名前　　　　　　　　　　　　（　男 ・ 女　）（年齢　　　　歳）

●健康測定

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 機器名 | 項目 | 測定値 | 判定 |
| 身長計 | 身長 | cm |  |
| インナースキャン | 体重 | kg | 理想体重(kg)＝　22×身長(ｍ)×身長(ｍ) |
| 体脂肪率 | ％（緑・黄・赤） | 　(緑)標準 | (黄)軽肥満・やせ | (赤)肥満 |
| 内臓脂肪レベル | （緑・黄・赤） | (緑)標準 | (黄)やや過剰 | (赤)過剰 |
| 筋肉量 | Kg（緑　・　赤） | (緑)標準・多い | － | (赤)少ない |
| 筋質点数 | 点（緑　・　赤） | (緑)標準・高い | － | (赤)低い |
| 体内年齢 | 歳 | 実年齢と同等または若い(体年齢は基礎代謝を基に算出) |
| 基礎代謝 | Kcal（緑　・　赤） | (緑)標準・多い | － | (赤)少ない |
| 推定骨量 | Kg（緑・黄・赤） | (緑)標準・多い | (黄)やや少ない | (赤)少ない |
| 体水分率 | ％ | 標準　男性：約55～65％女性：約45～60％ |
| ＢＭＩ(肥満度) |  | 標準：18.5～25.0未満やせ：18.5未満　肥満：25.0以上 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 機器名 | 項目 | 測定値 | 判定 |
| 血圧計 | 血圧 | 最高最低mmHg | 収縮期血圧（最高）140 mmHg以下拡張期血圧（最低）90 mmHg以下 |
| 脈拍 | 拍/分 | 成人　60～100拍/分 |

●体力測定・・・・・・・・基準値は裏面参照

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項目 | 測定値 | 備考 |
| 握力 | 右　　　　 kg | 手の筋力の測定 |
| 左　　　　 kg |
| 棒反応 | cm | 敏捷性の測定 |
| 長座体前屈 | cm | 柔軟性の測定 |
| 足指力計測器 | 右　　　　 kg | 足の筋力の測定 |
| 左　　　　 kg |
| ２ステップテスト | 1回目　　 cm | 2歩幅(　　　)cm÷身長(　　　)cm　＝2ステップ値(　　　　) |
| 2回目　　 cm |

【体力測定基準値】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **年齢** | **握力(kg)** | **棒反応(cm)** | **長座体前屈(cm)** |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **20～24歳** | 46.8 | 28.4 | 19.0 | 19.0 | 45.9 | 45.4 |
| **25～29歳** | 47.5 | 28.6 | 19.0 | 20.0 | 44.1 | 44.6 |
| **30～34歳** | 47.6 | 28.9 | 19.0 | 21.0 | 41.8 | 43.2 |
| **35～39歳** | 47.7 | 29.2 | 19.0 | 21.0 | 41.5 | 42.7 |
| **40～44歳** | 47.9 | 29.7 | 19.0 | 21.0 | 40.4 | 42.7 |
| **45～49歳** | 47.5 | 29.1 | 19.0 | 21.0 | 40.6 | 42.6 |
| **50～54歳** | 46.3 | 28.3 | 19.0 | 21.0 | 39.7 | 42.4 |
| **55～59歳** | 44.8 | 27.1 | 19.0 | 22.0 | 38.7 | 41.8 |
| **60～64歳** | 42.5 | 26.2 | 22.0 | 22.0 | 37.5 | 41.8 |
| **65～69歳** | 39.5 | 24.4 | 22.0 | 22.0 | 37.1 | 40.4 |
| **70～74歳** | 37.5 | 23.6 | 22.0 | 22.0 | 36.4 | 40.2 |
| **75～歳** | 34.7 | 22.2 | 22.0 | 22.0 | 35.1 | 39.2 |

【足指力測定基準値】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 男 | 女 | 備考 |
| 3kg未満 | 2.5kg未満 | 足指・足裏筋力の低下。 |
| 3～5kg未満 | 2.5～4kg未満 | 標準的。下肢機能低下の可能性あり。 |
| 5kg以上 | 4kg以上 | 良好。 |

【２ステップテスト基準値】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 男性 | 女性 |
| 20～29歳 | 1.64～1.73 | 1.56～1.68 |
| 30～39歳 | 1.61～1.68 | 1.51～1.58 |
| 40～49歳 | 1.54～1.62 | 1.49～1.57 |
| 50～59歳 | 1.56～1.61 | 1.48～1.55 |
| 60～69歳 | 1.53～1.58 | 1.45～1.52 |
| 70歳以上 | 1.42～1.52 | 1.36～1.48 |

**健康測定会**

　階段を 息切れせずに 何階まで昇れますか？

筋肉や骨、関節などの運動器能力の衰えは、自分でも気づかないうちにひそかに進行していきます。

いつまでも健康でいきいきとした生活を送るために、年代相応の筋力を維持しましょう。

**今日から始めよう健康づくり**

　●毎日の生活に「」の習慣を！

　　　　今より10分多く身体を動かしましょう。

　●しっかり動いたら、しっかり栄養を！

　　　　１日３食バランスよく摂ることが大切。

カルシウムとタンパク質、ビタミンも摂りましょう。