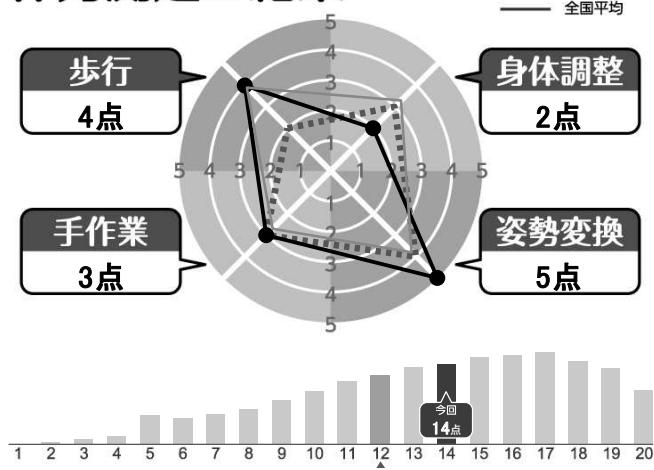


平均寿命より健康寿命！

## 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               | 読書、トレッキング、外食 |               |
| BMI : 低体重 18.5 標準 25 肥満1 30 肥満2 35 肥満3 40 肥満4 | 22.2        | 1年後の目標 | 体重を-5kg減らす         |              |               |
|   |             | 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



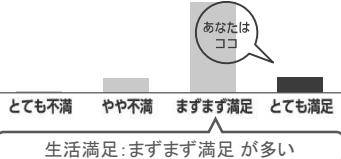
## 暮らし方のアドバイス

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。

## 生活アンケートの結果

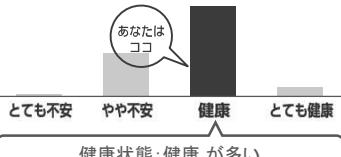
## 生活満足

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？



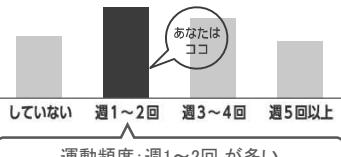
## 健康状態

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？



## 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

週3~4回

していない 週1~2回 週3~4回 週5回以上

## 人づき合い

週1回以下

していない 週1回以下 週2~4回 週5回以上

## 社会参加

週2~4回

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 寝付けない

夜間目が覚める 早朝目が覚める

ない