

# なかなか健康なかしべつ2025体力測定会【実施要項】

## ◆目的

自身の体力を知る事で「健康」への関心を深め、「生活習慣病」の原因の一つでもある「運動不足」を解消するために運動を取り入れるきっかけを提供する。中標津町保健センターの協力のもと、生活習慣の改善や健康増進意識の向上を目指す。

## ◆主催

一般財団法人中標津町文化スポーツ振興財団、中標津町保健センター

## ◆後援

明治安田生命保険相互会社中標津営業所

## ◆開催日時

令和7年10月9日（木）～10日（金） ※年代別で実施日が異なります。

① 10月9日（木） / 【18歳～64歳の方】

受付・身体測定 18：00～ / 新体力テスト 18：30～ / 全日程終了 20：00

② 10月10日（金） / 【65歳以上の方】

受付・身体測定 9：20～ / 新体力テスト 10：00～ / 全日程終了 11：30

※当日の進行状況により、時間が変更となる場合があります。

## ◆会場

中標津町総合体育館 メインアリーナ

## ◆対象

中標津町内在住の18歳以上の方

※医師から運動を禁じられている方、疾病や妊娠している方などの参加は認められませんのでご注意ください。

## ◆定員

18歳～64歳の方：25名 / 65歳以上の方：25名 ※先着順

※申込人数が各部門6名以下の場合は中止となりますので予めご了承ください。

## ◆参加料

1名：200円（傷害保険料含む）

※当日受付時にお支払いください。

## ◆参加申込

10月7日（火）までに下記QRコードまたは所定の申込書に必要事項を記入のうえ中標津町総合体育館窓口へお申込みください。



## ◆実施項目

### ①身体測定～体組成測定・血圧測定・健康相談・血管年齢測定

- わかること…体重、体脂肪率、脂肪量、除脂肪量、内臓脂肪レベル、BMI、肥満度、筋肉量、体水分量、推定骨量、基礎代謝量、基礎代謝レベル、体内年齢、脚点（足の筋肉量）、体脂肪率と筋肉量による体形判定、血圧

### ②新体力テスト

新体力テストは、各種目の実施結果をもとに数値で体力を総合評価することで、自身の体力の現状を把握し、今後の運動の参考としていただくのが目的です。

【18歳～64歳の方】 実施種目は6種目です。

- ・握力
- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・反復横とび
- ・立ち幅とび
- ・20mシャトルラン（往復持久走）

【65歳以上の方】 受付時に記入していただくADL（日常生活活動テスト）の判定により、個別に実施種目を決定します。※最大6種目です。

- ・握力
- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・開眼片足立ち
- ・10m障害物歩行
- ・6分間歩行

## ◆新体力テスト判定方法

6種目それぞれの記録に基づき、種目毎の得点評価を0点から10点までの得点によって行い、6種目の得点を合計してAからEの5段階で全体の総合評価を行います。

また、18歳～64歳の方は体力年齢も判定します。

## ◆その他

- 1) 運動に適した服装、運動靴でご参加ください。
- 2) 参加者の新体力テスト判定結果は、後日、参加者（参加団体）へ送付いたします。
- 3) 「なかなか健康なかしべつポイント応募用紙」をお持ちの方はご持参ください。本事業へ参加することで2ポイント付与いたします。
- 4) 主催者において傷害保険に加入いたします。なお、開催中におきた怪我・事故等については応急処置及び搬送は主催者側で行いますが、それ以降の責任は負いません。
- 5) 参加者の個人情報、主催者が管理し、名簿作成等の本事業以外の目的では一切使用しません。

## ◆問合せ先

一般財団法人中標津町文化スポーツ振興財団〔スポーツ振興課 担当：和田〕

住所：中標津町丸山2丁目1-18番地〔中標津町総合体育館内〕

連絡先：0153-72-2316〔fax：0153-72-2590〕

メール：zaidan-wada.t@zncs.or.jp

なかなか健康なかしべつ 2025  
～体力測定会～

【参加申込書】 No

(ふりがな) 申込者名		性別	男・女
住所	〒 -		
連絡先	( ) - ※自宅・職場・その他 ( )		
生年月日		年齢	

なかなか健康なかしべつ 2025  
～体力測定会～

【参加申込書】 No

(ふりがな) 申込者名		性別	男・女
住所	〒 -		
連絡先	( ) - ※自宅・職場・その他 ( )		
生年月日		年齢	