

知っていますか？ 20代以降、**足腰の筋肉が年に1%ずつ減っていく**ことを。
最近『**疲れ易い**』などを感じる方は、もしかして『**足腰の衰え**』が原因かも？！
下記の筋力テストを行って、早め早めの対策を行いましょう！

体幹のバランス力と足腰の筋力を評価するテストです
事前にストレッチを行って安全に実施しましょう！



いっぽくん

閉眼片足立ちテスト

あなたの結果は？

男 性					
評価 年齢	1 劣っている	2 やや劣っている	3 普通	4 やや優れている	5 優れている
20～24	～6	7～21	22～66	67～204	205～
25～29	～5	6～20	21～64	65～200	201～
30～34	～5	6～16	17～51	52～156	157～
35～39	～4	5～14	15～44	45～133	134～
40～44	～4	5～12	13～37	38～110	111～
45～49	～3	4～10	11～30	31～87	88～
50～54	～2	3～8	9～24	25～66	67～
55～59	～2	3～6	7～17	18～44	45～
60～64	～1	2～4	5～10	11～24	25～

女 性					
評価 年齢	1 劣っている	2 やや劣っている	3 普通	4 やや優れている	5 優れている
20～24	～6	7～20	21～64	65～199	200～
25～29	～5	6～20	21～63	64～196	197～
30～34	～5	6～16	17～53	54～167	168～
35～39	～4	5～14	15～47	48～148	149～
40～44	～3	4～12	13～41	42～127	128～
45～49	～3	4～10	11～34	35～105	106～
50～54	～2	3～8	9～27	28～80	81～
55～59	～2	3～6	7～19	20～55	56～
60～64	～1	2～4	5～11	12～28	29～

軸足（右）	評価（1～5）
秒	

軸足（左）	評価（1～5）
秒	

30秒椅子立ち上がりテスト

あなたの結果は？

男 性					
評価 年齢	1 劣っている	2 やや劣っている	3 普通	4 やや優れている	5 優れている
20～29	～22	23～27	28～32	33～37	38～
30～39	～20	21～25	26～30	31～36	37～
40～49	～19	20～24	25～29	30～35	36～
50～59	～17	18～21	22～27	28～31	32～
60～64	～13	14～19	20～25	26～31	32～
65～69	～13	14～17	18～21	22～25	26～
70～74	～11	12～15	16～20	21～24	25～
75～79	～10	11～14	15～17	18～21	22～
80～	～9	10～13	14～16	17～19	20～

女 性					
評価 年齢	1 劣っている	2 やや劣っている	3 普通	4 やや優れている	5 優れている
20～29	～17	18～22	23～28	29～34	35～
30～39	～17	18～23	24～28	29～33	34～
40～49	～16	17～22	23～27	28～33	34～
50～59	～15	16～19	20～24	25～29	30～
60～64	～13	14～18	19～23	24～28	29～
65～69	～11	12～16	17～21	22～26	27～
70～74	～9	10～14	15～19	20～23	24～
75～79	～8	9～12	13～17	21～18	22～
80～	～8	9～12	13～16	17～19	20～

