

# 健康経営イベントに!

## 身体機能測定 (体力測定)

**測定項目の組み合わせ自由!**

基本5種やイベント7種のほか、  
測定項目を自由に選べます。

**社内レクリエーションに最適!**

集団測定 (参加者同士の測定) なら、  
社内レクリエーションに最適です。

**省スペースでコンパクトに!**

基本5種の個別測定なら5m×5mの  
省スペースで測定できます。



## ●測定項目

基本5種	閉眼片足立ち(平衡性)	握力(上肢筋力)	座位体前屈(柔軟性)	立ち上がりテスト(移動機能)	2ステップテスト(移動機能)
転倒5種	座位ステッピングテスト(敏捷性)	ファンクショナルリーチ(動的バランス)	2ステップテスト(歩行能力・筋力)		
	閉眼片足立ち(静的バランス)	開眼片足立ち(静的バランス)			
イベント7種	閉眼片足立ち(平衡性)	握力(上肢筋力)	長座体前屈(柔軟性)	反復横とび(敏捷性)	20mシャトルラン(持久力)
	立ち上がりテスト(移動機能低下)	2ステップテスト(移動機能)			

※その他、上体おこし、6分間歩行などの実施も可能です。組み合わせはご相談ください。

## ●実施方法

個別測定	スタッフ1名が参加者2名を順次測定します。 参加者の割り振り、時間調整はお願いいたします。
集団測定	最大40名(会場の広さ、測定項目による)、参加者同士で測定します。 スタッフが準備運動や器材の使い方、測定方法を説明いたします。

## ●結果書

個別測定	当日渡し、後日渡し どちらも可。
集団測定	当日渡し(参加者の手書き)、後日渡し どちらも可。

## ●料金(参考)

基本5種	個別測定	1~36名	3時間	77,000円
イベント7種	集団測定	~40名	~3時間	77,000円

## ●お問い合わせ先

公益財団法人栃木県保健衛生事業団 健康増進部健康支援課(担当:福田)

〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森3階

(TEL)028-623-7063 (Fax)028-623-5555 (E-mail)kenkoshien@tochigi-health.or.jp