



発行所(〒371-8555) 群馬県吉井町571-55-21  
上毛新聞社  
電話 市外局番(027)  
群馬 254-9333 (25) 254-9344  
栃木 254-9131 (25) 254-9335  
群馬 254-9385 (25) 254-9336  
群馬 254-9281 (25) 254-9334  
群馬 254-9571 (25) 254-9311  
©上毛新聞社 2006年

焼まんじゅう  
明 21 (木)

健康体験を謳って、  
新年度の学生三人が二十  
日頃の健康体験を特  
手を取らないう作業に励  
んでいる。

一生懸命作業して、  
柿田郁美さん(20)は「数  
分間だけでも気分がよ  
くなった」と、実際の作業  
を体験して健康体験の  
効果を「上毛新聞」の  
を体験していた。

「上毛新聞」を  
読む、その  
ため「上毛  
新聞」開  
く、その「上  
毛新聞」開  
く、その「上  
毛新聞」開  
く、その「上  
毛新聞」開

### 3つの健康度 アップを目指す

高崎・金岡で  
高崎大学で  
高崎大学で

高崎大学で、田舎村と  
連携して、健康体験を  
実施している。健康体験  
実施に力を入れている。こ  
「の健康体験を健康度  
アップを目指す。高崎市  
下バスが、高崎市会  
町三ノ倉の第一区公民館  
で行われた。  
六十五歳以上の住民を

健康体験の結果を説明  
対象に、今春、握力や脚力、  
血圧、視力などの測定を  
行い、収録したデータを  
基に、同学部の保健衛生担当  
の道川氏と、高崎市会  
が、スライドを使って説  
明した。  
道川氏は、「健康体験

健康体験の結果を説明  
対象に、今春、握力や脚力、  
血圧、視力などの測定を  
行い、収録したデータを  
基に、同学部の保健衛生担当  
の道川氏と、高崎市会  
が、スライドを使って説  
明した。  
道川氏は、「健康体験



健康アドバイスに耳を傾ける一区の  
住民たち

施設入所者に  
そば打ち実演  
高崎市  
高崎市の認知症対策

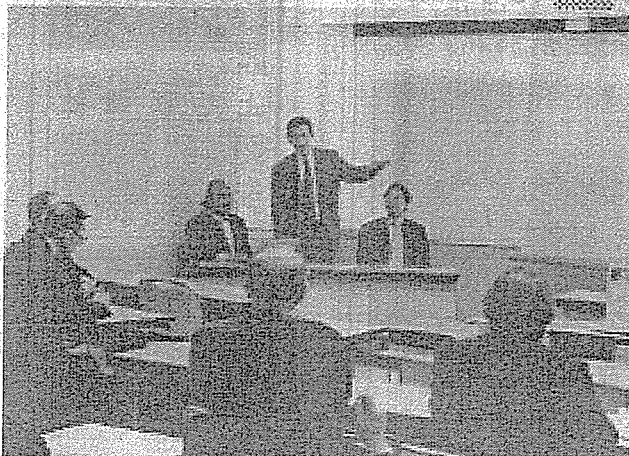
体は丈夫だが、目や耳などセンサーの機能は低い。

# 体は丈夫で

高崎市倉淵町で予防医学の調査を行っている慶応大医学部は十七日までに、同町のお年寄りの健康状態の傾向をまとめ、住民に報告した。

## 寄りお年の倉淵

同大が二〇〇五、〇六年度に実施した全戸調査で得たデータと、他地域の比較可能な項目と比較した。また、聴力低下で困



倉淵支所で行われた報告会

っている人は男性で18%、女性で10%を占めたが、補聴器使用率はわずか30%程度だった。

報告を行った同大の武林学教授は「95%の世帯が協力してくれ、全国的にも例のない包括的な調査結果が得られた。こうした現場の

## 慶応大が調査

データは「建物」となり、住民に謝意を示した。同大は〇五年度から倉淵町（旧倉淵村）で住民の健康度調査を始め、金言に協力を求め、各種データを収集。子供、成人、高齢者とともに研究テーマを決定し、〇七年度は「倉淵」この特徴を知る」と題して子供らの健康状態を調査する。

# 視力には難

【平成18年度にこここ健診：1,2,6,8区】

平成18年

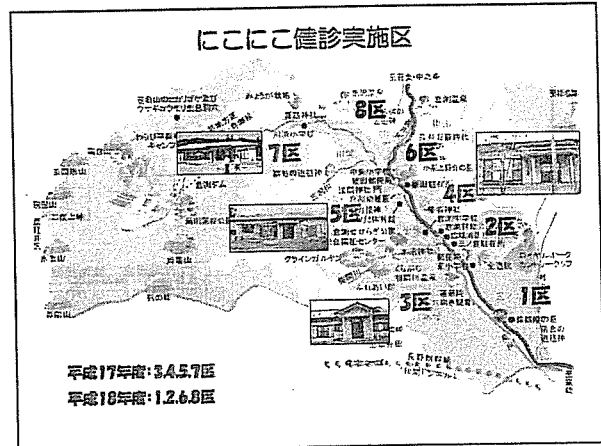
4月12-14日(1区)

5月14,15日(2区)

