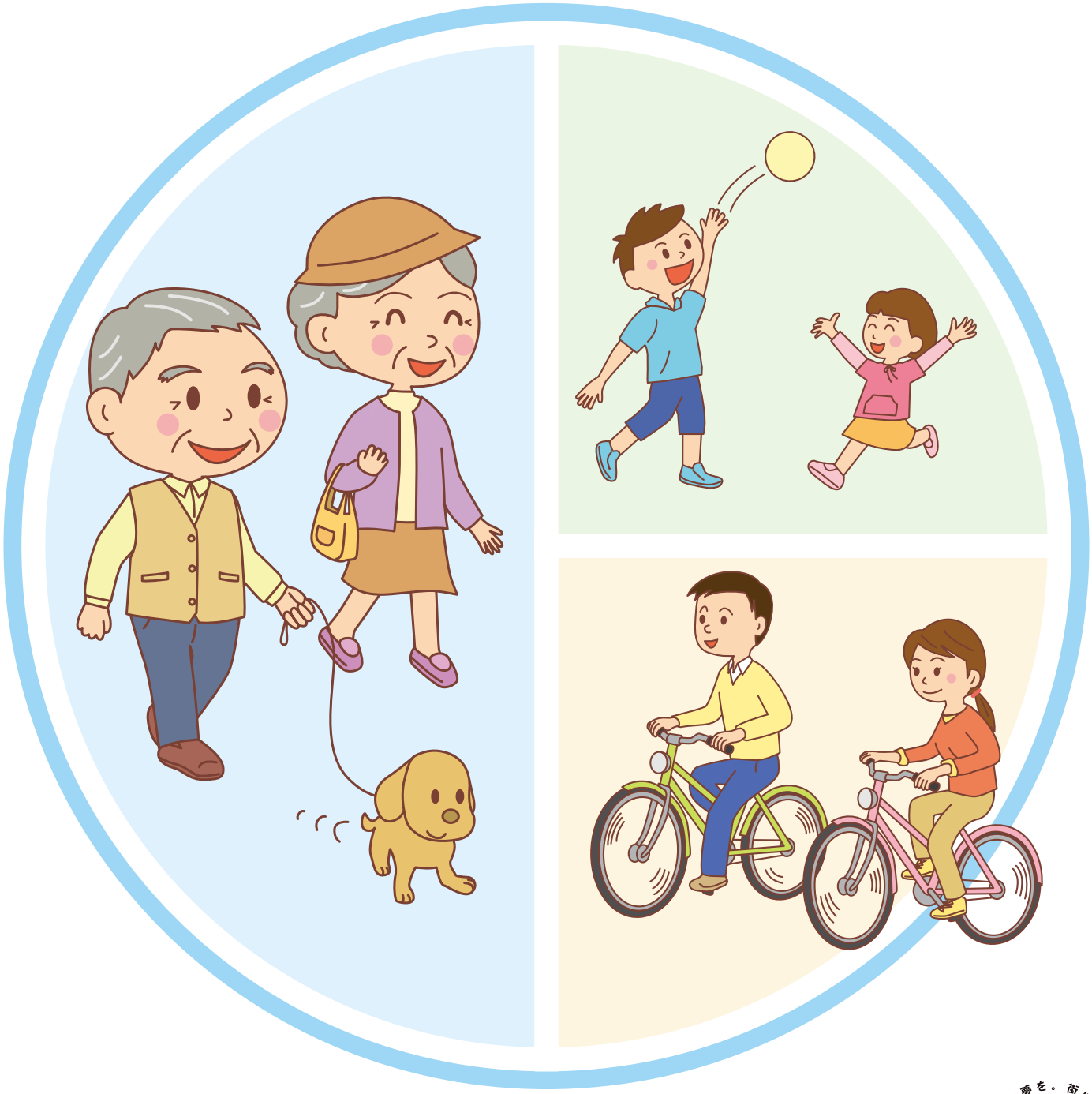
のばそう! 健康寿命

運動器の健康が元気のヒケツ

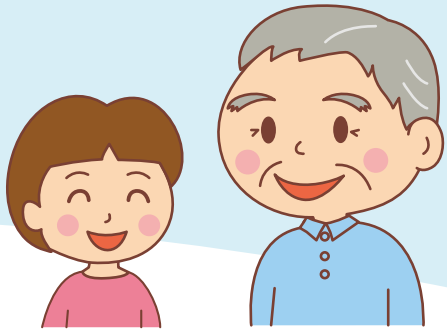
監修：**大江 隆史**
ロコモチャレンジ! 推進協議会 委員長
NTT東日本関東病院 手術部長



この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受けて作成されたものです。

のばそう! 健康寿命

運動器の健康が元気のヒケツ



INDEX

健康長寿のために

健康寿命ってなに？ …… 3
健康長寿は足腰から …… 4
「運動器」ってなに？ …… 5
「ロコモティブシンドローム」ってなに？ …… 6
ロコモにならないために …… 8