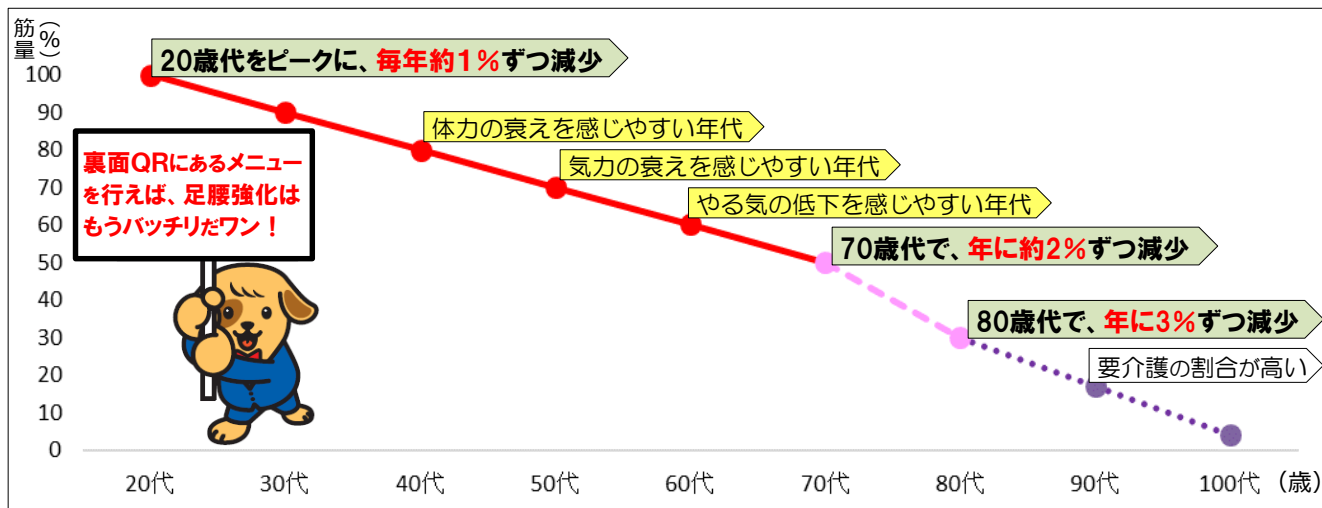
30秒間	評価（1～5）
回	



あなたの足腰は大丈夫？

健康と元気と若々しさの要は足腰の筋肉にあり？！

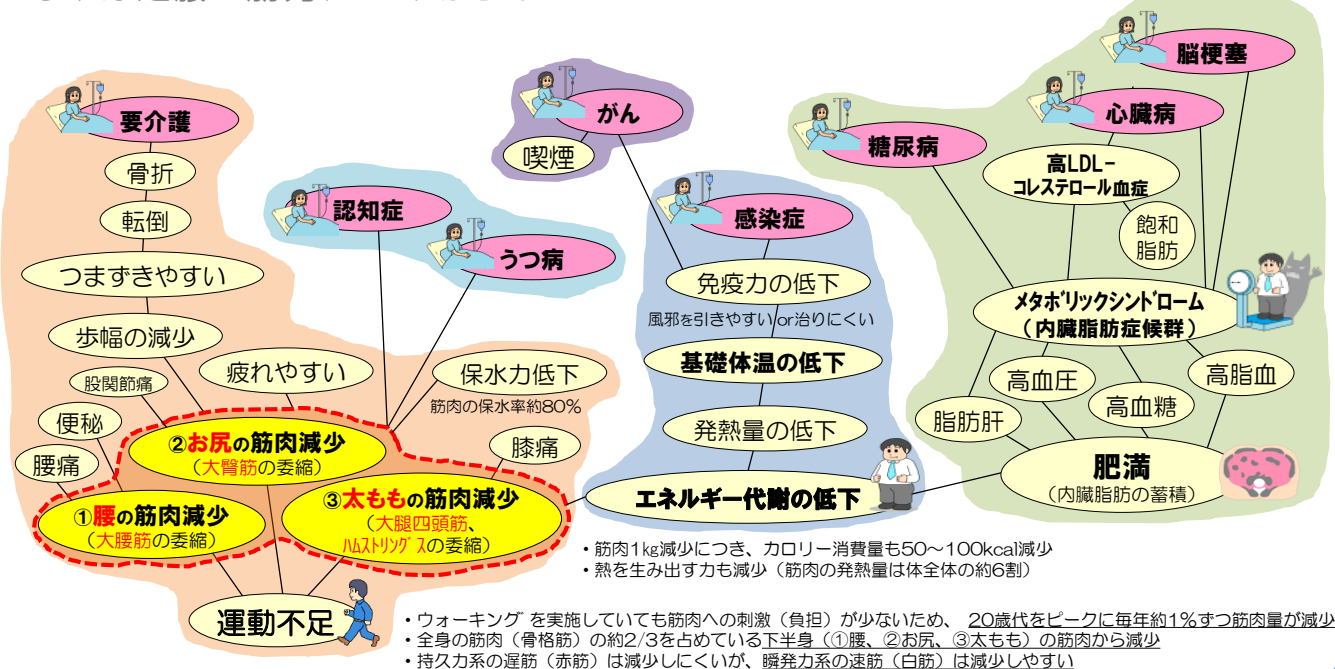
加齢に伴う足腰の衰えに気をつけましょう！



参考：かたん筋トレで転倒予防 中央労働災害防止協会、高齢者の筋特性と筋力トレーニング 体力科学 2003

足腰の筋肉と主な健康問題との関連図

最近、「体重増加が気になる」、「疲れやすい」、「膝・腰が痛い」などの状況がある場合は、もしかすると足腰の筋肉の衰えが原因かも…。まずは足腰の筋力チェックから！



全国健康保険協会 石川支部

協会けんぽ

〒920-8767 金沢市南町4-55WAKITA金沢ビル9階

【連絡先】TEL：076-264-7200【音声ガイダンス②】



使ってみよう！
マイナ保険証