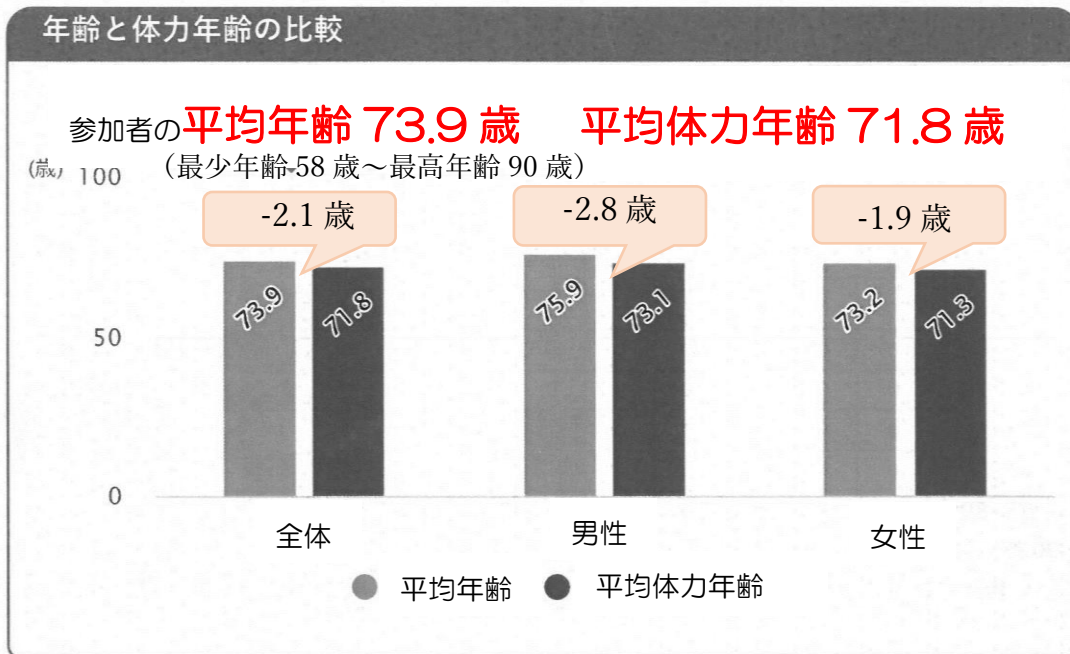




自立体力測定の結果発表！

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57名(男性:15名 女性:42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 **2.1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！

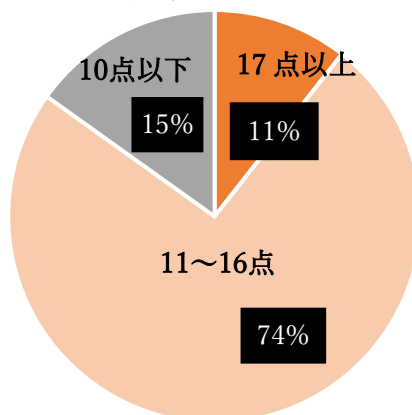


今年と昨年の総合得点結果を比較

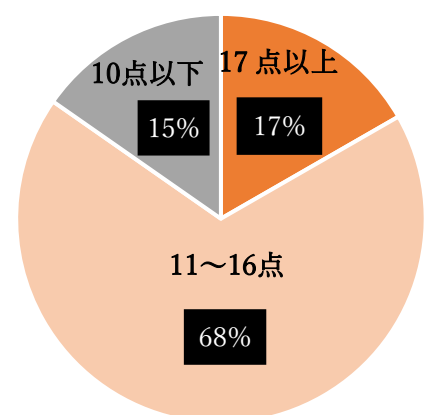
※20点満点

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

今年の結果



昨年の結果



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。ただし、昨年と比較すると17点以上が6%ダウンという結果でした。



種目別の結果を全国平均と比較！

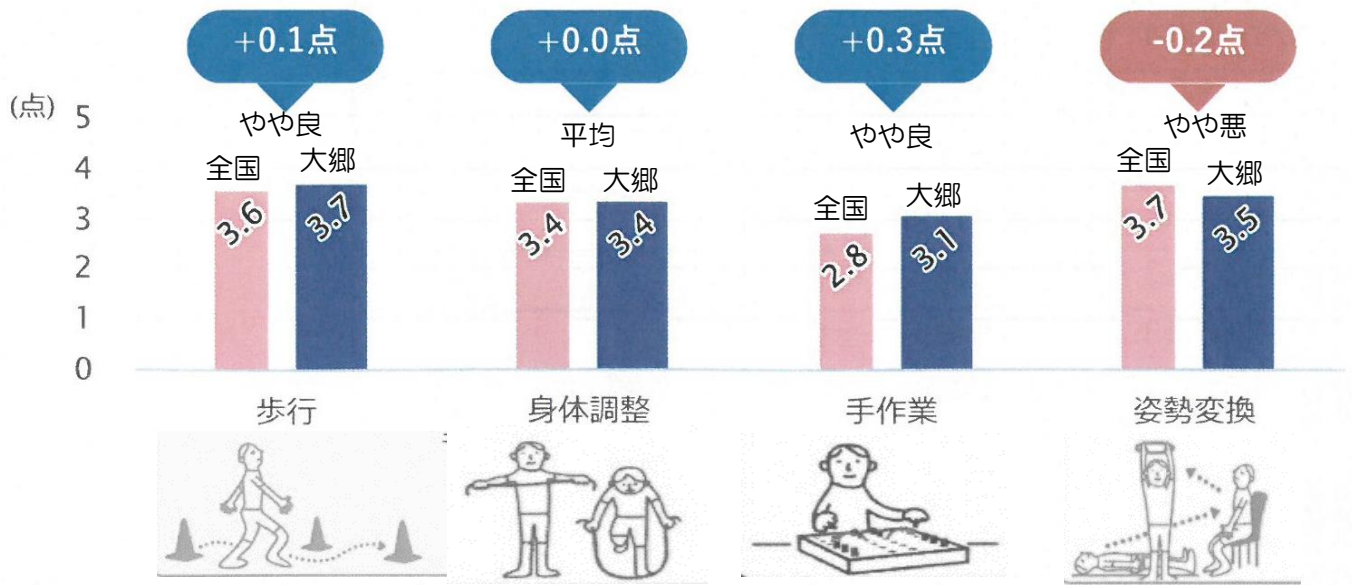


種目別の得点と記録

5点満点中

歩行 **3.7**点 身体調整 **3.4**点 手作業 **3.1**点 姿勢変換 **3.5**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)



昨年度まで**手作業**がやや悪い結果が続いていましたが、今年はとてもいい結果に。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分か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🎵