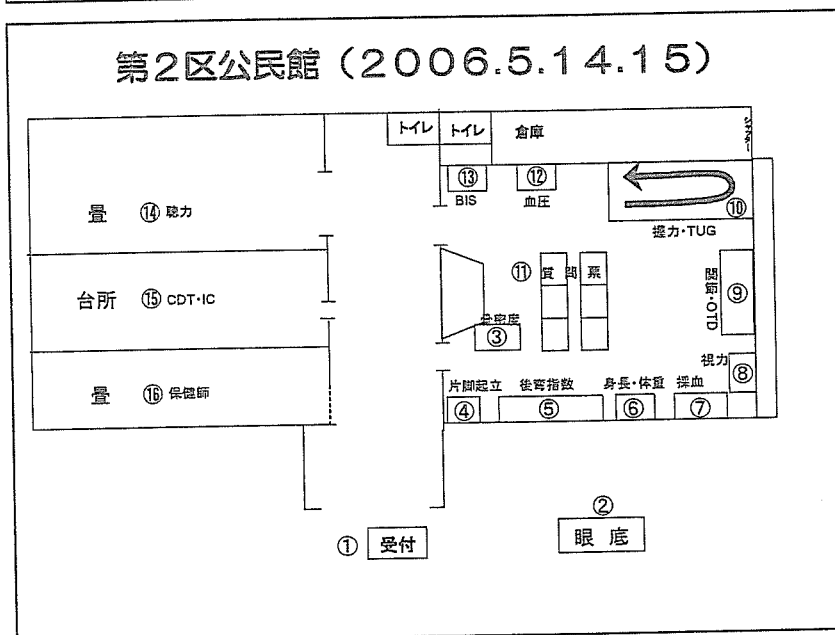
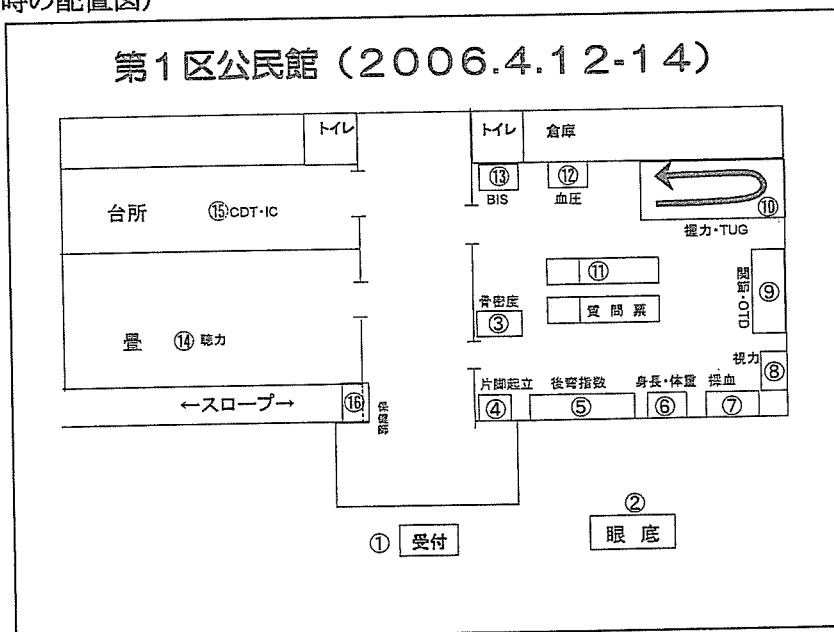
6月1-3日(6区)

6月25,26日(8区)

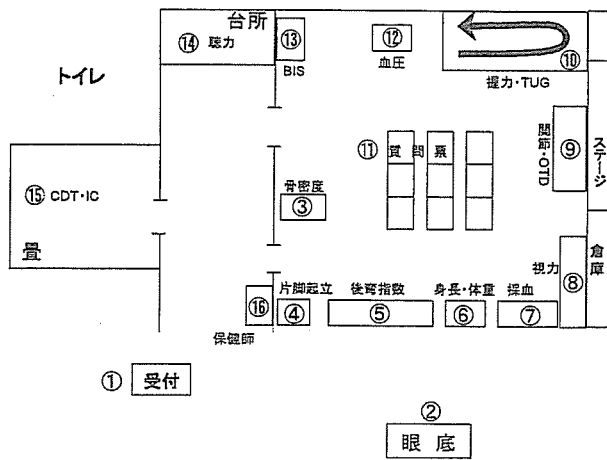
7月3日(1,2,6,8区)



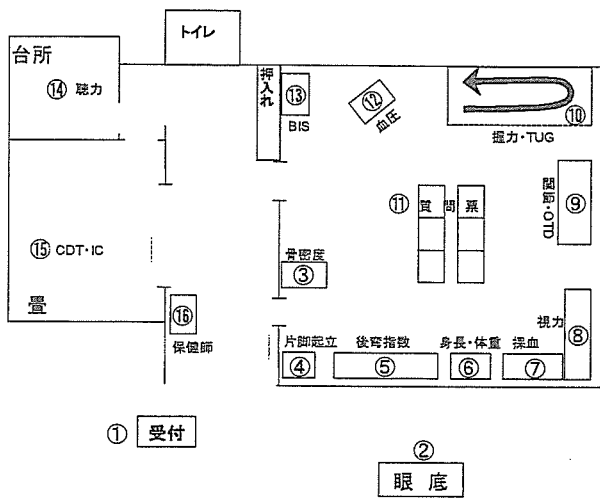
(調査時の配置図)



