

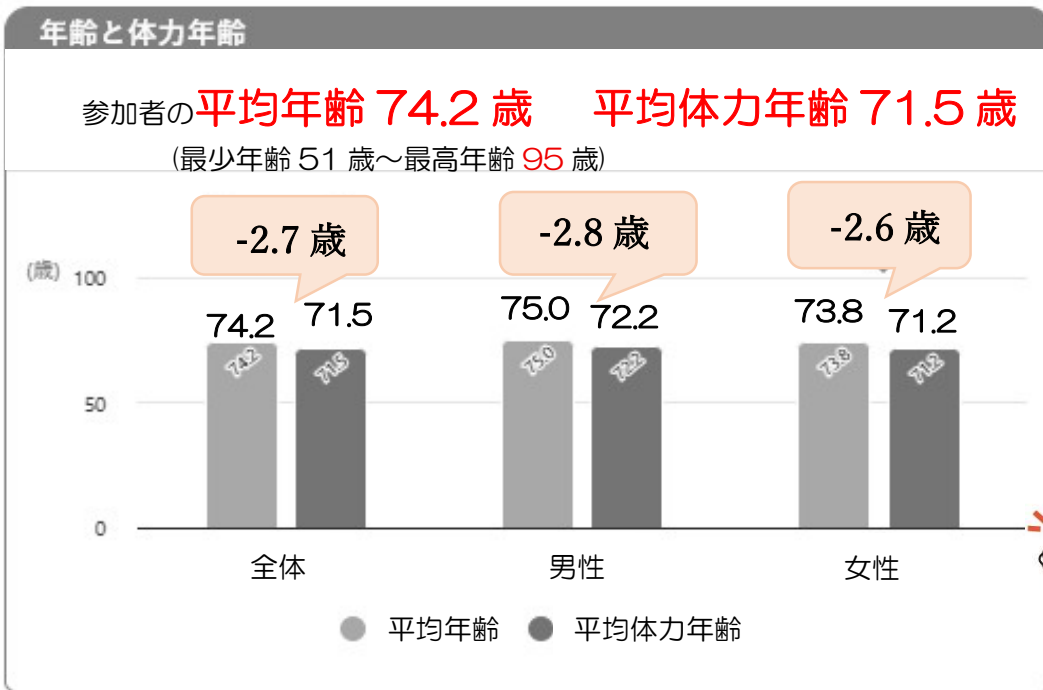
自立体力測定の結果発表！

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。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。

参加者の性別・年代別人数(実年齢)

合計人数	111名	男性	33名	女性	78名
59歳以下	1名	60歳代	21名		
70歳代	73名	80歳以上	16名		

平均体力年齢は平均実年齢より **2.7歳若い**結果に！

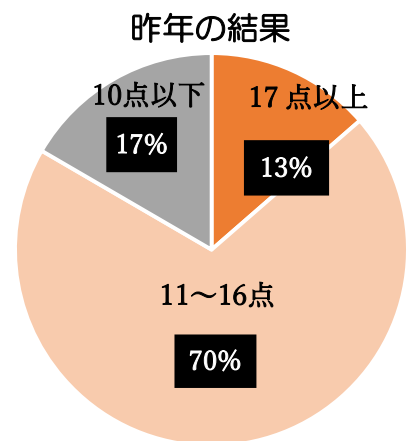
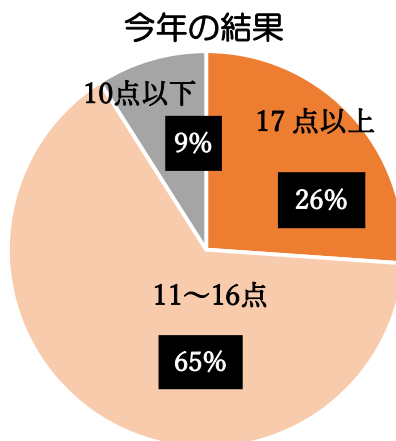


自分の体力年齢を知ること、日頃の健康維持・向上の取り組みに生かすことができます。楽しく健康長寿を目指しましょう！

★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17点以上の方が13%増え、10点以下の方が8%減るという結果でした。