運動器の機能チェック

ロコモ度テスト❶
「ロコモ 25」をしよう！ …… 9
ロコモ度テスト❷
「立ち上がりテスト」をしよう！ …… 10
ロコモ度テスト❸
「2（ツー）ステップテスト」をしよう！ …… 11

きょうからロコモ対策

ロコトレで元気な体づくり …… 12
体力に合わせて、ロコトレにプラス！ …… 13

日常生活でロコモ予防

柔軟性アップでアクティブライフ …… 14
栄養に注意してバランスよく …… 15

運動不足の人

足腰が弱ってきたと思う人

要介護になりたくない人

運動器やロコモティブシンドロームに関する正しい知識を身につけて早めの対策を心がけましょう！



健康長寿のために

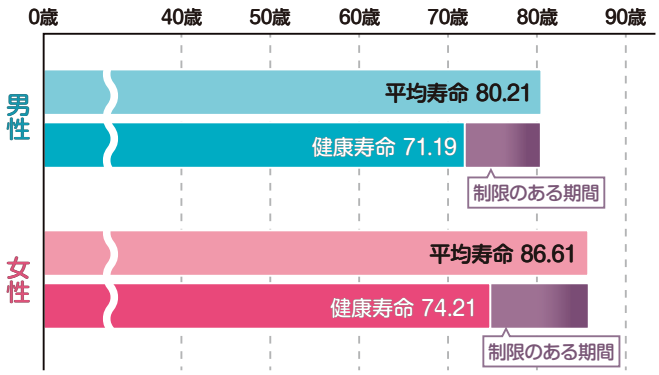
健康寿命ってなに？

日本は世界でもトップクラスの長寿国ですが、いつまでも病気にならずに元気に生活することが大切です。健康な期間を示す健康寿命に着目し、“健康長寿”をめざしていきましょう。

健康寿命とは

病気やけがなどにより要介護の状態になると、日常生活にも制限がかかります。「健康寿命」とは、健康面で日常生活に制限なく自立して過ごせる期間のことで、平均寿命と健康寿命の差が少ないほど健康に過ごす期間が長くなります。

平均寿命と健康寿命のイメージ



●平均寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」
●健康寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」「平成25年国民生活基礎調査」、総務省「平成25年推計人口」より算出

なぜ健康寿命が大切？

健康寿命が長ければ、それだけ自分らしい生活を楽しむことができます。また、要介護の期間が短くなり、医療費や介護にかかる費用も少なくてすむため、支える家族の負担も軽減されます。



COLUMN

国民全体で「健康長寿」！

国では、国民の健康意識を高めるため、平成25年より「健康日本21（第二次）」に取り組んでいます。「健康寿命をのばす」ことは目標の一つとされ、健康で幸せに暮らせる社会をめざしています。

健康長寿のために

健康長寿は足腰から

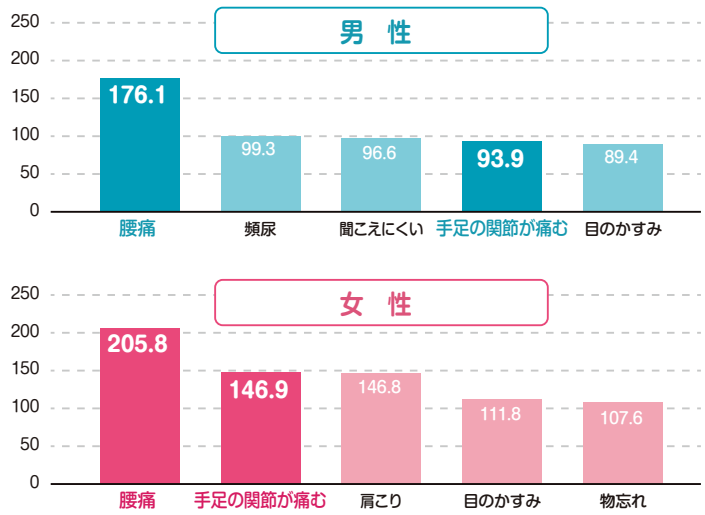
介護のいらない生活のためには、糖尿病などの生活習慣病予防だけでなく、丈夫な足腰を維持し自由に動けることが大切です。足腰の健康は全身の健康につながっています。

足腰の症状で生活に制限

65 歳以上の多くの高齢者が、腰痛、関節痛などの症状を訴えています。これらの症状は、中年層にも少なくありません。症状が続くと動くことが負担に感じ、日常生活の行動に制限が出てきます。

