

信濃町
ACE健幸
ポイント(20P)
対象事業

体組成計
測定など有
(筋肉量、バランス、
体幹、血管年齢、
※ロコモチェックなど
測定できます)

SKIP

信濃町健康いきいきプロジェクト

無料体力測定

挑戦者大募集

開催日:2025年9月6日(土)

受付:午前8時30分～11時

9時開会、正午頃終了予定

(正午前でも測定終了次第お帰りいただくことができます)

場所:信濃町総合体育館

対象:小学1年生～79才

(医師からの運動制限がない方)

全年齢共通の項目

- ・握力
- ・長座体前屈
- ・上体起こし

65才未満の項目

- ・反復横跳び
- ・20mシャトルラン
- ・立ち幅跳び

65才以上の項目

- ・開眼片足立ち
- ・10m障害物歩行
- ・6分間歩行

持ち物

上履き、タオル、飲み物、筆記用具

負傷時の対応

看護師が常駐し、負傷の際は応急手当のみ実施します

生涯にわたる
体力向上
心身の健康
に役立てよう

※ロコモとは・・・骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

主催:信濃町スポーツ推進委員会

電話255-3135(信濃町総合会館)

協力

信越病院、長野保健医療大学

参加者は裏面へ

本用紙をご自宅で記入し、会場へご持参ください。
不足する場合はコピーするか QR コードを読み取りダウンロードしてください。



健康状態チェック用紙

記載日： 年 月 日 (体力測定当日の状態を記載してください)

氏名 _____

生年月日 年 月 日 (歳)

以下の質問について、当てはまる番号を○印で囲んでください。また、必要に応じて()内に記載してください。

●現在、体の具合の悪いことがありますか(体調が悪いですか)

1. はい 2. いいえ

└「はい」と答えた方は、以下の質問にお答えください

●どのような体調ですか

- | | | |
|--------------|---------------|-----------|
| 1. 熱がある | 2. 頭痛がする | 3. 胸痛がある |
| 4. 胸がしめつけられる | 5. 息切れが強い | 6. めまいがする |
| 7. 強い関節痛がある | 8. 睡眠不足で非常に眠い | |
| 9. 強い疲労感がある | 10. その他() | |

●下記の既往歴がある、または現在治療中により、医師からの運動制限がありますか

1. はい 2. いいえ

└「はい」と答えた方は、以下の質問にお答えください

●どのような病気ですか

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. 狭心症または心筋梗塞 | 2. 不整脈(病名:) |
| 3. その他の心臓病(病名:) | 4. 高血圧 |
| 5. 脳血管障害(脳梗塞や脳出血) | 6. 糖尿病 |
| 7. 高脂血症 | 8. 貧血 |
| 9. 気管支ぜんそく | 10. その他() |

●薬物治療を受けている病気はありますか

1. はい 2. いいえ

└「はい」と答えた方は、以下の質問にお答えください

(病名:)

(薬剤名:)

●65 才以上の方は会場(相談室)に備え付けの血圧計にて脈拍数と血圧を測定し記載してください

・脈拍数 _____ 拍/分 ・血圧 _____ / _____ mmHg