



やってみよう運動を！ 流してみよう 心地よい汗を！



「運動不足度チェック！あなたの体力年齢は？」

問1 閉眼片脚立ち 片脚で立ち、目を開けず足の位置を動かさないこと

男性	0～30秒	31～49秒	50～69秒	70～89秒	90秒以上
女性	0～30秒	31～49秒	50～69秒	70～79秒	80秒以上
体力年齢	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代	運動選手級

あなたの年齢

問2 立位体前屈 台に乗り、指先を伸ばして上体を前屈させる（台上を0cm）

男性	0～5cm	6～8cm	9～11cm	12～15cm	16cm以上
女性	0～8cm	9～12cm	13～15cm	16～18cm	19cm以上
体力年齢	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代	運動選手級

あなたの年齢

問3 息こらえ いすに腰掛け、大きく息を吸って止めた時間

男性	1～18秒	19～23秒	24～28秒	29～32秒	33秒以上
女性	1～12秒	13～15秒	16～17秒	18～19秒	20秒以上
体力年齢	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代	運動選手級

あなたの年齢

（資料提供：財団法人「健康・体力づくり事業財団」）

健康を維持するために重要な三要素の栄養・運動・休養があります。今回はその一つである「運動」について特集します。

運動不足が著しくなると、心肺機能の衰えや体力の低下、生活習慣病の誘発などのさまざまな悪影響を及ぼします。

そこで、気軽に運動ができる公共施設や自宅で簡単にできる運動不足解消法、地域での運動を通した健康づくり活動などをご紹介します。