病気やけが等の自覚症状（65歳以上男女）

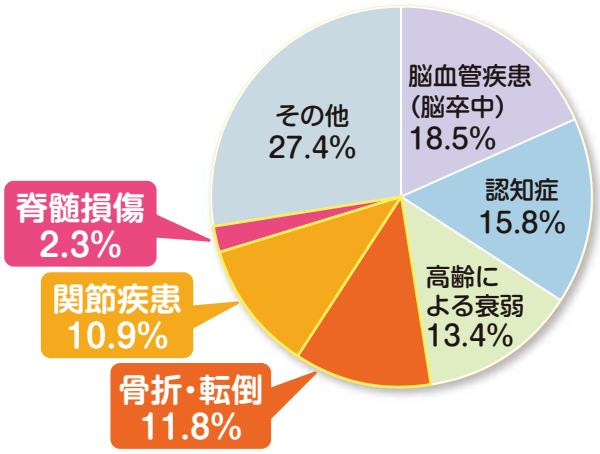
（複数回答、人口1,000人対）



（出典）厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査の概況」より一部改変

要介護の原因にも

要支援・要介護になった原因



（出典）厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」

「骨折・転倒」「関節疾患」「脊髄（せきずい）損傷」は、「立つ」「歩く」などの動作に関する障害で、足腰の障害が介護につながってしまった人の割合は、約４人に１人に上ります。



健康長寿のために

「運動器」ってなに？

足腰をはじめ、「立つ」「歩く」の動作を支えている関節や筋肉、骨などは、どれも「運動器」と呼ばれるものです。運動器に障害があると、痛みやつまずき、さらには要介護の原因になります。

働きによって異なる器官

私たちの体は役割や機能によって、器官が分かれています。たとえば、呼吸は「呼吸器」、食べ物の消化吸収は「消化器」であるように、体を動かすための器官は「運動器」となります。

各器官のイメージ

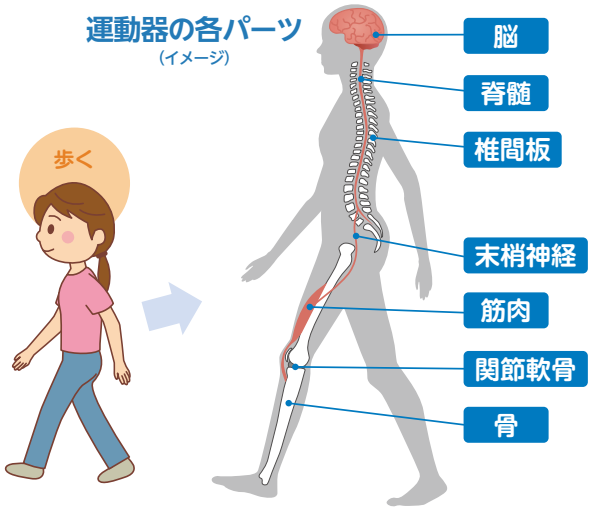


（出典）日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」

運動器の働き

運動器は、動く指令を伝える脳や脊髄、動かす原動力となる筋肉、体を支える骨などの各パーツから成り立っています。これらは連動して動くため、一つでも機能しないとうまく動くことができません。

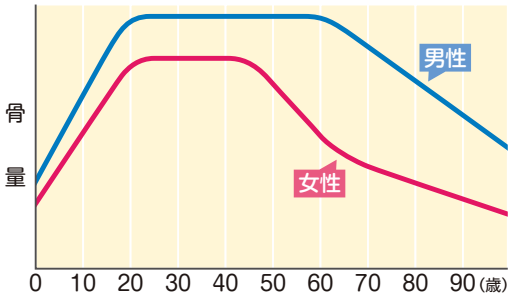
運動器の各パーツ（イメージ）



若いうちからの運動習慣がカギ

骨や筋肉の量は20～30代がピークですが、運動器は積極的に運動・生活活動を行い負荷をかけないとおとろえてしまい、場合によっては60代以降思うように動けなくなるおそれがあります。

骨量の年齢変化の推移



（出典）日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」

健康長寿のために

「ロコモティブシンドローム」ってなに？

運動器の障害は、突然起こるわけではありません。
加齢による機能低下や生活習慣の積み重ねによってひそかに進行し、
症状が進行すると、やがて要介護状態になってしまいます。



健康な状態



ロコモ度１

●運動習慣のない生活
定期的に運動をしていないと徐々に運動器がおとろえてしまいます。

●やせすぎと肥満
やせすぎると骨や筋肉も弱くなり、肥満は腰やひざの関節に大きな負担がかかります。

運動器の故障



●スポーツのやりすぎや事故によるケガ
スポーツでの酷使や誤ったフォーム、思わぬケガによって関節などにダメージを負うことがあります。



腰痛・ひざ痛

●活動量の低下
エレベーターや自動車を使いすぎると活動量も低下します。自分の足で歩きましょう。

●痛みやだるさの放置
腰やひざの痛みは運動器のおとろえのはじまり、または重篤な病のサインかもしれません。放置しないようにしましょう。

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称「ロコモ」）は、運動器がおとろえ、日常生活の「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態のことです。全国では、ロコモの予備群も含め約4,700万人、70歳以上では95%以上の人が当てはまるといわれています。



ロコモの原因となる疾患

骨	●骨粗鬆症（こつそしょうしょう）	骨量が低下して骨が弱くなり、骨折しやすくなります。
関節軟骨／椎間板	●変形性関節症	関節軟骨がすり減り、痛みが現れたり、曲げ伸ばしが十分できなくなります。
	●脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）	加齢によって脊柱管がせまくなり、手足にしびれなどが現れます。
筋肉／神経系	●神経障害	神経が障害されたり、周囲に炎症が起きて痛みが生じます。
	●サルコペニア	加齢に伴い、筋量・筋力が低下します。

