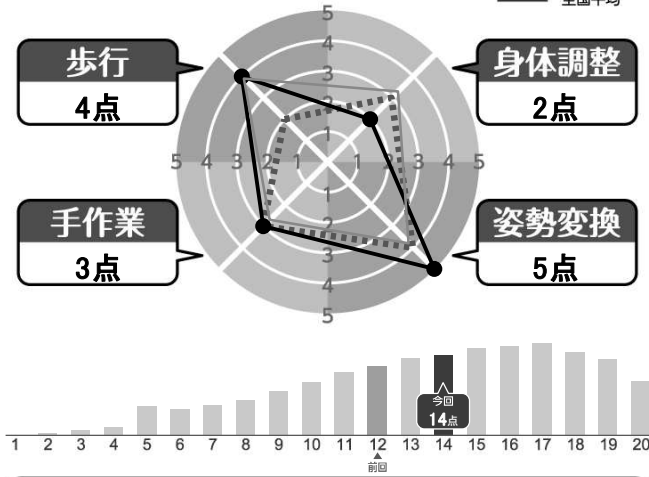


平均寿命より健康寿命！

自立体力®全国検定

羽立花子		63才	女性	昭和25年10月5日生	[受検回数] 2回目	[仕事頻度] 週に5回以上
[身長] 153.0cm	[体重] 52.0kg	[BMI] 22.2	趣味 読書、トレーニング、外食			
BMI: 22.2			1年後の目標 体重を-5kg減らす			
BMI: 低体重 18.5 標準 25 肥満1 30 肥満2 35 肥満3 40 肥満4			毎日の目標 毎日、7000歩以上のウォーキング！			

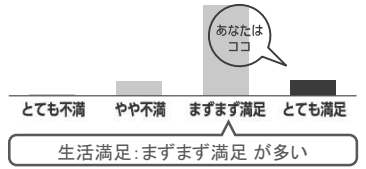
体力測定の結果



生活アンケートの結果

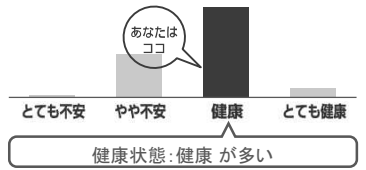
生活満足

現在の生活について
ご自身の満足度は
いかがでしょうか？



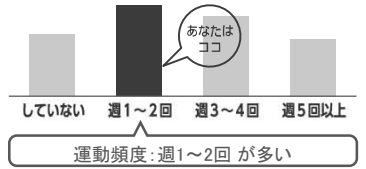
健康状態

ご自身の健康状態について
どう思いますか？



運動頻度

1日30分以上
運動をしていますか？



自立体力総合評価

体力年齢 **60.7才**

前々回成績 (---)		前回成績 (2014/03/25)		今回成績 (2014/07/25)	
総合得点	検定級	総合得点	検定級	総合得点	検定級
		イヌ 12点	5級	ウマ 14点	3級

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

歩行

体力年齢 **59.4才**

前々回	前回	今回	平均
--- 秒	13.2 秒	9.5 秒	4点

優れた結果です。

身体調整

体力年齢 **64.8才**

前々回	前回	今回	平均
--- 秒	6.8 秒	7.4 秒	2点

少し低めの状態です。

手作業

体力年齢 **62.5才**

前々回	前回	今回	平均
--- 秒	19.1 秒	18.3 秒	3点

まずまずの良いレベルです。

姿勢変換

体力年齢 **55.8才**

前々回	前回	今回	平均
--- 秒	6.7 秒	6.2 秒	5点

大変優れた体力です。

転倒不安: とても不安 やや不安 あまりない 不安ない

家事活動: していない 週1~2回 週3~4回 週5回以上

人づき合い: していない 週1回以下 週2~4回 週5回以上

社会参加: していない 週1回以下 週2~4回 週5回以上

飲酒習慣: 毎日飲む 時々飲む ほとんど飲まない

喫煙習慣: 吸っている 吸ったことがある 吸ったことがない

食事傾向: 食べるのが早い 就寝前に夕食 夕食後に完食 朝食を抜く ない

睡眠傾向: 睡眠不足 寝付けけない 夜間目が覚める 早朝目が覚める ない

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。