

はたちはなこ
羽立花子様の自立体力検定結果

昭和25年10月5日生(63才)女性 [検定窓口]〇〇市保健センター
[グループ名]健康づくり講座 [会場]保健センター2F
[今回実施日]平成26年7月25日 [前回実施日]平成26年3月25日

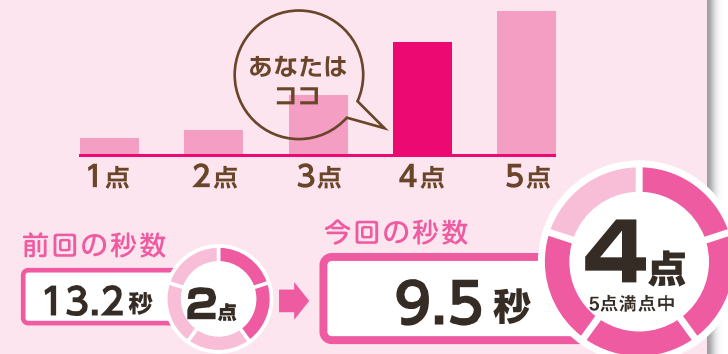
歩行

歩く、横断歩道を渡るなどの、歩行能力の結果です。

あなたの歩行体力年齢

59.4才 実年齢より4才若い
す。

優れた結果です。



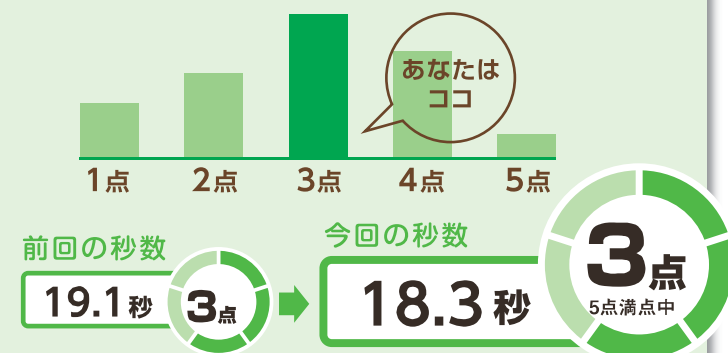
手作業

家事をする、ボタンをはめるなど、手作業能力の結果です。

あなたの手作業体力年齢

62.5才 実年齢と同じです。

まずまずの良いレベルです。

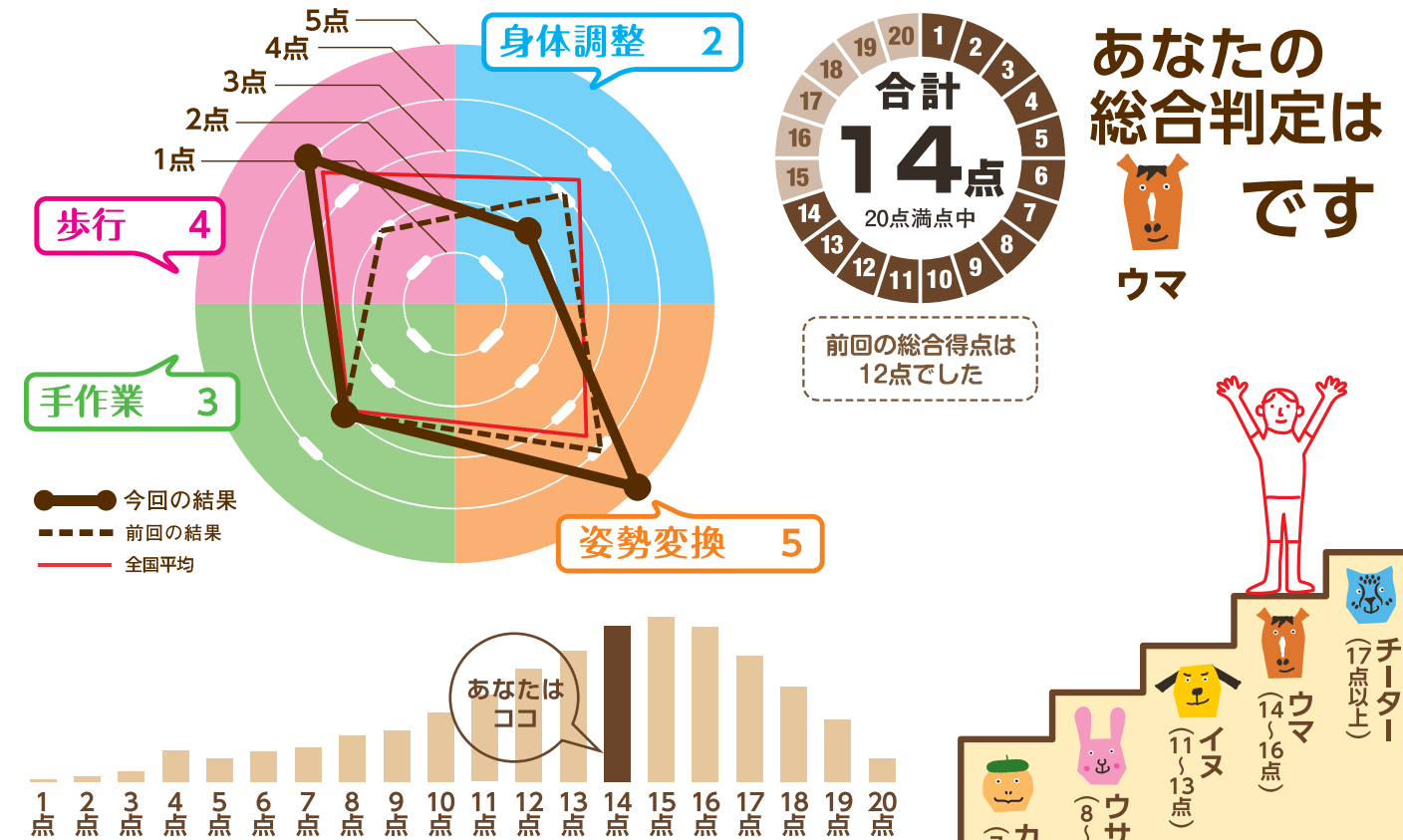


講評

あなたの総合自立体力年齢

60.7才 あなたの実年齢 / 63才

あなたの体力年齢は、実際よりも2歳若い。健全な生活を送っているといえるでしょう。



あなたの目標

毎日の目標 毎日、7000歩以上のウォーキング！

1年後の目標 体重を-5kg減らす