ロコモ度2

●運動器疾患の発症

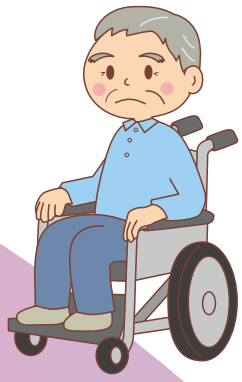
各疾患による痛みや機能低下は互いに関連しながら、運動器全体の機能低下につながります。

運動器疾患の予兆を放置し重篤化

疾患による要介護リスク上昇

●外出がおっくうに…

思うように身体が動かせないと、外出が面倒になり、友人と会ったり出かける機会が減少してしまいます。



要支援・要介護

ロコモティブシンドロームに該当

（出典）日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」を一部改変

健康長寿のために

ロコモにならないために

ロコモ対策として必要なことは、まずは自身の運動器の状態を確認することです。
機能に問題がないか、ふだんの動作から確認してみましょう。

世代を問わず対策が必要

「介護」は高齢者だけの問題に思われがちですが、ロコモは若い世代にも見られます。特に日ごろ、運動不足の人は機能が低下しているおそれがあります。年齢を重ねてからあわてないためにも、若いうちからの運動習慣が大切です。



まずは日常生活からロコモの危険度をチェック 7つのロコチェック

1

□ 片脚立ちで靴下がはけない

2

□ 家の中でつまずいたりすべったりする

3

□ 階段を上がるのに手すりが必要

4

□ 家のやや重い仕事が困難

5

□ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難

6

□ 15分くらい続けて歩くことができない

7

□ 横断歩道を青信号で渡りきれない



1つでも当てはまればロコモの心配があります。
次ページからのロコモ度テストで詳しくチェックしてみましょう！

（出典）日本整形外科学会
「ロコモパンフレット2015年度版」

運動器の機能チェック

ロコモ度テスト①

「ロコモ25」をしよう!

ロコモ度テストは「生活状況」(ロコモ25)「下肢の筋力」「歩幅」を調べて判定します。
「ロコモ25」では、最近1か月間の体の痛みや日常生活で困難なことを25項目でチェックします。

	0点	1点	2点	3点	4点
この1カ月のからだの痛みなどについてお聞きします。					
Q1 頚・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q2 背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q3 下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q4 ふだんの生活でからだを動かすのは どの程度つらいと感じますか。	つらくない	少しつらい	中程度つらい	かなりつらい	ひどくつらい
この1カ月のふだんの生活についてお聞きします。					
Q5 ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのは どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q6 腰掛けから立ち上がるのは どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q7 家の中を歩くのは どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q8 シャツを着たり脱いだりするのは どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q9 ズボンやパンツを着たり脱いだりするのは どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q10 トイレで用足しをするのは どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q11 お風呂で身体を洗うのは どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q12 階段の昇り降りは どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q13 急ぎ足で歩くのは どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q14 外に出かけるとき、身だしなみを整えるのは どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q15 休まずにどれくらい歩き続けることができますか(もっとも近いものを選んでください)。	2~3km以上	1km程度	300m程度	100m程度	10m程度
Q16 隣・近所に外出するのは どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q17 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることは どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q18 電車やバスを利用して外出するのは どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q19 家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単なかたづけなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q20 家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q21 スポーツや踊り(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q22 親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
Q23 地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
Q24 家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
Q25 先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安

回答数を記入してください	0点=	1点=	2点=	3点=	4点=
回答結果を加算してください	合計　　点				

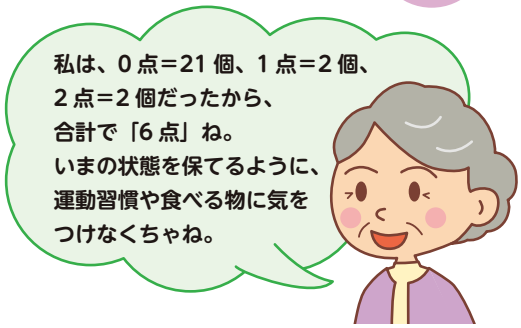
ロコモ25©2009 自治医大整形外科学教室 All right reserved:複写可、改変禁。
学術的な使用、公的な使用以外の無断使用禁

判定　ロコモ25の回答結果は何点ですか?

