

京都華頂大学食物栄養学科・一般社団法人全国栄養士養成施設協会

2025

10/18・19

(土・日)

11:00~17:00

京都華頂
大学

健康チェック

～歩く力と食のバランスチェック～

2ステップ
握力測定
テスト



京都華頂大学食物栄養学科

2025

10/18~19

11:00~17:00

健康チェックブース

～あるく力&食のバランスチェック～

～測定～

- ①下腿周囲長測定
- ②2ステップテスト
- ③立ち上がりテスト
- ④握力測定

～食事内容聞き取り調査～
簡単な質問をさせていただきます!

～抽選会～

ノベルティとして健康手帳の配布+抽選で以下をプレゼント!

- 1等 クレラップ2個+食器用洗剤2本+
キッチンバック+入浴剤2個+おやつ
- 2等 食器用洗剤+キッチンバック+入浴剤2個
+おやつ
- 3等 キッチンバック+入浴剤2個+おやつ
- 4等 入浴剤+おやつ
- 5等 栄養強化おやつ



参加費
無料

古川町商店街

後援：一般社団法人全国栄養士養成施設協会

ロコモ度テスト結果記入用紙

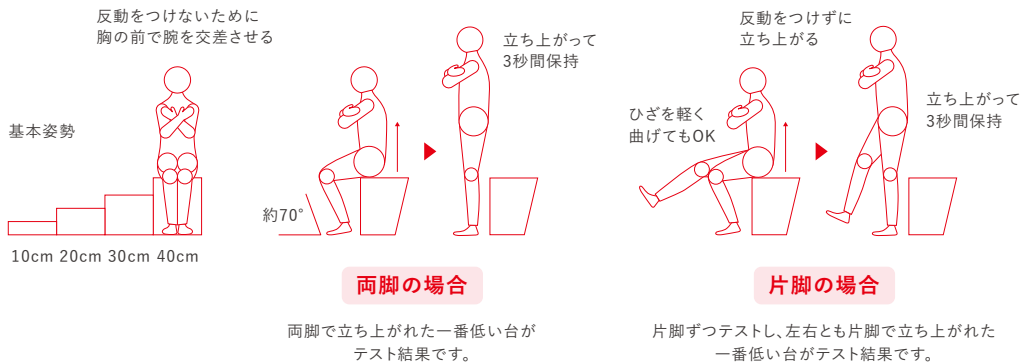
1 立ち上がりテスト(下肢筋力をしらべる)

片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで、下肢の筋力を測ります。

片脚・両脚

cm

[実施方法と結果測定]



片脚
20cm

片脚
30cm

片脚
40cm

両脚
30cm

両脚
20cm

参考:村永信吾:昭和医学会誌 2001;61(3):362-367.

ロコモ度判定方法

ロコモ度1

どちらか一方の脚で40cmの台から立ち上がれないが、両脚で20cmの台から立ち上がる

ロコモ度2

両脚で20cmの台から立ち上がれないが、30cmの台から立ち上がる

ロコモ度3

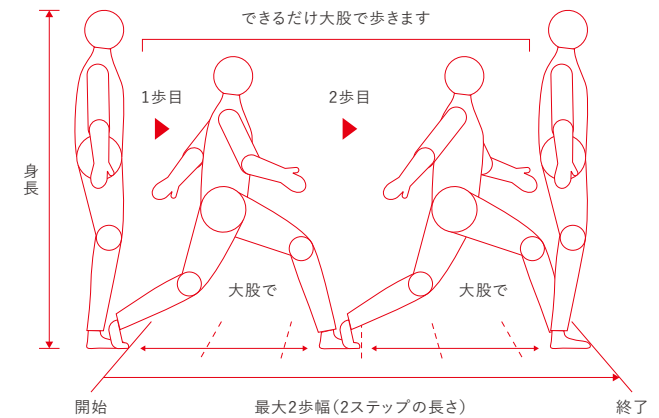
両脚で30cmの台から立ち上がれない

2 ツーステップテスト(歩幅をしらべる)

歩幅を測定することで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含め、歩行能力を総合的に評価します。

2歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = ツーステップ値

[実施方法と結果測定]



2歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = ツーステップ値

参考:村永信吾 他:昭和医学会誌,2003;63(3):301-308

ロコモ度判定方法

ロコモ度1

1.1以上1.3未満

ロコモ度2

0.9以上1.1未満

ロコモ度3

0.9未満

※ロコモ度1→ロコモ度2→ロコモ度3の順に移動機能低下が進行していることを示しています。各テストの結果がロコモ度1、ロコモ度2、ロコモ度3のどの段階に該当するかを調べます。該当したロコモ度のうち、最も移動機能低下が進行している段階を判定結果とします。どの段階にも該当しない方はロコモではありません。

3 下腿周囲長(下肢筋力をしらべる)

ふくらはぎの周囲を測定し、下肢の筋力をしらべます。

右脚 ・ 左脚

cm

判定基準 (目安)

男性 33cm未満でリスクあり

女性 32cm未満でリスクあり



4 握力測定(筋肉量をしらべる)

握力を測定し、筋力低下がないかをしらべます。

右手 ・ 左手 最大

kg

握力計が体に触れない
ようにします

判定基準 (目安)

男性 28kg未満でリスクあり

女性 18kg未満でリスクあり

年齢別 平均	男性	女性
20～24歳	44.11kg	26.84kg
25～29歳	46.60kg	27.66kg
30～34歳	45.67kg	27.78kg
35～39歳	46.28kg	28.13kg
40～44歳	45.78kg	28.16kg
45～49歳	45.30kg	27.84kg
50～54歳	44.31kg	27.05kg
55～59歳	43.41kg	26.08kg
60～64歳	41.94kg	26.08kg
65～69歳	39.36kg	25.08kg
70～74歳	37.50kg	23.75kg
75～79歳	35.07kg	22.08kg

出典：令和5年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書について
(スポーツ庁)