暮らし方のアドバイス

痛みを出さないために、正しい歩き方を指導してもらいましょう。仕事で会得した経験や技術を若い人に伝えましょう。本や雑誌を見る時は、姿勢を時々変えましょう。



自立体力判定は、静岡大学中野美恵子教授と横山義昭教授の研究に基づいて算出しています。アドバイス文は、埼玉県立大学久保田富夫教授の研究に基づいて提供しています。自立体力総合得点は自立体力テスト評価基準表から算出しています。自立体力年齢は、実年齢よりもどれだけ若いかを算出しています。実施しなかった測定項目がある受検者の、総合の自立体力年齢は、実施した測定項目の平均値から算出しているため判定結果は参考値となります。59才以下の方の判定は、60歳代の評価基準表をもとに算出しています。

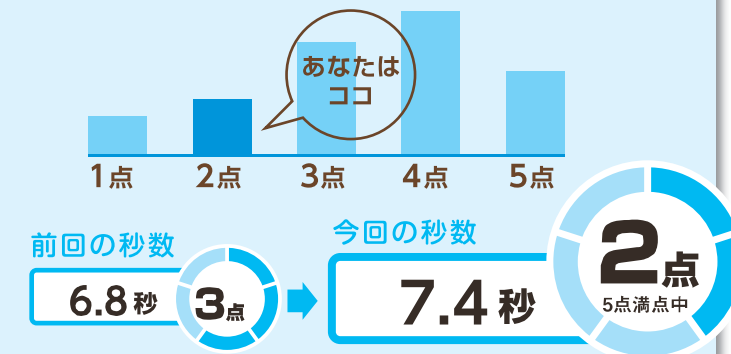
身体調整

着替える、段差をまたぐなど、身体調整能力の結果です。

あなたの身体調整体力年齢

64.8才 ほぼ実年齢と同じです。

少し低めの状態です。



姿勢変換

起きる、立つ、座るなどの、姿勢変換能力の結果です。

あなたの姿勢変換体力年齢

55.8才 実年齢より7才も若い
です。

大変優れた体力です。