□ 6点以下 ➡「問題なし」 ほかのロコモ度テストもやってみましょう。

□ 7点以上 ➡「ロコモ度1」 筋力やバランス力が落ちてきています。12ページ以降のロコトレ等の運動やバランスのよい食事をとるようにしましょう。

□ 16点以上 ➡「ロコモ度2」 自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、整形外科など専門医を受診しましょう。



ロコモ度テスト②

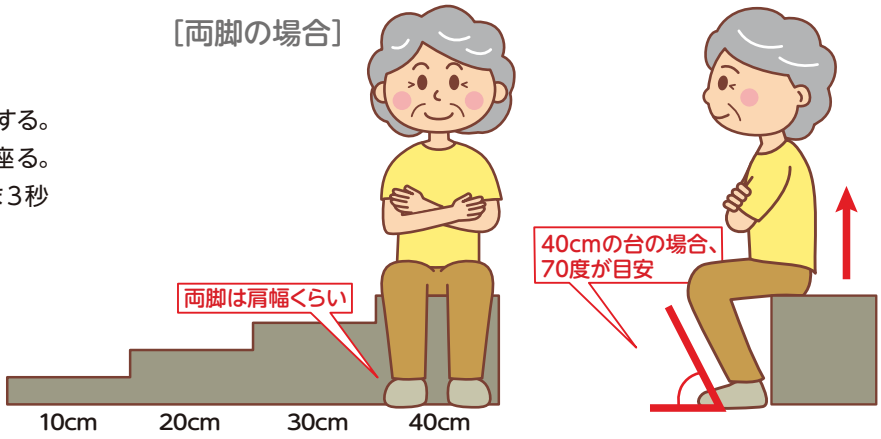
「立ち上がりテスト」をしよう!

「立ち上がりテスト」では、片脚または両脚で自分の体重を持ち上げて、
下肢の筋力をチェックします。

方法①

10、20、30、40cmの高さの台を用意する。
まず、40cmの台に両腕を組んで座る。
反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持する。

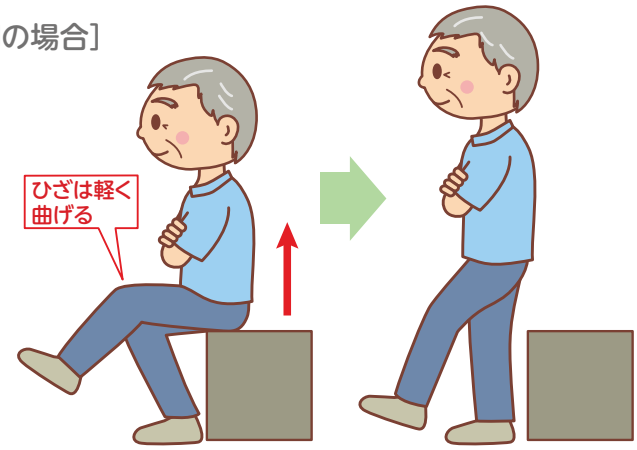
［両脚の場合］



方法②

両脚ができたら、今度は、どちらかの片脚を上げて、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持する。

［片脚の場合］



片脚40cmが左右の脚でできたら

片脚で10cmずつ低い台に移りテストする。左右とも片脚で立ち上がれた最も低い台を、測定結果とする。

片脚40cmができなかったら

両脚で10cmずつ低い台に移りテストする。両脚で立ち上がれた最も低い台を、測定結果とする。

判定　立ち上がれた高さはどれですか？

□ 左右とも片脚で40cmの高さから立ち上がれる
➡「問題なし」　ほかのロコモ度テストもやってみましょう。

□ どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない
➡「ロコモ度1」　筋力やバランス力が落ちてきています。12ページ以降のロコトレ等の運動やバランスのよい食事をとるようにしましょう。

□ 両脚で20cmの高さから立ち上がれない
➡「ロコモ度2」　自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、整形外科など専門医を受診しましょう。

POINT!

- 無理をしてけがをしないようにしましょう。
- 片脚の場合、かなりの力を必要としますので、できそうもないと感じたら、無理をせず、テストを中止してください。
- テスト中、ひざに痛みが起きそうな場合は、中止してください。
- 反動をつけると、後ろに倒れるおそれがあります。

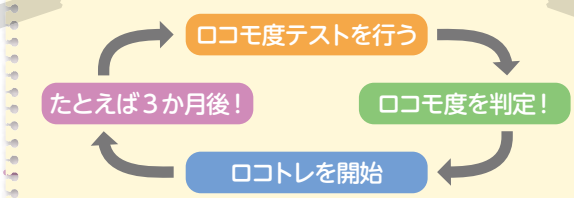
（出典）日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」を一部改変
「ロコモチャレンジ！推進協議会」のホームページ（https://locomo-joa.jp/check/test/）ではテスト方法を動画でもご紹介！

運動器の機能チェック

ロコモ度テスト③

「2ステップ（ツー）テスト」をしよう!

