

ピックアップ★

運動器検診って何？ ～ストレッチのススメ～



平成28年度の定期健康診断から、検査項目に「四肢等の状態（運動器検診）」が加わりました。
運動器検診の目的やストレッチの大切さなどについて紹介します。

運動器検診をするのはなぜ？

運動不足による体力・運動能力が低下している子どもと、運動のし過ぎによるスポーツ障害のある子どもの二極化が問題となっています。

そのため、骨・関節、筋肉、^{じんたい}靭帯など身体を支えたり動かしたりする「運動器」の状態の把握、疾病や障害を早期に発見するために検診を行います。

日頃から家庭の中で子どもの動きや様子をチェック（問診）することが大切です。

運動器検診で何がわかるの？

いくつかの基本動作から骨格の異常、身体のバランス、関節の痛み、可動域制限がないかなどを調べます。

ぐんまの子どもはこれが苦手？

[しゃがみ込み] 股関節・膝関節・足関節の柔らかさをみます。アキレス腱の柔軟性が低いとうまくできないことが多いです。

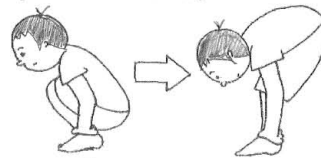


家族みんなでストレッチをしてみませんか？

基本動作ができない主な原因は、第1に、骨などに異常がある場合。第2に、普段あまり体を動かさず、体の動かし方が分からなかったり、体が固くなってしまったりしている場合が考えられます。

子どもロコモ体操の例

ももの裏のストレッチ



両手で足首をしっかりと握り、胸と太もも前面をピッタリとくっつけたまま、お尻をゆっくりと上げて、膝を出るだけ伸ばします。10秒を3回行いましょう。かかとは少し浮いてもOK!

「子どもロコモ体操」による簡単な体操やストレッチで、身体の柔軟性やバランスを高めておくことが大切です。将来のロコモティブシンドローム（運動器症候群）による寝たきりの予防などにも役立ちます。



子どもロコモ体操の詳細はこちら→

●問い合わせ：健康体育課 027-226-4707

ピックアップ★

自転車保険に 加入しましょう！



新学期になり、自転車に乗る子どもたちが増えています。自転車は快適で楽しく便利ですが、時として子どもたちを事故の加害者としてしまいます。

子どもたちが安全に自転車を利用できるよう、家庭で交通ルールの確認と合わせて自転車保険の加入も確認してみませんか。

子どもの交通事故の多くは自転車事故！

県内では、学年が上がるにつれて自転車事故も増える傾向があります。県警察の統計でも、中学生の事故のうち、約94%が自転車事故によるものです。

★平成28年 小中学生の自転車事故件数★

	小学生	中学生
交通事故総数	147	232
自転車事故数	73	218

※群馬県警察本部交通企画課統計

自転車事故は、子どもたちが被害者となるだけでなく、加害者となることもあります。加害者となった場合、年齢に関係なく多額の損害賠償を求められるケースもあります。

自転車加害事故の賠償責任事例（神戸地裁）

賠償金
9,520万円

自転車に乗った小学校5年生が、前方不注意により歩行中の女性と衝突。女性は頭の骨を折る重傷。その後も意識不明のまま寝たきりとなった。

万が一の備えとして「自転車保険」

自転車保険（個人賠償責任保険）は、単独で加入する保険から、TSマークや自動車保険などに付帯しているものまで、さまざまです。保険によって条件や補償額が異なりますので、家族で確認しましょう。

TSマークと補償内容

TSマークは、自転車安全整備店で自転車安全整備士の点検・整備（有料）を受けた証明です。TSマークには、点検日から1年間有効の賠償責任保険と傷害保険が付いています。



傷害補償	入院 (一律) 10万円 死亡・重度後遺障害 (1~4級) (一律) 100万円
賠償責任補償	死亡・重度後遺障害 (1~7級) (限度額) 5,000万円
被害者見舞金	入院15日以上 (一律) 10万円

●問い合わせ：健康体育課 027-226-4709