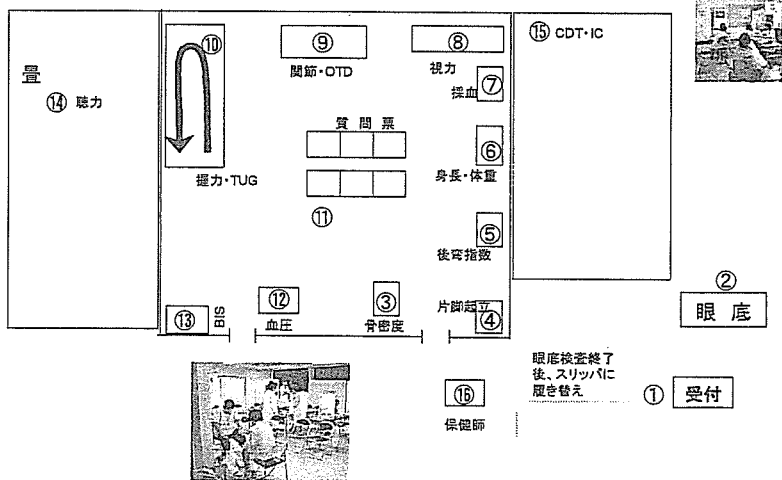
### 第6区公民館 (2006. 6. 1-3)



### 第8区公民館 (2006. 6. 25, 26)



### 多目的集会所 (2006. 7. 3)



(帳票類)

2007.4.06 改

分類	物品の種類	必要数	単位	備考	机 (役場)	机 (指名)	いす
健診時	ホート	70	枚				
	ボールペン(黒)	70	本				
	名札(スタッフ・ホワイト用)	17	個				
	老眼鏡(1.0)	22	個				
	老眼鏡(2.0)	2	個				
	老眼鏡(3.0)	2	個				
	質問票回収箱	2	箱				
	帳票類回収袋	日数分					
	調査項目看板	各項目		A3版			
	ハーフィン	1	つ				
	延長コード(トラム)	1	つ				
	延長コード(通常)	2	つ				
	白衣	10	枚	原則各自で。			
	着払い伝票						
	ガムテープ						
帳票類	カーパンフレット	100	部				
	同意書	10	冊				
	IC用説明書	1	ファイル				
	IC用リスト	1	冊	西脇先生			
	質問票	500	部		2	2	8
	ODT(黄色)	500	部				
	健診受診票(チェックリスト:さくら)	500	部				
	関節(緑)	500	部				
	記録用紙(SPM)	20					
	記録用紙(BIS)	10					
	記録用紙(片足)	50					
	記録用紙(握力)	50					
	個人結果返却用紙(ハリス・TUG・握力)	500	部	カラー印刷			
	検査項目マニュアル	30	部				
	スタッフ日程表						
バックアップ用HDD	HDD(80GB)	1	個	西脇先生			
スワイナルマウス	本体	1			1	1	
	パソコン	1					
血圧測定	血圧監視装置BP-103i II	1	台		1		2
	砂時計(5分計)	1	個				
	タオル	2	枚				
	標血枕	1	個				
内背測定(OTD) 関節機能	プロック(1.5cm)	10	枚				1
	関節可動域用角度計	1	個				
	ノギス	1	個				
	ベッド	1		桜名荘病院			
	タオル	2	枚				
Up&Go test	アームスト付いす	1	個	武林先生'sのいす		1	1
	コイン(箱紙で代用)	1	個	100円ショップ			
	シート	5mx2	枚	倉洲の家に保管			
	ストップウォッチ	3	個	教室のものを借用			
	ストップウォッチ用電池			生協			
	結果返却用シート	500	枚				
	リジャー(3m以上)	1	個				
養生テープ	10	個					
握力	握力計	2	つ	TAKEI TKK-5401			
片脚起立	ストップウォッチ 板	2	つ				
CDT	えんぴつ	10	本			1	2
	消しゴム	3	個				
	えんぴつけずり	1	台				
	アームバンド						
BIS用	ジャッキ	1	個		1		
	武林先生'sのいす	1		武林先生'sのいす			
	本体	1					
	パソコン	1					
	籠	1					
	マイおとし紙	3		不足したら購入			
	ヘアピン	1	箱				
	ヘアブラシ・洗顔クリーム、ティッシュ、その他						
油とり紙 蛍光灯の予備 ウイットブレーカー(黒)	1	着					
Demisoan	リジャー(2m以上)	3	個	倉庫確認			2
AMC、CC	インサートテープ	2	つ				
ADL質問 (保健師コーナー)	質問票	500	部		1		2
	クリアファイル(骨粗しょう症)	500	部	家族計画協会			
桜名荘に送す	クワイオボックス						
	マイクロチューブ						
	着払い伝票(発送分)						
	SRL依頼書			SRLから病院に依頼			
桜名荘病院	骨密度		1	セット	Office Depotで購入		1
	標血						5
	視力						4
	聴力						4
	ベッド						

各公民館で必要機といすの数(最低数):机:7、いす:20-25

(使用帳票類)

