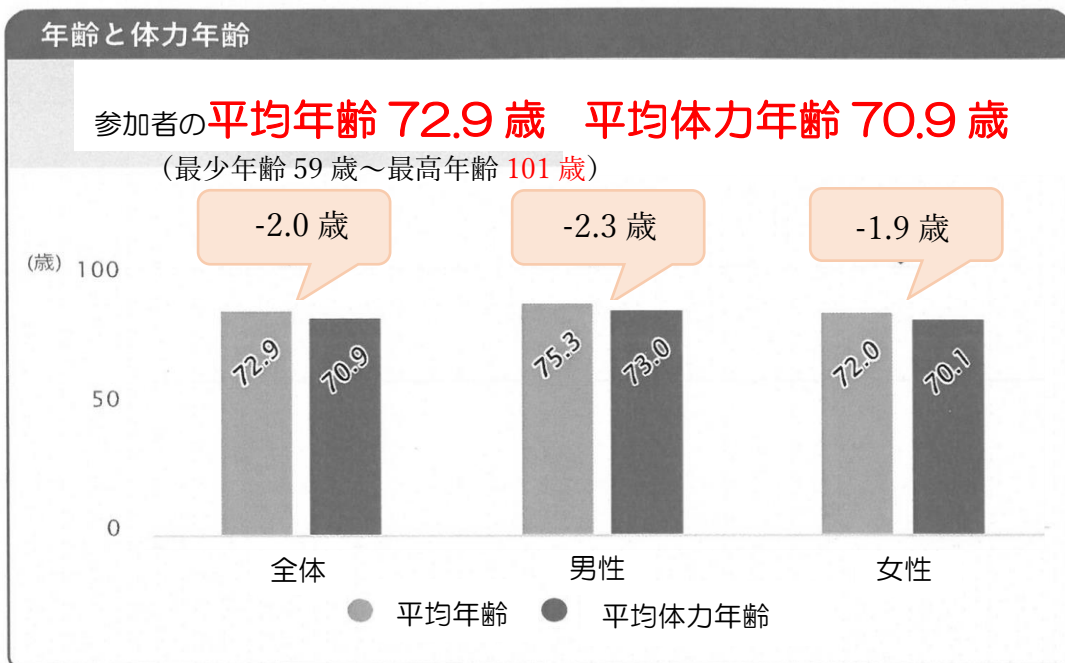


## 自立体力測定の結果発表！

自立体力測定とは4つの簡単なテストを行い、自分の体力年齢を測定できるものです。今年の参加者は合計44名(男性：12名 女性：32名)でした。大郷町の参加者全体の体力年齢と、全国平均との比較結果を紹介します。

平均体力年齢は平均実年齢より **2.0歳若い**結果に！



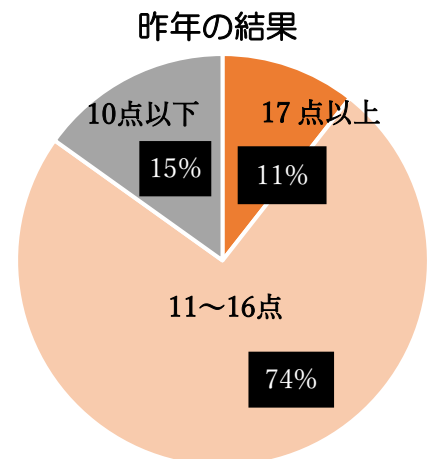
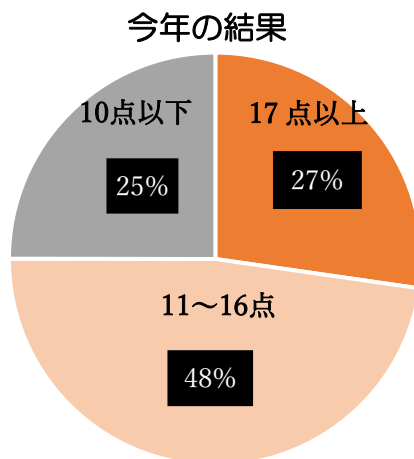
自分の体力年齢をご存知ですか？  
自立体力測定で自分の体力年齢を測定して健康維持、健康長寿目指しましょう！



