

「白老町の健康」をデータでみえる化します！

北海道大学、総合型地域スポーツクラブ Safilva、白老町が産学官連携で取り組む体力測定会の結果をご紹介します。体力の維持には週2～3回の運動が重要です。町の皆さんの健康づくりをお手伝いできるような活動していきますので、測定会や健康キャラバンへの参加を心よりお待ちしております！



北大大学院保健科学研究院
教授 寒川 美奈

令和6～7年度 体力測定結果から見える「白老町のいま」

※体力測定会では、握力・柔軟性・バランス・歩行能力・ロコモ度をチェック

白老町



参加者：737人（延べ）
平均年齢：73.6±9.5歳
性別：女性77% 男性23%

日本



- 令和6年度スポーツ庁体力・運動能力調査
 - 令和4年度厚生労働省介護予防マニュアル第4版
- ※70-74歳の平均値と比較

握力 <24.6 kg>



+0.7kg
全国平均より高い

歩くスムーズさ <6.4秒/6m>



※Timed up & go (TUG) test
-0.51秒
全国平均より良い

柔軟性 <34.8 cm>



※長座体前屈
-4.6cm
全国平均より低い

◎「握力」「歩くスムーズさ」は全国平均よりも「良かった」です。

△「柔軟性」は全国平均より少し「硬かった」です。

無理のないストレッチや体操を取り入れ、けがの予防や健康づくりにつなげていきましょう！

「元気まちキャラバン」に通って1年。カラダはどう変化？

※令和7年1月～令和8年1月の間に元気まちキャラバンに参加した48人の体力測定結果を比較



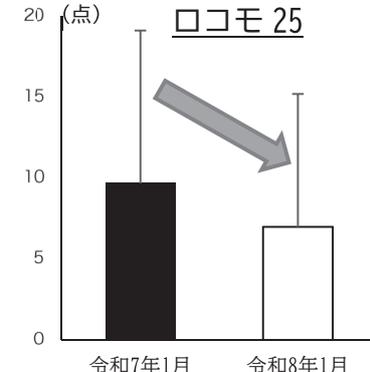
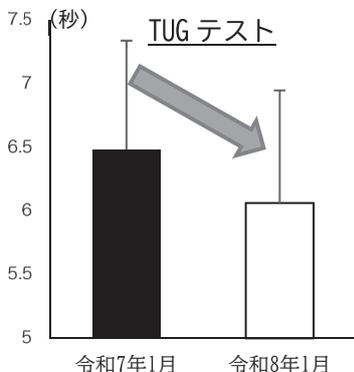
1 握力や柔軟性が維持！



3 ロコモ（動きやすさ）指標が改善！



2 歩くスムーズさが改善！



健康キャラバンへの参加は、
体力の維持・向上にしっかりつながります！

総合型地域スポーツクラブ Safilva トレーナー 深見悠太

毎日の健康づくりに役立つ ワンポイントストレッチ！

1. もも裏～ふくらはぎ



片足を伸ばし、つま先を上に向けまます。背筋を伸ばしたまま、ゆっくり体を前に倒します。

2. 背中～腰

両手を組み、背中を丸めながら両手を前に伸ばします。



- 1日に30秒2～4セット
- 息を止めない