

あなたの体力はどれくらい？

健康チェック（体力測定）

健康寿命とは、元気に自立して日常生活を送れる期間で、高齢化が進む日本で重要視されている指標のひとつです。

日本の平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約12年の差があります（※1）。病気やけがなどで介護・介助が必要な状態が約10年もあるということです。

健康寿命を延ばし、平均寿命と健康寿命の差を短縮するためには、要支援・要介護になる前から健康を意識した生活習慣が大切です。長寿だけでなく、健康で自立した生活を送ることができる「健康寿命」について考えてみましょう。

※1 内閣府。「令和元年版高齢社会白書（全体版）」、
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2019/html/zenbun/s1_2_2.html、2020-11-08参照

今の体力はどれくらいなのか測定し、そして健康寿命を延ばすためにどのような運動をしたらいいのか、上越教育大学直原教授が講義します。



上越教育大学
芸術・体育教育学系
直原 幹 教授

- 【対象】 40歳以上の県内在住者
※介助なしで測定可能な方
- 【実施日】 12月5日（土）10:00～12:00
- 【申込方法】 窓口もしくは電話（025-520-8897）
- 【申込期間】 11月11日（水）～11月29日（日）
- 【服装】 動ける服装（ジャージ等）
- 【料金】 無料
- 【定員】 20名

【謙信公武道館1周年記念イベント 体力測定&講義申込書】

氏名

連絡先

年齢