・ 受診票

H18年度にここに健診受診票

受診No.		受診日	H 年 月 日
氏名		性別	男・女
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日	年齢	( )歳
住所	倉淵町	行政区	( )区
✓	測定項目	記入欄	備考
	無散瞳眼底	眼底No.( )	コンタクト装着の場合チェック( )
	骨密度(右足)	Stiffness ( )	
		同年齢比較(%) ( ), 20歳比較(%) ( )	
	ふくらはぎ周囲径(右)	( ) cm	左の場合(理由: )
	片脚起立	-----	
	後彎指数	-----	
	姿勢(スパイナルマウス)	-----	
	身長・体重	( ) cm ・ ( ) kg	
	Demispan(左)	( ) cm	右の場合(理由: )
	上腕周囲径(非利き手)	( ) cm	( 右 ・ 左 )
	採血	血液検体No.( )	
	白内障手術	右( 有 ・ 無 ), 左( 有 ・ 無 )	
	視力(5m)	右( . ) 左( . )	(カネ・裸眼・カネ忘・コンタ)
	視力(33cm)	右( . ) 左( . )	
	関節・OTD	( ) ブロック	
	握力・Up & Go Test	右( )kg 左( )kg	右1( )左1( )、右2( )左2( )
	質問票(白)	-----	
	血圧(薬: +/ー)	①( )/( )mmHg, ( )拍、②( )/( )mmHg, ( )拍	
	BIS(右)	-----	
	補聴器	右( 有 ・ 無 ), 左( 有 ・ 無 )	
	簡易聴力, 所見	右( あり ・ なし ), 左( あり ・ なし )	
	オーディオ聴力(右)	1000Hz 30dB: 1. 所見あり 2. 所見なし 1000Hz 50dB: 1. 所見あり 2. 所見なし 4000Hz 40dB: 1. 所見あり 2. 所見なし	
	オーディオ聴力(左)	1000Hz 30dB: 1. 所見あり 2. 所見なし 1000Hz 50dB: 1. 所見あり 2. 所見なし 4000Hz 40dB: 1. 所見あり 2. 所見なし	
	CDT(黄), IC	-----	
	保健師さん	-----	



2006年 月 日(検査者: ) 記入欄 受診No. ( )

---

2006年 月 日(評価者: )

項目	はい	いいえ	備考
円			
数字			
時刻			
その他			
計	点		

受診No. ( ) 2006年 月 日

部位	右	左
頸椎		
胸椎		
腰椎		
肩		
肘		
手		
股		
ひざ		
足		
その他		

OTD (実症有無)	✓	非実症理由
関節水腫の有無		
関節距離 (mm)		
関節可動域	伸展	屈曲
手術の既往 (1:内視鏡 2:人工関節 3:その他)		
Creptus		
備考		

(ADL 質問票)

日常生活動作について、(1)~(6)までの質問にお答え下さい。 ID( )  
最もあてはまるものを一つ選び、番号に○を付けて下さい。 氏名( )

(記入例) 入浴(湯拭、シャワー、入浴)

1 自立	介助を必要としない(通常の浴槽なら自力で出入りができる)。
2 半介助	身体の一部(たとえば背中や足)を洗うのに介助を必要とする。
3 全介助	身体複数の部分を洗うのに介助を必要とする(あるいは自力で入浴できない)。

(1) 入浴(湯拭、シャワー、入浴)

1 自立	介助を必要としない(通常の浴槽なら自力で出入りができる)。
2 半介助	身体の一部(たとえば背中や足)を洗うのに介助を必要とする。
3 全介助	身体複数の部分を洗うのに介助を必要とする(あるいは自力で入浴できない)。

(2) 着脱

1 自立	介助なしで衣服を脱ぎ、完全に着衣ができる。
2 半介助	鞋紐を結ぶ以外は、介助なしで衣服を脱ぎ、着衣ができる。
3 全介助	衣服の準備あるいは着衣に介助を必要とするが、または部分的もしくは完全に脱衣ができない。

(3) トイレの使用

1 自立	介助なしでトイレに行き、自分で後始末し、衣服を整えることができる(杖、歩行器、車椅子などの補助具は使用してよい。また夜間に使用した便座を片づけることができる)。
2 半介助	トイレに行ったり、後始末をしたり、排便後衣服を整えたり、夜間便座を使ったりするのに介助を必要とする。
3 全介助	トイレに行くことができない。

(4) 移動

1 自立	介助なしでベッドの上り下り、椅子から起立ができる(杖、歩行器などの補助具は使用してよい)。
2 半介助	ベッドの上り下り、椅子からの起立に介助を必要とする。
3 全介助	ベッドから下りられない。

(5) 排泄

1 自立	排便・排尿を完全に自力でコントロールできる。
2 半介助	ときどき「おもらし」をする。
3 全介助	排便・排尿のコントロールには監視を必要とする。カテーテルを使用する。あるいは失禁がみられる。

(6) 食事

1 自立	介助なしで自分で食事ができる。
2 半介助	皿を切ったり、ハンコにペーパーをつけるのに介助を必要とする以外は、自力で食事ができる。
3 全介助	食事に介助を必要とする。食事は部分的もしくは完全にチューブか特別調理による。

(個人返却用紙)

※あなたのバランス・握力・脚力※

片脚起立時間

秒 男: <20 女: <10

握力

kg 男: <29 女: <19

アツアツ アンド ゴー テスト

秒 男: >13 女: >16

今のバランス、握力、脚力の維持・増進に努めましょう。

日頃からの無理のない運動でバランスの改善や筋力アップが可能です。役場では、「ストレッチ」や「はつらつ体操」などの運動教室を実施しています。ご興味のある方は、役場の保健福祉課にご相談ください。

