




平均寿命より健康寿命！

自立体力全国検定

藤井太郎		96才	男性	大正0年00月00日	[受検回数]4回目
			趣味	毎日、心経を書くこと。	
健康感 ●	転倒不安 ▲	生活満足感 ▲	1年後の目標	できるだけ体を動かし、読書、世の中の事に関心を持つこと。	
[身長]150cm	[体重]48kg	[BMI]21.3%	毎日の目標	100歳まで毎日1kmを歩くこと。1km歩くこと。	

今回成績 (H22.3.15)		前回成績 (H21.1.22)		前々回成績 (H20.2.19)		
総合成績 総合体力年齢/90.6才	 総合得点 17点	検定級 10級	 総合得点 15点	検定級 10級	 総合得点 18点	検定級 10級
	調評 あなたの体力年齢は、実際よりも6歳若い。理想的な生活や運動を送っているといえるでしょう。					
	アドバイス 趣味や特技を披露する場を活用しましょう。家族や友人と旅行の計画を立てて出かけたり、季節の花や映画などを見に行ったりしましょう。仕事で会得した技術を、家族や地域のために生かしましょう。健康診断を必ず受けましょう。					

今回成績 (H22.3.15)		前回成績 (H21.1.22)		前々回成績 (H20.2.19)		
歩行能力 体力年齢/79.6才	16.9秒	3点	18.1秒	2点	19.3秒	2点
	調評 歩行能力は、実年齢より5歳も若くとも素晴らしい結果です。この調子で維持しましょう。					
	アドバイス 徒歩で30分程の所は歩いていきましょう。また、その体力を保てるように心がけましょう。					

今回成績 (H22.3.15)		前回成績 (H21.1.22)		前々回成績 (H20.2.19)		
身体調整能力 体力年齢/79.6才	9.2秒	3点	18.1秒	2点	19.3秒	2点
	調評 歩行能力は、実年齢より5歳も若くとも素晴らしい結果です。この調子で維持しましょう。					
	アドバイス 徒歩で30分程の所は歩いていきましょう。また、その体力を保てるように心がけましょう。					

今回成績 (H22.3.15)		前回成績 (H21.1.22)		前々回成績 (H20.2.19)		
手作業能力 体力年齢/79.6才	17.7秒	3点	18.1秒	2点	19.3秒	2点
	調評 歩行能力は、実年齢より5歳も若くとも素晴らしい結果です。この調子で維持しましょう。					
	アドバイス 徒歩で30分程の所は歩いていきましょう。また、その体力を保てるように心がけましょう。					

今回成績 (H22.3.15)		前回成績 (H21.1.22)		前々回成績 (H20.2.19)		
姿勢変換能力 体力年齢/79.6才	15.4秒	3点	18.1秒	2点	19.3秒	2点
	調評 歩行能力は、実年齢より5歳も若くとも素晴らしい結果です。この調子で維持しましょう。					
	アドバイス 徒歩で30分程の所は歩いていきましょう。また、その体力を保てるように心がけましょう。					