「2ステップテスト」では、歩幅を測ることで、
下肢の筋力やバランス能力、柔軟性をチェックします。



ロコモ度がわかったら、ロコトレ（12ページ）を一定期間続け、再びテストして効果を確かめましょう。

方法

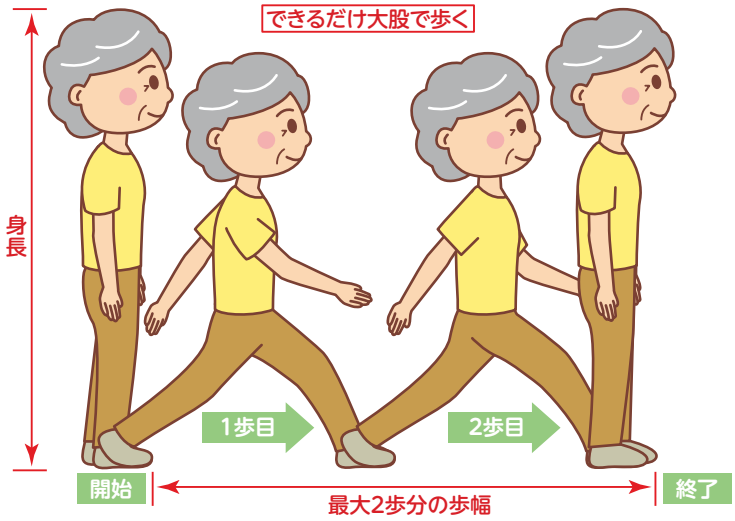
① スタートラインを決め、両脚のつま先を合わせる。

② できるだけ大股で 2 歩歩き、両脚をそろえる。

③ 最初に立ったラインから着地点のつま先まで、2歩分の歩幅を測る。

④ テストを 2 回行い、長い歩幅を採用し、次の計算式で「2ステップ値」を算出する。

2歩分の歩幅（cm）÷ 身長（cm）＝2ステップ値





POINT!

- 介助者がいる場合は、介助者のもとで行いましょう。
- すべりにくい床で準備体操をして行いましょう。
- 無理をしてバランスを崩さないようにしましょう。
- ジャンプしてはいけません。

判定　2ステップ値はいくつですか？

□ 1.3 以上
➡「問題なし」　ほかのロコモ度テストもやってみましょう。

□ 1.3 未満
➡「ロコモ度 1」　筋力やバランス力が落ちてきています。12ページ以降のロコトレ等の運動やバランスのよい食事をとるようにしましょう。

□ 1.1 未満
➡「ロコモ度 2」　自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、整形外科など専門医を受診しましょう。



ロコモを防ぐ運動法や食生活のポイントは次のページへ！

（出典）日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」を一部改変
「ロコモチャレンジ！推進協議会」のホームページ（https://locomo-joa.jp/check/test/）ではテスト方法を動画でもご紹介！

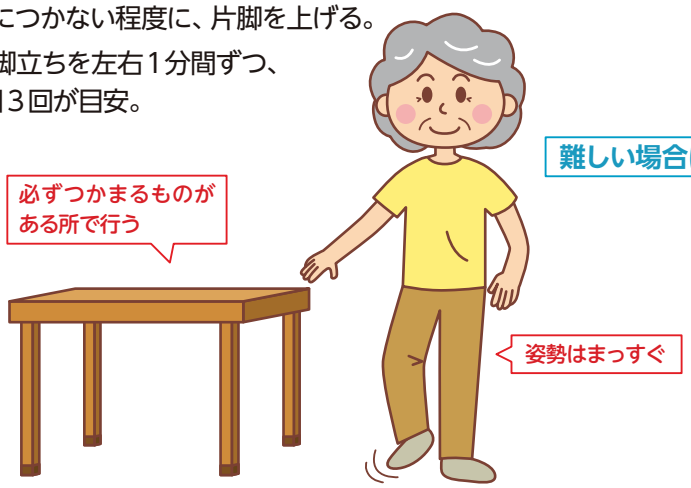
きょうからロコモ対策

ロコトレで元気な体づくり

いつまでも元気に生活するには、足腰の健康づくりが大切です。
「ロコトレ」（ロコモーショントレーニングの略）は、家でもできる手軽な運動です。
一度に多くやる必要はありません。無理をせず、自分のペースで続けましょう。

バランス能力をつける「片脚立ち」

① 床につかない程度に、片脚を上げる。
② 片脚立ちを左右1分間ずつ、
1日3回が目安。



難しい場合には…



支えが必要な場合は、机に両手や片手をついて行う。

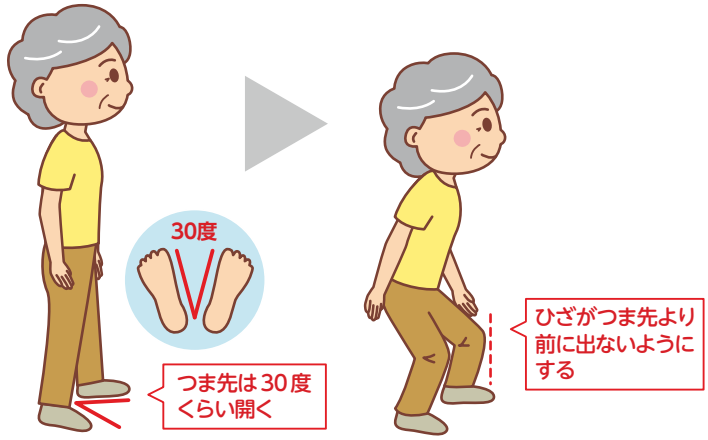


指をついただけでもできる場合は、指先をつけて行う。

下肢の筋力をつける「スクワット」

① 肩幅より少し広めに足を広げて立つ。
② ゆっくりとおしりを後ろに引くように身体をしずめる。
ひざはつま先と同じ方向に曲げる。
③ 深呼吸をするペースで5～6回繰り返す。1日3セットが目安。

