



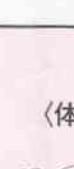
	性 別	年 齢
	男	72 歳

健康増進プ

健康づくりのための

1. 形態測定の結果

項 目	基 準 値	今回測定値	前回測定値
身 長	—	163.9 cm	cm
体 重	—	62.0 kg	kg
血 圧	—	127~ 73mmHg	~ mmHg
体 脂 肪 率	—	18.5 %	%
脂 肪 量	—	11.4 kg	kg
体 格 指 数	22	23.1	
腹 囲	85.0 cm未満	77.2 cm	cm

〈形態〉			
体 脂 肪 率 (%)	男性	女性	かくれ肥満
	25.0以上	35.0以上	
	24.9	34.9	
			
	20.0	30.0	
	19.9	29.9	やせぎみ
			
15.0	25.0		
15.0未満	25.0未満	20.0未満	

2. 体力測定の結果

体力要因	測定項目	基 準 値	今回測定値		前回測定値	
筋 力	握 力	34.8	右 29.9kg	29.7 kg	kg	kg
		kg	左 29.4kg		kg	
	膝 伸 展 筋 力	31.3 kg	31.0 kg	kg		
	膝 屈 曲 筋 力	16.6 kg	21.1 kg	kg		
筋 持 久 力	上 体 起 こ し	6.1 回	18 回	回		
柔 軟 性	長 座 位 体 前 屈	28.0 cm	40.0 cm	cm		
平 衡 性	閉眼片足立ち(18~64才まで)	秒	秒	秒		
	開眼片足立ち(65才~)	41.5 秒	11.0 秒	秒		
全 身 持 久 力	自転車エルゴメーター	25.7 ml/kg・分	27.9 ml/kg・分	ml/kg・分		

〈体〉



持久力系



3. あなたへの運動プログラム (有酸素運動プログラム)

項 目	目標心拍数	強 度	時 間	消費カロリー	頻 度 (週)
エアロバイク	107~ 117拍/分	54 ~ 83 W	20~30分	58 ~ 134kcal	2~3回
トレッドミル	117~ 127拍/分	4.7 ~ 6.3 km/h	20~30分	103 ~ 183kcal	2~3回

〈筋力トレーニングプログラム〉

項 目	負 荷	回 数	セ ッ ト	頻 度 (週)
レッグエクステンション	12 ~ 19kg	15~20回	1~2	2~3回
レッグカール	8 ~ 13kg	15~20回	1~2	2~3回