🕒 種目別の結果を全国平均と比較！ 🕒

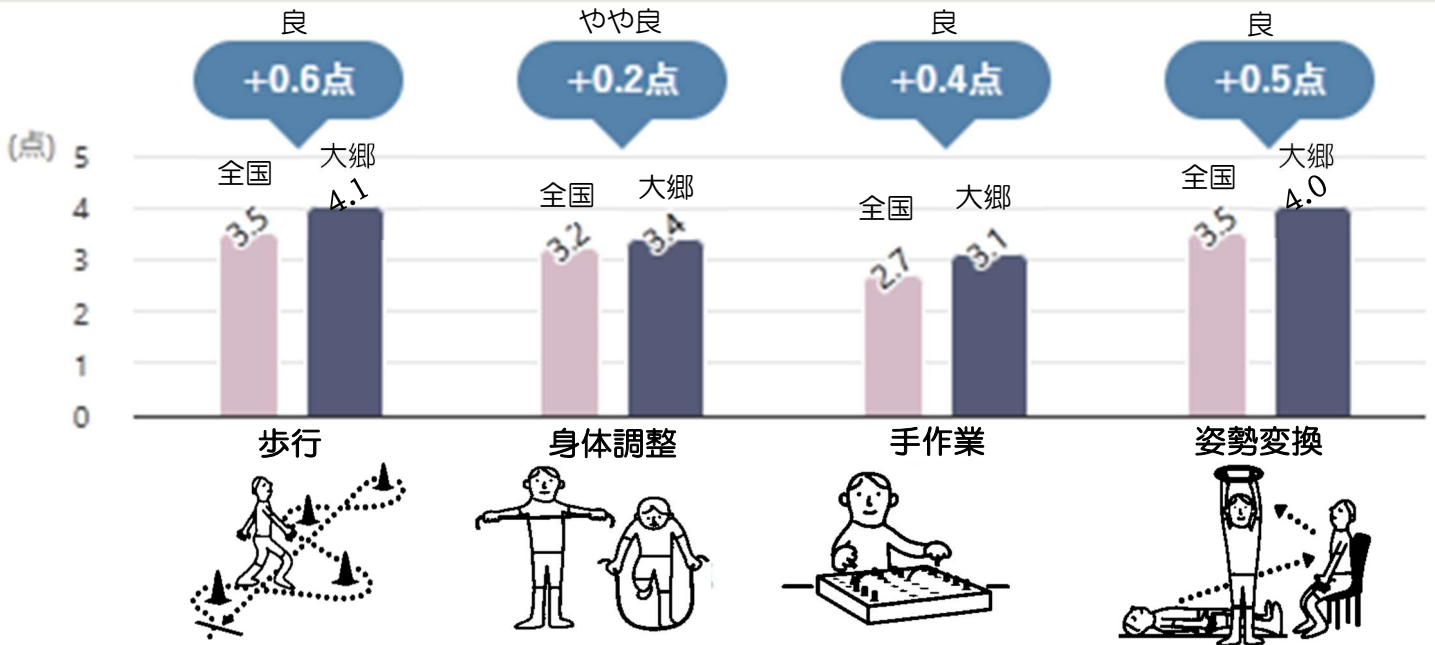


種目別の得点と記録

5点満点中

歩行 **4.1点** 身体調整 **3.4点** 手作業 **3.1点** 姿勢変換 **4.0点**

(全国平均：歩行：3.5点 身体調整：3.2点 手作業：2.7点 姿勢変換：3.5点)



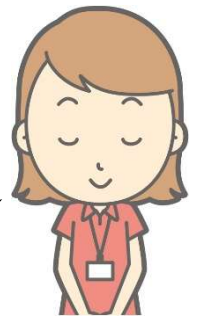
歩く、横断歩道を渡るなどの歩行能力

着替える、段差をまたぐなどの身体調整能力

家事をする、ボタンをはめるなどの手作業能力

起きる、立つ、座るなどの姿勢変換能力

全国平均よりとても良い結果となりました！日々の生活に**ストレッチ**をとりいれると、身体調整（柔軟性）の向上につながるかと思います。



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🎵