運動能力の維持向上を目指してはつらつ体操などの運動教室を実施しています。教室への参加を強くお奨めいたします。

問合せ先: 高崎市倉洲支所 保健福祉課 内線132



(ここにこ健診質問票: 質問は7ページ)

平成18年度

春のここにこ健診質問票

受診No. (                    )  
 氏名 (                    )

★問題を読み、あまり深く考えずに、  
当てはまる回答に○をつけてください。

★記入終了後、慶応大学のスタッフに  
声をかけて下さい。  
(わからない点・質問がある場合もお尋ね下さい。)

1/2

1. これまでに長くついた職業に○をつけて下さい。

職業	(例)	6	自営 (主に屋内)
1 農業	米、野菜、果樹、飼養など	<input type="checkbox"/>	商店、飲食店など
2 林業		<input type="checkbox"/>	7 自営 (主に屋外)
3 漁業	漁師、近海、養殖など	<input type="checkbox"/>	8 専門職
4 勤務(事務職)	管理職、事務内勤、営業など	<input type="checkbox"/>	9 主婦
5 勤務(作業職)	製造作業、運轉業、建設業	<input type="checkbox"/>	10 その他

2. 園芸作業に従事したことがありますか？  はい  いいえ

3. 重量物作業(重い荷物を持つ作業)に従事したことがありますか？  はい  いいえ

4. 農作業(家庭菜園含む)に従事していますか？  
従事している方、過去に従事していた方は、  
従事し始めた年齢と終わりの年齢をご記入下さい。

1 はい	(    )歳頃から現在従事中
2 以前は農作業をしていたが、 現在はしていない	(    )歳頃から(    )歳頃まで
3 農作業に従事したことはない	

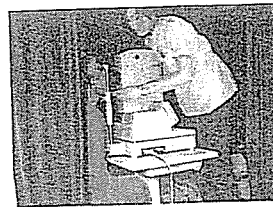
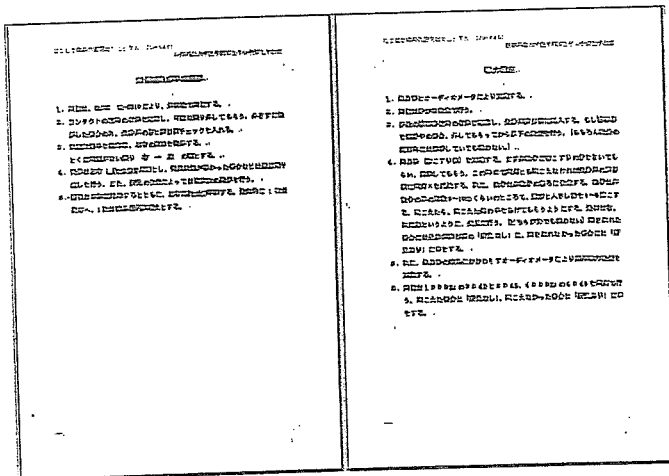
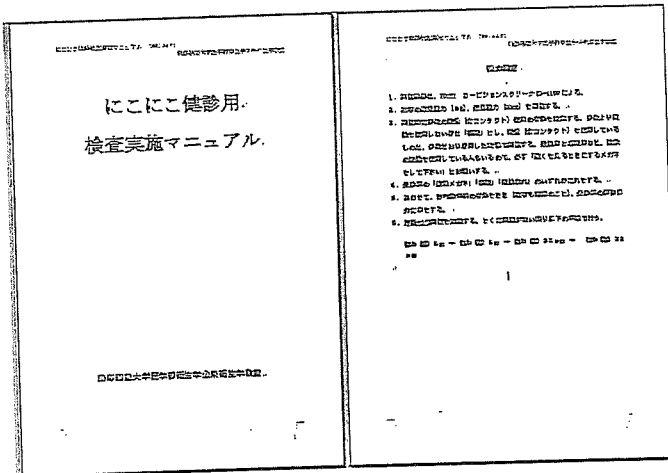
5. 居住地について教えてください。当てはまるものに○をつけ、  
県外に住んでいたことのある方は、還算年齢をご記入下さい。

1 生まれてこのかた群馬県に住んでいる	
2 群馬県外に住んでいたことがある。	還算(    )年


6. 他の人と比べて屋外で過ごす時間(職業、余暇を含む)が多いと思いますか？

1 非常に多い	2 多い	3 中くらい	4 短い	5 非常に短い
---------	------	--------	------	---------

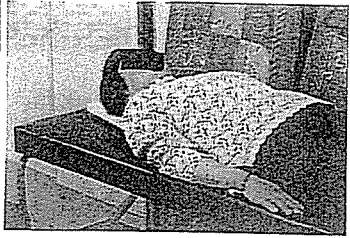
(マニュアル)



1. ...  
 2. ...  
 3. ...  
 4. ...  
 5. ...

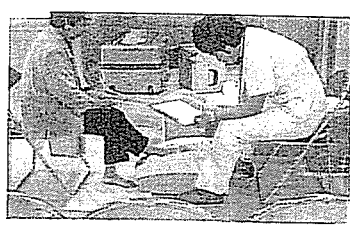
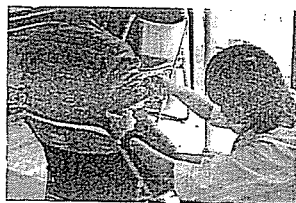
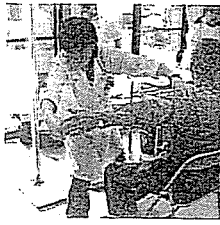


1. ...  
 2. ...  
 3. ...  
 4. ...  
 5. ...  
 6. ...  
 7. ...  
 8. ...

