

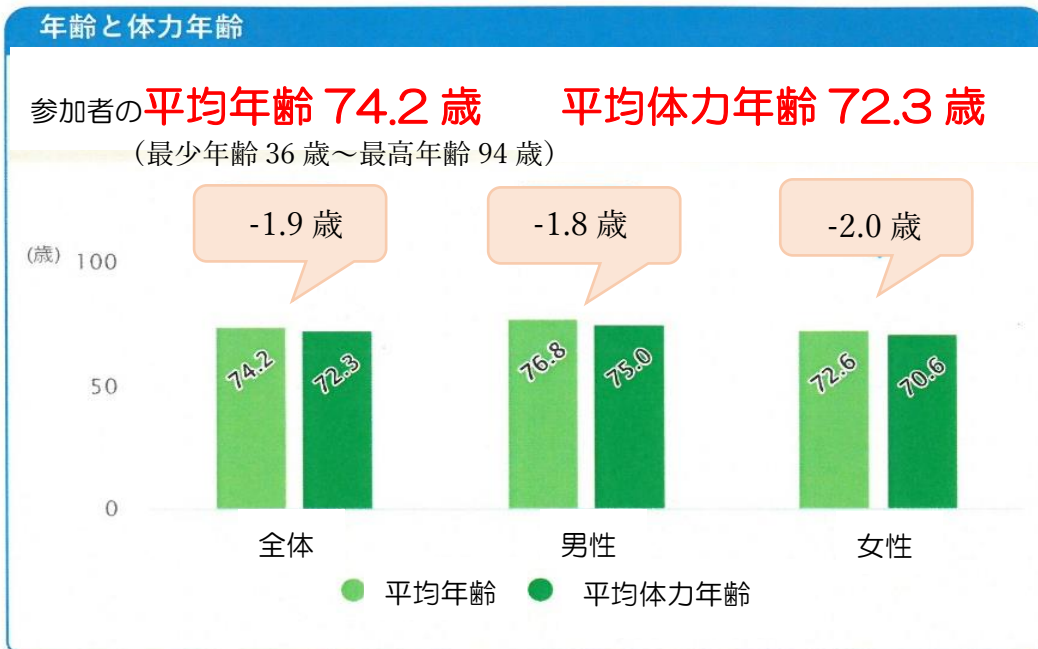


自立体力測定の結果発表！



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72名(男性：28名 女性：44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 **1.9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！

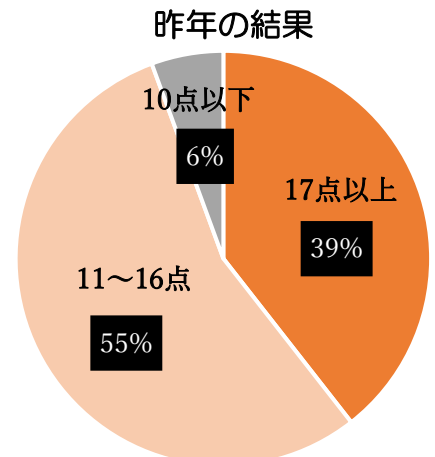
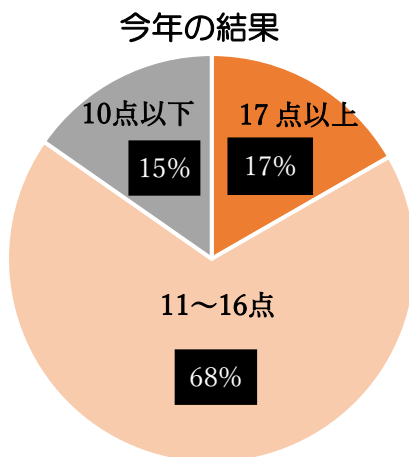


今年と昨年の総合得点結果を比較

※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。ただし、昨年と比較すると17点以上が22%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！

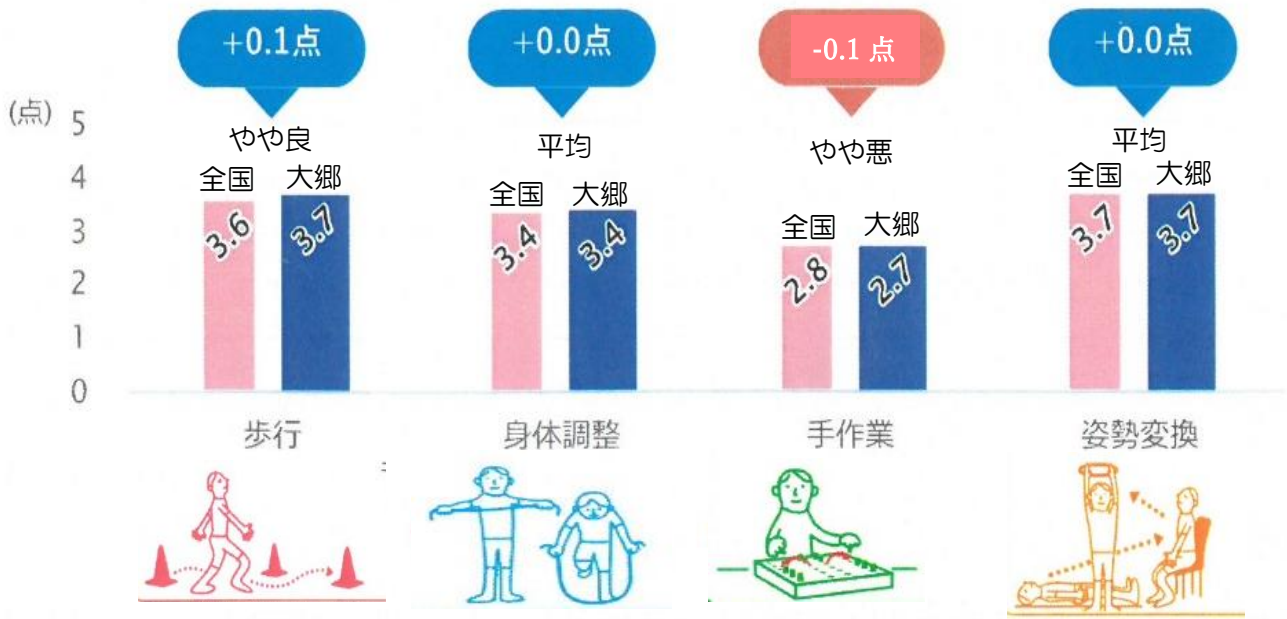


種目別の得点と記録

5点満点中

歩行 **3.7点** 身体調整 **3.4点** 手作業 **2.7点** 姿勢変換 **3.7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)



なんと**体力年齢は全国平均と同じ結果**に！毎日意識して少しずつ体力づくり(筋力トレーニング)をして、来年もこの結果を維持していきましょう♪



毎年自立体力測定を開催しています！

介護状態になる要因の40%は体力の衰え。自分の健康管理の為、体力年齢を測定してみませんか？

毎年5月(今年度は新型コロナウイルスの影響により7月開催)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♪



参加者の方の測定時の写真です。94歳にしてこの美しい姿勢！毎年参加して健康維持♪