POINT!
- 息を止めないで行いましょう。
- ひざへの負担を避けて、ひざは90度以上曲げないようにします。
- 筋肉に力が入っているか、意識しながらゆっくり行います。



難しい場合には…

いすに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返す。



（出典）日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」を一部改変
「ロコモチャレンジ！推進協議会」のホームページ（https://locomo-joa.jp/check/locotre/）ではロコトレ方法を動画でもご紹介！

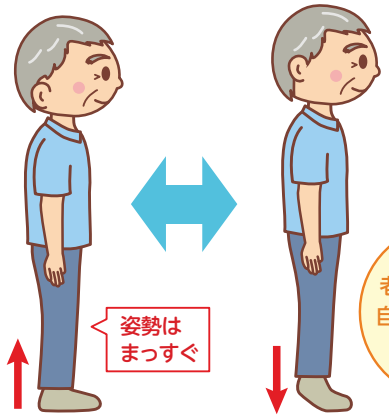
体力に合わせて、ロコトレにプラス!

ロコトレが簡単にできるようになったら、自分の体力に合わせて、
いろいろな運動を行えば予防効果はもっと高まります。
ロコトレにプラスするお勧めの運動をご紹介します。

ふくらはぎの筋力をつける「ヒールレイズ」

① 両脚で立った状態でかかとを上げる。
② ゆっくりとかかとを下ろす。
③ 10～20回（できる範囲で）行う。1日2～3セットが目安。

POINT!
- バランスを崩しそうな場合は、壁などに手をついて行いましょう。
- かかとを上げすぎると転びやすくなるので注意しましょう。



難しい場合には…

立位や歩行が不安定な場合は、いすの背もたれなどに手をついて行う。



老化は足から！
自分のペースで
続けよう。

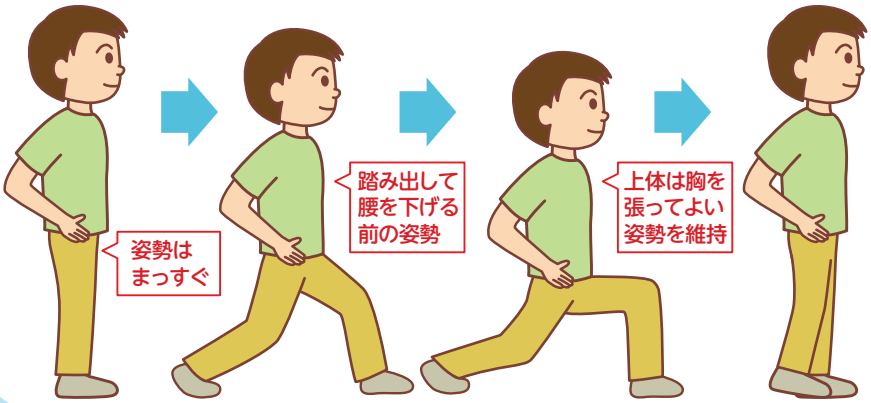
自信のある人は…

壁などに手をついて
片脚でヒールレイズ。



下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける「フロントランジ」

① 腰に両手をついて両脚で立つ。
② 片方の脚をゆっくりと大きく前に踏み出す。
③ 太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる。
④ 身体を上げて、踏み出した脚を元の位置に戻す。
⑤ 5～10回（できる範囲で）行う。1日2～3セットが目安。



運動は安全第一。
決して無理は
しないことだね。

POINT!
- 大きく踏み出しすぎてバランスを崩さないようにしましょう。
- ひざや腰に負担がかかりすぎないように、腰を下げすぎないようにします。
- 痛みがあるなどの場合は中止してください。

（出典）日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」を一部改変
「ロコモチャレンジ！推進協議会」のホームページ（https://locomo-joa.jp/check/locotre/）ではロコトレ方法を動画でもご紹介！

日常生活でロコモ予防

柔軟性アップでアクティブライフ

体が硬いと、転びやすくけがにつながり、介護が必要になるおそれがあります。
ストレッチングは柔軟性を高めるのに有効で、準備体操や整理体操にも役立ちます。

いろいろストレッチング

臀部（おしり）

① いすに深く座る。
② 片脚のひざの裏を持つ。
③ 少しずつ胸に近づける。
無理をせず、
10～20秒ほど。



ふくらはぎ

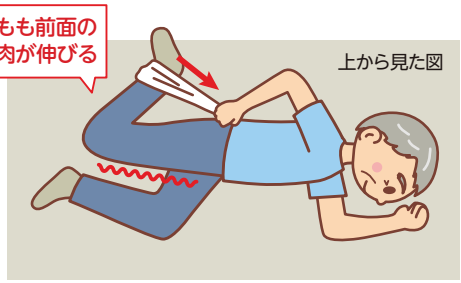
① いすに浅く座る。
② 片脚を前方にまっすぐに伸ばし、かかとを床につける。
③ 足裏にタオルをひっかけて少しずつ引っ張る。
無理をせず、
10～20秒ほど。