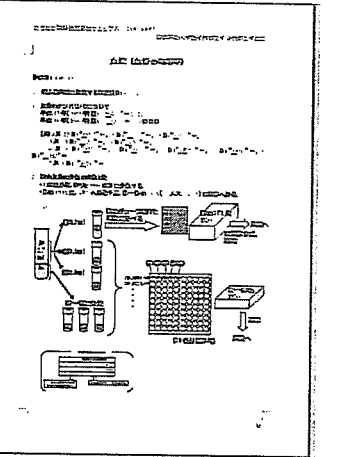


1. ...  
 2. ...  
 3. ...  
 4. ...  
 5. ...  
 6. ...  
 7. ...

1. ...  
 2. ...  
 3. ...  
 4. ...

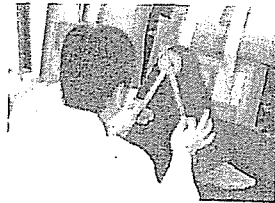
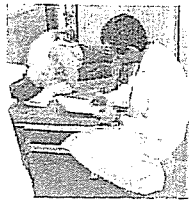


1. ...  
 2. ...  
 3. ...  
 4. ...  
 5. ...  
 6. ...  
 7. ...



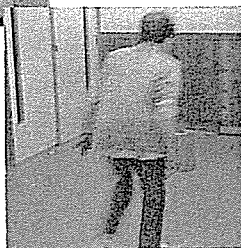
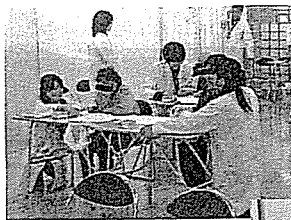
1. ...  
 2. ...  
 3. ...  
 4. ...  
 5. ...  
 6. ...  
 7. ...  
 8. ...  
 9. ...  
 10. ...

1. ...  
 2. ...  
 3. ...  
 4. ...

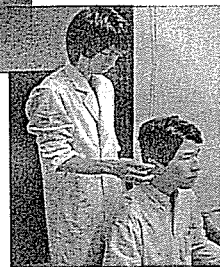
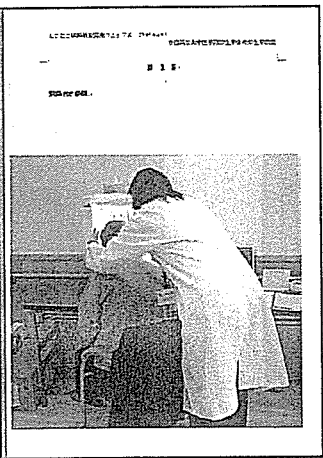


1. ...  
 2. ...  
 3. ...  
 4. ...  
 5. ...

1. ...  
 2. ...  
 3. ...  
 4. ...  
 5. ...

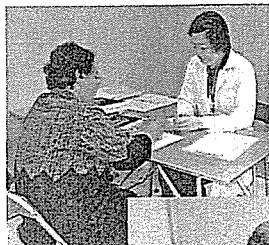


1. ...  
 2. ...  
 3. ...  
 4. ...



1. ...  
 2. ...  
 3. ...  
 4. ...  
 5. ...

1. ...  
 2. ...  
 3. ...

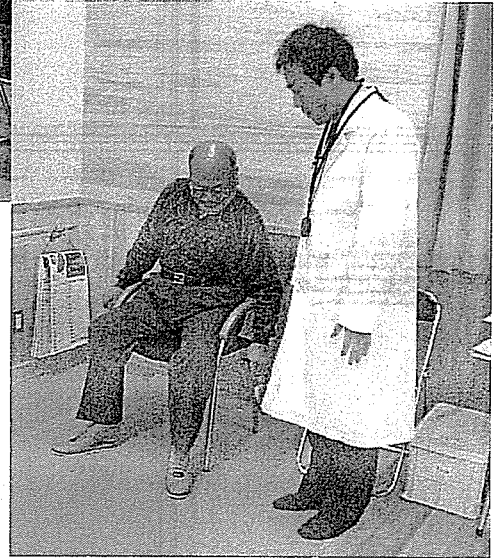
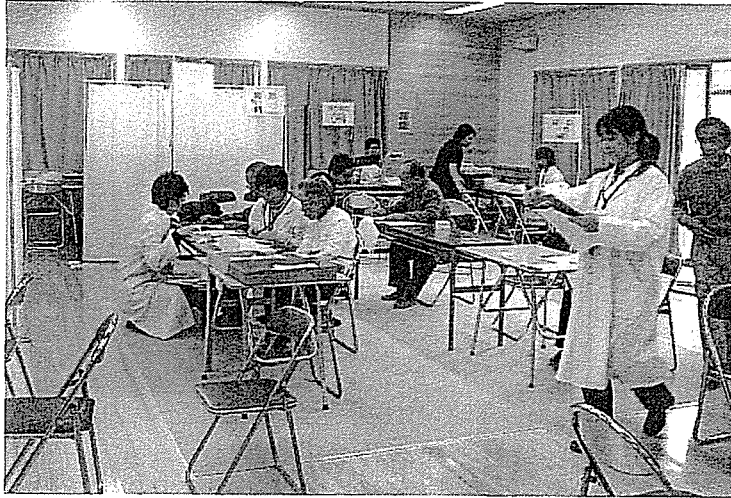


1. ...  
 2. ...  
 3. ...  
 4. ...  
 5. ...

