

大人のための

# 体力テスト会

平成 30年 10月 8日 (月・祝)

時間 9:30~12:00 (受付は9:15~10:30)

場所 逗子アリーナ

対象 20歳以上の健康な方

## 体力測定項目

現在の体力を数値化してみませんか？

☆ 室内用運動靴をお持ちください。



### 20~64才

- 血圧測定
- 握力
- 上体起こし
- 長座体前屈
- 反復横とび
- 立ち幅とび
- 急歩



### 65才以上

- 血圧測定
- 握力
- 上体起こし
- 長座体前屈
- 開眼片足立ち
- 6分間歩行
- 10m障害物歩行



## 同日開催！ME-BYOキャラバン

血管年齢・骨密度測定・足型足圧測定などが行えます!!

### 未病(ME-BYO)とは？

安静時に平熱よりも1度高い熱があれば、それはきっと病気でしょう。しかし0.8度なら？ 0.5度は？ 実は人間の体の状態は「ここまでが健康、ここからが病気」と明確に区別できるものではありません。そしてこの健康と病気の間を連続的に変化する状態を「未病(ME-BYO)」と言います。近年は生活習慣病や老化に伴う虚弱化が大きな問題となっています。高齢になっても健康的で自立した生活ができる「健康寿命」を延ばすことがこれからの課題。そのためには「病気になってから治す」のではなく、未病のうちから改善し、心身をより健康な状態に近づけていくことが大切です。まずは体の状態を確認してみましょう。

◇今まで：健康か病気かの2つの領域



◇これから：「病気か健康か」という2択ではない新たな領域



⇒「生き方」の変革につながる新しい考え方

主催：逗子市教育委員会 主管：(公財)逗子市体育協会・逗子市スポーツ推進委員協議会

お問合せ：体力測定→体育協会 tel 046-870-1296

ME-BYOキャラバン→ 逗子市福祉部国保健康課健康係 tel 046-873-1111