

# 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10m×6m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) 長座位前屈(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、時間調整をお願いいたします。
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。

## ●個人結果書

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	128,000 円
イベント 7 種	集団測定	1~40 名	3 時間	156,000 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