1. ...  
 2. ...  
 3. ...  
 4. ...  
 5. ...



(その他の写真)



【平成 19 年度にこにこ健診：3,4,5,7 区】広報資料

# 平成 19 年度 春の健康診断 「にこにこ健診」に参加しましょう！

## 一前回（平成 17 年実施）のにこにこ健診に参加された方へ一

年齢とともに、物が見えにくくなったり、話が聞き取りにくくなったり、あるいは歩く速度が遅くなったりと、人間の諸機能は低下していきます。ある程度仕方のないことではありますが、なるべくこうした機能を保ちながら元気に歳を重ねていきたいものです。

「にこにこ健診」は、慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教室の全面協力の下、倉渚地区にお住まいの 65 歳以上の方を対象に行っている健診で、運動器（骨や関節、筋肉などのこと）や感覚器（眼、耳、バランスなど）などを中心とした多くの項目について調べます。秋に実施している住民健診（基本健康診査、みどりの健診といいます）では調べない多くの項目が含まれていることが特徴のひとつです。

前回ご参加いただいてから 2 年が経過しました。  
健診は継続して受けましょう！健診会場でお会いしましょう。

### ☆日程、実施場所：



月	日	曜	実施公民館
4月	11	水	5区
	12	木	
	13	金	
6月	8	金	4区
	9	土	
	20	水	7区
	21	木	
7月	22	金	3区
	12	木	
	13	金	
	14	土	多目的集会所

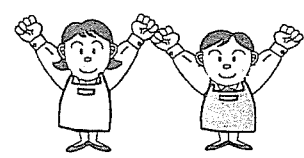


いずれも  
午前の部  
9:30 ~ 11:30  
午後の部  
13:30 ~ 15:30

- ☆ご都合に合わせて、他の区での受診も可能です！
- ☆事前にお申し込み頂くと受診がスムーズです。
- ☆当日参加もちろん受け付けております。
- ☆ご希望に応じて、送迎も致します！



ご不明の点、ご質問がある場合は  
高崎市倉渚支所保健福祉課（027-378-3111 内線 132）  
までお問い合わせください。



# 平成 19 年度 春の健康診断

## 「にこにこ健診」に参加しましょう！

—前回（平成 17 年実施）のにこにこ健診に参加されていない方へ—

年齢とともに、物が見えにくくなったり、話が聞き取りにくくなったり、あるいは歩く速度が遅くなったりと、人間の諸機能は低下していきます。ある程度仕方のないことではありますが、なるべくこうした機能を保ちながら元気に歳を重ねていきたいものです。

「にこにこ健診」は、慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教室の全面協力の下、倉漕地区にお住まいの 65 歳以上の方を対象に行っている健診で、運動器（骨や関節、筋肉などのこと）や感覚器（眼、耳、バランスなど）などを中心とした多くの項目について調べます。秋に実施している住民健診（基本健康診査、みどりの健診といいます）では調べない多くの項目が含まれていることが特徴のひとつです。

健診に来て、現在のご自分の状態を調べてみませんか？

会場でお会いしましょう！

☆日程、実施場所：



月	日	曜	実施公民館	健康・幸せ	いずれも
4月	11	水	5区		午前部 9:30 ~ 11:30
	12	木			
	13	金			
6月	8	金	4区	午後部 13:30 ~ 15:30	
	9	土			
	20	水	7区		
	21	木			
	22	金			
7月	12	木	3区		
	13	金			
	14	土			多目的集会所

☆ご都合に合わせて、他の区での受診も可能です！

☆事前にお申し込み頂くと受診がスムーズです。

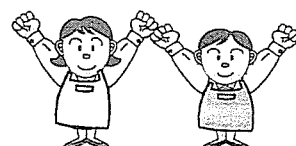
☆当日参加もちろん受け付けております。

☆ご希望に応じて、送迎も致します！

ご不明の点、ご質問がある場合は

高崎市倉漕支所保健福祉課（027-378-3111 内線 132）

までお問い合わせください。



(毎戸配付用: 3,4,5,7 区)






# 平成19年度 春の健康診断 「にこにこ健診」のお知らせ



## 「にこにこ健診」って？

にこにこ・いきいきと幸せに歳を重ねるために改善・維持が必要な

「感覚器：視力  聴力 」, 「運動器：脚力、バランス 」

を主体とした項目について調べる春の健診です。



1. 慶應大学と倉淵町が共同で実施しています。
2. 他地域にさがけた新しい検査項目を取り入れています。
3. 健康生活に役立つアドバイスを提供します。
4. 地域の65歳以上のすべての方が対象です。  
(通院中の方、前回健診を受けた方、まだ未受診の方もみんな！)
5. 健診は続けて受けることが大切です！
6. 費用は無料です。

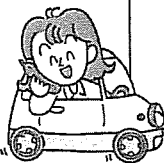
### 7. 日程・実施場所

☆ご都合に合わせて、他の区での受診可能です！

☆事前にお申し込み頂くと受診がスムーズです！

☆当日参加もちろん受け付けております。

☆ご希望に応じて、送迎も致します！



月	日	曜	実施公民館	
4月	11	水	5区	 健康・幸せ
	12	木		
	13	金		
6月	8	金	4区	いずれも 午前の部 9:30 ~ 11:30
	9	土		
	20	水		
7月	21	木	7区	午後の部 13:30 ~ 15:30
	22	金		
	12	木		
13	金			
14	土	多目的集会所		

