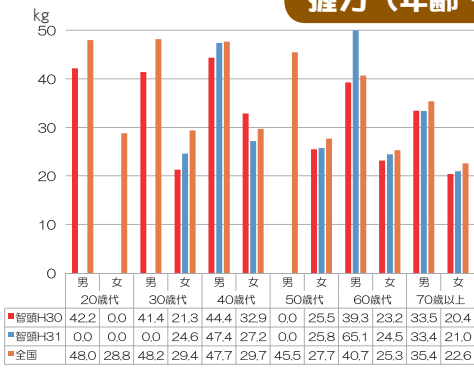


百人委員会 健康部会
からのお知らせ

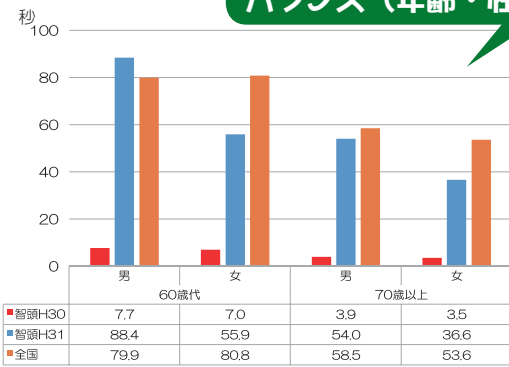
令和元年10月19日（土）に
ほのほのフェスタが開催され
ました。今年度も昨年度に引
き続き、健康部会として『大
人の体力測定』を実施し、4
〜93歳と幅広い年代の人に参
加していただきました。

体力測定の結果について、
今回も性別・年齢別に集計し、
町民の体力が年齢階級別基準
値（文部科学省）と比較して
どの程度なのか、『ちづ平均』
を出したので報告
します！

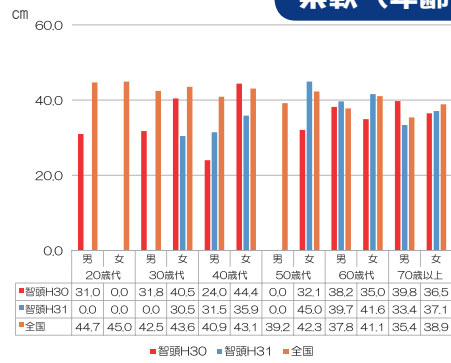
握力（年齢・性別）



バランス（年齢・性別）



柔軟（年齢・性別）



● 握力（握力測定）

20歳代、30歳代男性、50歳代男性については参加者が無かったため平均はありません。唯一60歳代男性のみが全国平均を上回りましたが、その他の年代は全国の基準値より低く、町民の握力が弱いことが分かりました。

● 柔軟（長座体前屈）

50歳代女性と、60歳代男女については全国の基準値より高く、柔軟性に優れていることが分かりました。

● バランス（片足立ち）

バランスは全国の基準値が出されている60〜70歳について『ちづ平均』と比較しました。60歳代男性のみ全国平均よりバランス力がありました。その他の年代はいずれも全国の基準値より低いですが、昨年度よりよくなりました。

なお、『ちづ平均』は当日参加いただいた73人（20歳代以上）の平均です。今後も体力測定を実施してデータ集計



し、町民の弱い部分を改善できるようにサポートしたいと思います。



問合せ先

保健センター福祉課

☎ 75-4101