太もも

① 横向きで寝る。
② 足首にタオルをひっかけて少しずつ引っ張る
無理をせず、10～20秒。





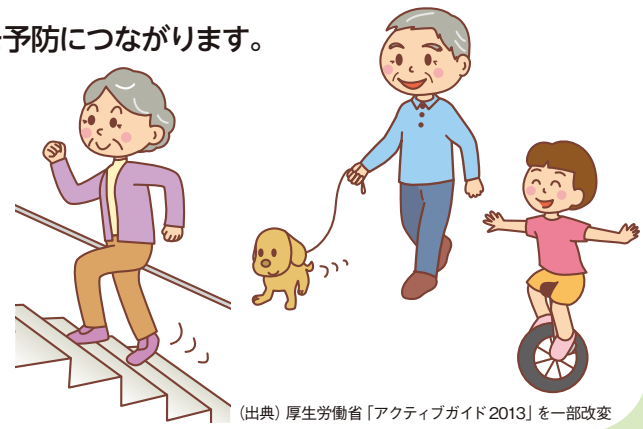
※（上から見ると）肩、腰、ひざが一直線になるように

（出典）厚生労働省「介護予防マニュアル（平成24年3月）」を一部改変

毎日をアクティブに暮らす

日常生活をいまより活動的に過ごすことが、ロコモ予防につながります。
家事や仕事、休日の過ごし方を変えてみましょう。

- 自転車や徒歩で、買い物や通勤
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ
- 休日は外出や外遊びを楽しむ
- 歩幅を広くして速く歩く
- キビキビと掃除や洗濯



（出典）厚生労働省「アクティブガイド2013」を一部改変

日常生活でロコモ予防

栄養に注意してバランスよく

ロコモ予防には、運動習慣とともに、食生活にも気を配ることが大切です。
不健康な生活は、肥満ややせすぎにつながり、ロコモのリスクを高めてしまいます。

Try! ロコモ予防の食生活のポイント

1日3食 バランスよく

- 主食（ご飯など）、主菜（肉・魚・卵・大豆など）、副菜（野菜など）に加え、牛乳・乳製品、果物をバランスよく食べる。
- これで炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素を網羅できる。

骨を強くする

- カルシウムだけでなく、たんぱく質も積極的にとる。
- カルシウムの吸収を高めるビタミンD（鮭などの魚、きのこ類に多い）、骨を形成するビタミンK（納豆や青菜に多い）も大切。

筋肉を強くする

- たんぱく質を含む肉・魚・卵・大豆・乳製品をさまざまな組み合わせで食べる。
- 特に高齢者は、肉や卵が不足がちなので要注意。
- ビタミンB_6（赤ピーマン、バナナに多い）と一緒に食べると効果的。



NG! 肥満もやせも要注意！

肥　満
体重の増加は腰やひざに負担をかけ、変形性関節症等のリスクを高める。

や　せ
過度なダイエットは骨・筋肉の量が減り、骨粗鬆症やサルコペニアのリスクを高める。

低栄養状態
エネルギーやたんぱく質が不足すると、骨・筋肉量の減少、気力の減退、感染症リスクの増大につながり、要介護の危険性を高める。



（出典）日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」を一部改変

バランスのよい食事については、厚生労働省の「食事バランスガイド」のホームページ（http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html）をご参照！

のばそう！健康寿命
運動器の健康が元気のヒケツ

発行　平成28年8月

監修　ロコモ チャレンジ！推進協議会 委員長
NTT東日本関東病院 手術部長　大江隆史

企画・発行　公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION
〒105-0021　東京都港区東新橋2-6-10　大東京ビル7階
TEL.03-6430-9111　FAX.03-6430-9211
URL　http://www.health-net.or.jp/

制作　株式会社　社会保険研究所

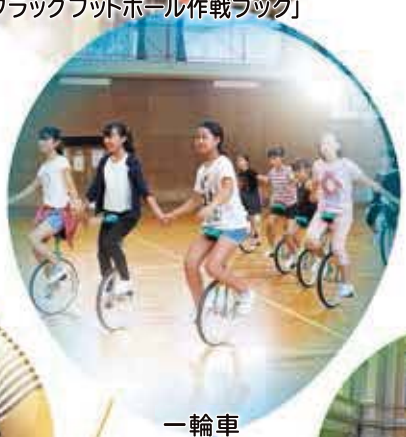
宝くじは、みなさまの豊かな暮らしに役立っています。


点字本レシピ集


冊子
「フラッグフットボール作戦ブック」


ベンチ


さくらの若木植栽


一輪車


パブリックアート


冊子
「おやこの食育教室
（三角巾付）」


胸部X線検診車



宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、
少子高齢化対策や災害に強い街づくりまで、
さまざまなかたちで、みなさまの暮らしに役立っています。

一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人
日本宝くじ協会
http://jla-takarakuji.or.jp/

あなたに夢を、街に元気を。
クーちゃん
宝くじ