会場でお会いできることをスタッフ一同楽しみにしています！！



お申し込み・お問い合わせは、保健福祉課まで！ 378-3111 内線132

【にこにこ健診マニュアル】

# 2007 年度 にこにこ健診用 検査実施マニュアル

慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教室



## 受付

1. 受診者の基本情報の記載（年齢、性別、区など）をお願いします。
2. 2005年度受診しなかった方、今年がにこにこ健診初参加の方には

**青色受診票** を渡して下さい。

## 無散瞳眼底写真撮影

1. 測定は、CANON CR-DG10 により、無散瞳で測定する。
2. コンタクトの使用の有無を確認し、可能な限り外してもらおう。外さずに撮影した場合のみ、受診票の該当欄にチェックを入れる。
3. 散瞳状態等を確認後、左右の眼底を撮影する。

とくに問題がない限り **右 → 左** の順とする。

4. 撮影がうまくいかなかった場合、眼底所見記録用紙の該当理由に○をつける、ないしコメントを書き添える。
5. 撮影は左右 1 枚ずつを原則とし、撮像状態が悪かった場合などは適宜撮り直しを行う。また、所見の位置によっては複数枚の撮影を行う。画像は本体に記録するとともに、左右二枚ずつ印刷 (SONY 製のカラープリントパック UPC-21L) する。最終的に 1 枚は慶應へ、1 枚は榛名荘病院控えとする。

また、データは後日 MO に保存し、眼底所見記録用紙とともに慶應へ郵送のこと。

## 骨密度検査

### 下腿長測定

1. 右脚で下腿長測定を行う（左の場合は理由を記載）

まず、膝上まで足を露出させる。

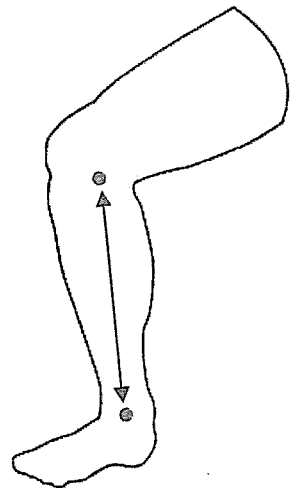
2. 腓骨頭最隆起部から外顆最隆起部までをメジャーにて計測  
メジャーは皮膚に沿わせることなく張った状態で構わない。

※ 身長推定 (cm) =  $49.6 + 3.23 \times$  下腿長 (cm)

推定された身長と臥床身長の差は  $4.9 \pm 3.3$  cm で、

異なる2人の測定者間における変動係数は 1.1%であった。

3. 注意事項：右下腿の骨折の既往がある場合には、左で計測



3. 次に骨密度を測定する。測定機器は、A-1000 Express (GE Inc., Tokyo, Japan) による。  
右側での測定を原則とし、止むを得ず左側の場合は理由を記載する。
4. 通常の測定に準じて行う。

## 片脚起立試験

- 閉眼片脚時間を計る。測定は、共通の板の上で、裸足で行う。
- 両手は側方に軽く下ろし、挙げる脚は好きなほうでよい。宙に浮かせている脚は、反対の脚につけてはいけない。測定は、片脚を挙げたときから、床についたり、軸足がぶれた時点までとする。
- 測定は最大 60 秒まで。60 秒まで達しなかった場合、2 回行う。なお、できるだけ 2 回とも同じ脚で行ってもらおうように。
- 受診者が転倒して怪我をしないように、検査者は十分注意をしてよろめいたときにはすぐに支えられるような体勢をとること。（よろめいて支えようとする場合、正確な時間が計れない可能性があるがやむをえない）
- 終了後、受診者に結果を返却する。

### 〈実際の説明（例）〉

「ここではバランス感覚を調べます。片脚でたっている時間を計ります。立つ脚は、右左どちらでもかまいません\*。眼は開いたままでいいですよ。時間は 2 回計ります。最高、60 秒まで続けます\*\*。準備はいいですか？それでは、はじめてください。」

\* ここで、多くの場合、片脚で立って見せてくれるので、手を横、宙に浮かせている脚が反対の脚についていないか、眼は開いているかなど姿勢を check する。

\*\* 「測定回数は 2 回」、「最高 60 秒まで」と測定の前に説明する。（例：50 秒くらいで駄目になった時でも 2 回目にスムーズに移れる。また、測定中に「いつまで？」と聞かれることもない。）

### 〈記録記入の仕方〉

- ① 軸足の記載（左右）は確実に。（右、左の欄いずれかに check）
- ② 測定不能（杖、けが、不自由、後彎強など）や拒否した場合には「99」、脚を一瞬しか挙げられない場合には「①」を記入し、理由を記載する。
- ③ 時間は、小数第 2 位を四捨五入して小数第 1 位まで記入する。
- ④ 60 秒に達さなければ 2 回計測し、2 回それぞれの時間と最高値を記入。

### 〈個人結果返却の記入〉

- ① 各個人の片脚起立時間をグラフ上にマークする。
- ② 20 秒以下の対象者には、はつらつ体操への参加を促す。