## ★今年と昨年の総合得点結果を比較★ ※20点満点

体力年齢が実年齢に比べて ・17点以上→とても若い ・11～16点→だいたい同じ ・10点以下→少し高い

測定結果は前年の結果も記載されているので、一年前の自分と比べることが出来ます。毎年参加して健康管理されている方もたくさんいらっしゃいます！



体力年齢と年齢がほぼ同じ人が最多。昨年と比較すると10点以下が10%アップという結果でした。



# 種目別の結果を全国平均と比較！

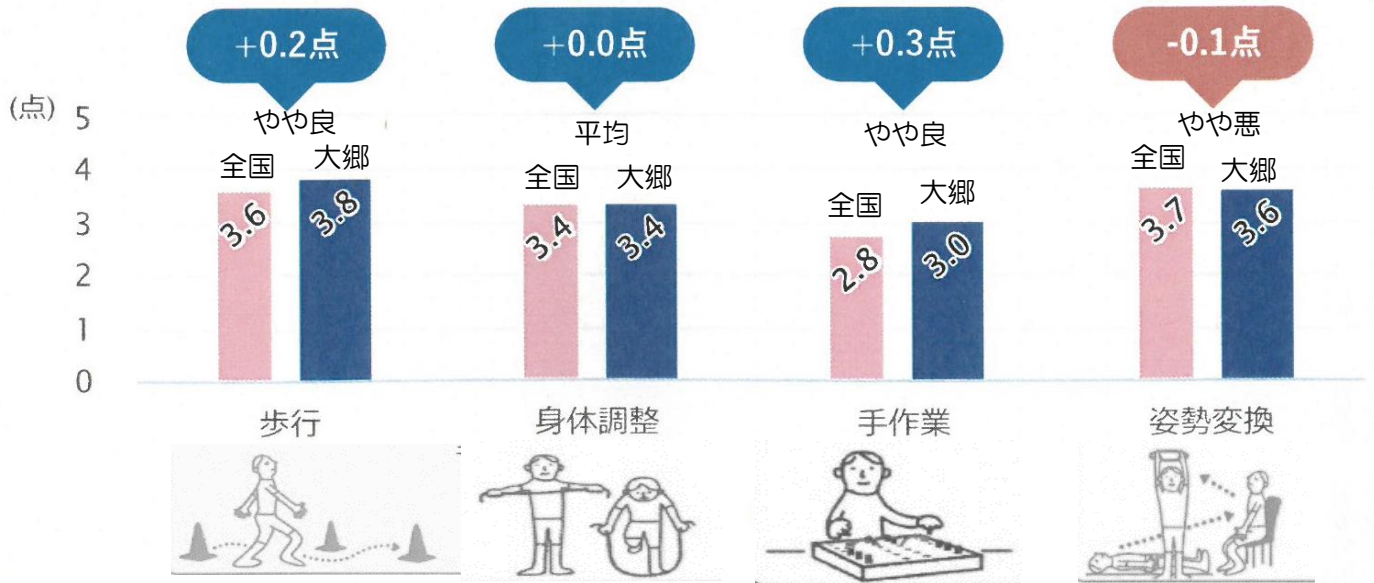


## 種目別の得点と記録

5点満点中

歩行 **3.8点** 身体調整 **3.4点** 手作業 **3.0点** 姿勢変換 **3.6点**

(全国平均：歩行：3.6点 身体調整：3.4点 手作業：2.8点 姿勢変換：3.7点)



—昨年まで**手作業**がやや悪い結果が続いていましたが、昨年・今年はいい結果に。代わりに動きの多い**姿勢変換**が**全国平均より悪い結果**に。自粛生活が影響している様子が見られる結果となりました。



## 毎年**自立体力測定**を開催しています！

体力測定の結果から、普段の生活での目標（柔軟性を高める・スムーズに歩行できるように下肢を鍛えるなど）を見つけてみませんか？毎年5月に開催しております。開催期間が短いので、町の広報とともに配布されるチラシをよくご覧ください👁️  
来年の参加をお待ちしています🎵

