

同世代のくらしを見てみよう! 60～69才編

問い 1日30分以上の運動をしていますか?



問い 周囲の人とのおつきあいはどの程度していますか?



趣味

体力レベル の方に聞きました!

ゴルフ (62才・男性)	バレーボール (65才・女性)	お酒を呑むこと (68才・男性)
庭いじり (62才・女性)	水泳 (66才・男性)	
音楽 (61才・女性)	木目込み人形 (66才・女性)	バイクツーリング (69才・男性)

目標

健康の維持

体重を60kgにしたい

ウォーキングを1日30分増やす

(61才・男性)

朝のラジオ体操、ノルディックウォーキング

(64才・女性)

現在の体力を維持する出来れば少しでも社会奉仕したい

(63才・女性)

体力を作る、元気で過ごせることです

(65才・女性)

表示内容は、自立体力全国検定を実施した受検者のデータをもとに抽出しています

Check!
実寸大の
見本です!

羽立花子 様

自立体力
全国検定

検定結果

前回より2ランクアップ!!
おめでとう!!

検定級の考え方

4つの項目を得点化し、その総合得点から検定級を認定しています。

- 1 自立体力テスト総合得点
- 2 実施種目数
- 3 前回からの改善
- 4 検定の継続回数

今回のあなたの検定級は

3級です

前回は5級でした