

大人の 体力チェック

—あなたの体力どのくらい?—

元気に！楽しく！！快適に動ける体づくりのために、
まずは“自分の体力”をチェックしてみませんか？

こんな方におススメ！

- ☑ 自分の体力レベルがどのくらいか知りたい方
- ☑ これから運動を始めようと思っている方
- ☑ 運動の効果をチェックしたい方

対象 20～79歳 で医師から運動を止められていない方



参加者 募集中

令和6年度の開催日や
申し込み方法については
裏面をご確認ください



測定内容（8項目）

① 血圧測定



体力測定の前に
血圧をチェック
します。

③ 足裏測定（ピドスコープ）



測定台に乗るだけで、足底
の接地状態がわかります。

④ 閉眼片足立ち



片足でどれくらい長く
立っていただける？

⑤ 全身反応時間



ライトの光に合わせて、
ジャンプ！

② 体組成測定 (InBody470)



生体インピーダンス法を
用いて微弱な電流を体内
に流し、電気抵抗を基に
体の成分である体水分量
や筋肉量などを部位別に
測定します。

カラダのどこにどれだけ筋
肉や体脂肪がついているか
がわかります。

⑥ 握力測定



今の握力は何kg？
握力は全身の筋力
の目安です。

⑦ 脚筋力測定



片脚の筋力で体重を
どれだけ支えることが
できている？

⑧ 長座位体前屈



脚を伸ばして座り、
体をどこまで曲げられる？

④～⑧の測定結果は
年代別平均値と比較して5段階で評価！
※当センター体力チェック参加経験者は
前回の参加記録と比較できます



その他、家庭でも
手軽にできる
ストレッチや筋力
トレーニングを紹介

大人の体力チェック

令和6年度

開催日、
申し込み方法等は
こちら



開催日

6月 26日(水) 13:30~16:00
9月 3日(火) 13:30~16:00
12月 20日(金) 13:30~16:00
令和7年 3月 13日(木) 13:30~16:00

※各回定員20人(先着順)

※都合の良い回を選択してお申し込みください

対象

20~79歳で医師から運動を止められていない方

参加費

300円

会場

山口県健康づくりセンター 1F

申し込み

各開催月の3カ月前から申込受付します。開催日の10日前までに、お電話にてお申し込みください。

山口県健康づくりセンター [健康企画・研修班] 083-934-2200

(平日 9:00~17:00)



日程が合わない！体組成測定だけ体験してみたい!!

そんな方は、こちらはいかがですか？

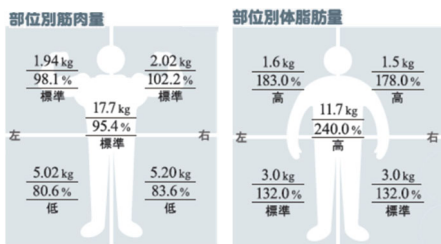


令和6年度 体組成測定会のご案内

体組成測定
(InBody470)



カラダのどこにどれだけ筋肉や体脂肪がついているかがわかる体組成計『InBody470』による測定会を実施します。理想のカラダを目指しているあなた、自分のカラダを知ることから始めませんか？



開催日

6月 17日(月)~20日(木) 10:00~12:30

12月 16日(月)~19日(木) 10:00~12:30

※各日15分毎の予約制(先着順)

対象

18歳以上の方

※心臓ペースメーカー等の医療機器を装着されている方は除きます
(測定中に微弱な電流が体内に流れるため、体内の機器が何らかの影響を受ける恐れがあります)

参加費

無料

会場

山口県健康づくりセンター 1F



BMIだけでは
わからない
細かい体質評価

申し込み

各開催月の3か月前~開催日前までに、お電話にてお申し込みください

山口県健康づくりセンター [健康企画・研修班] 083-934-2200

大人の体力チェック・体組成測定会に関するお問い合わせ先

公益財団法人 山口県健康福祉財団

山口県健康づくりセンター [健康企画・研修班]

山口市吉敷下東三丁目1番1号 (山口県総合保健会館内)

TEL (083)934-2200 (平日 9:00~17:00)

