

# 藤沢市保健医療センター「健康づくりトレーニング」のご紹介!

健康診断

健康相談  
食生活相談

体力度チェック

運動相談

健康づくりトレーニング

まずは、健康診断を受けてみよう!



自分の身体のことを知ろうね!

健康・生活や食事のことを一緒に考えます!



運動前のメディカルチェック! 安全にトレーニングを行うための検査です。

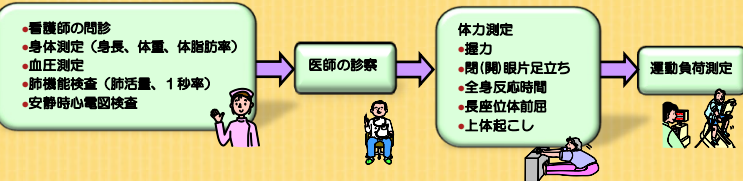
あなたの目的に合わせて、体力度チェックの結果をもとにトレーニングメニューをつくります!



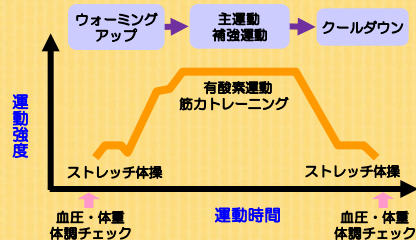
- ・メタボリックシンドローム予防、改善
- ・生活習慣病予防、改善
- ・体力づくり
- ・体重コントロール など



## 体力度チェックのながれ



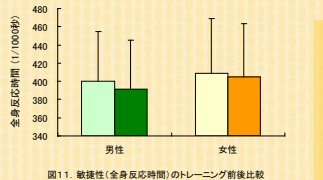
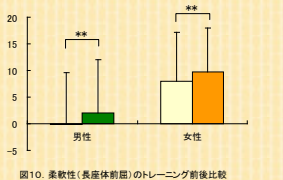
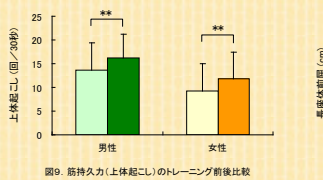
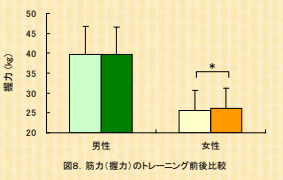
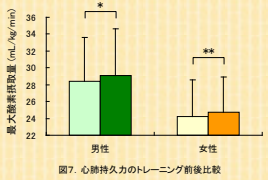
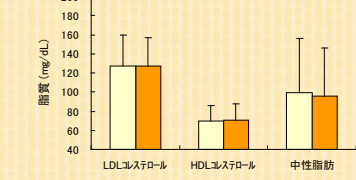
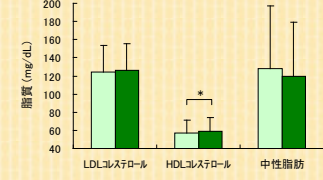
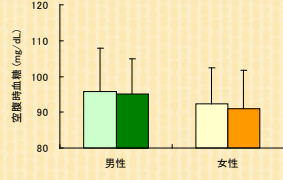
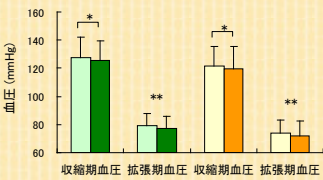
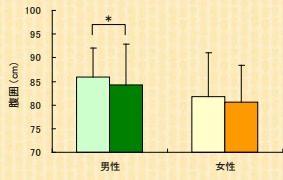
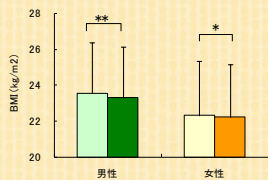
## 健康づくりトレーニングの実際



## 1年間トレーニングを続けた人たちのいろいろな項目の変化です!

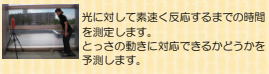
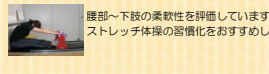
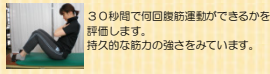
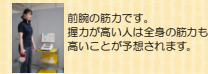
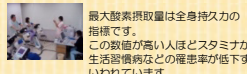
◇図1~11は健康づくりトレーニングを1年間行った人たちの健康診断データと体力度チェックデータの変化を示したものです。  
◇27~81歳の男女418名 (男性130名: 62±10歳、女性288名: 56±10歳)

◇トレーニング開始前と1年後とで、それぞれの値に変化(差)があるかどうかを統計学的に分析しています。  
\*は  $p < 0.05$  「95%以上の確率で差がある」、\*\*は  $p < 0.01$  「99%以上の確率で差がある」



◇肥満の評価に用いるBMI(図1)は男女とも減少しました。  
◇男性の腹囲(図2)が減少しました。  
◇男女とも拡張期血圧、収縮期血圧(図3)が減少しました。  
◇男性のHDLコレステロール(図5)が増加しました。

◇病気の罹患率や死亡率と関係が強いといわれている心肺持久力(図7)は、男女とも向上しました。  
◇糖尿病の罹患率と関係が強い筋肉量と関係している筋力(図8)は女性で向上しました。  
◇筋持久力、柔軟性(図9,10)が男女とも向上しました。



最大酸素摂取量は全身持久力の指標です。この数値が高い人はスタミナがあり、生活習慣病などの罹患率が低下するといわれています。

前腕の筋力です。握力が高い人は全身の筋力も高いことが予想されます。

30秒間で何回運動ができるかを評価します。持続的な筋力の強さを見てみます。

腰部~下肢の柔軟性を評価しています。ストレッチ体操の習慣化をおすすめします!

光に対して素早く反応するまでの時間を測定します。とっさの動きに対応できるかどうかを予測します。