

## 自分の体を知ろう！ 元気度チェック

健康づくりの第一歩は自分の体の状態を知ることから。筋力が衰えている可能性がある、注意信号の「イエローゾーン」に該当していないかを確認してみよう！

動画でわかる  
かんたん測定方法



### 指輪っかテスト

チェックポイント：全身の筋肉量

- ①ひざを直角にして座る
- ②利き脚でない方の足首を囲うように、親指と人差し指を合わせて輪っかを作る
- ③指輪っかを上へ上げていく

●イエローゾーンの目安 指輪っかがふくらはぎを超えて、ひざ下まですり抜けた方



### 開眼片脚立ちテスト

チェックポイント：静的バランス

～計測前に練習して、バランスに不安な方は計測を中止してください～

- ①脚は肩幅ほど広げて、両手は腰にあてる
- ②左脚を 5cm 以上上げて、右脚で立って、秒数を計測する  
上げた脚が立ち脚に触れる・床に着く、立ち脚が動く、腰から手が離れる、体が傾いた場合は計測終了
- ③左右それぞれの脚で計測する（計測は最長 60 秒）

●イエローゾーンの目安 それぞれの脚が「15 秒未満」で、計測終了した方



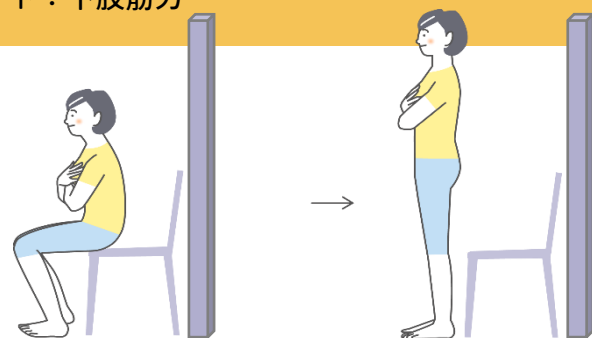
転倒に注意

### 5 回立ち上がりテスト

チェックポイント：下肢筋力

- ①イスがずれないように、壁につける
- ②腕は胸の前で組む
- ③「立ち上がって座る」を 5 回繰り返し、  
5 回目立ち上がった時の秒数を計測する  
立ち上がる時は背筋とひざを完全に伸ばす

●イエローゾーンの目安 立ち上がりに「12 秒以上」かかった方 膝や腰に痛みがでたら中止する



## 結果報告用紙（アンケート）

報告すると参加賞がもらえるよ！裏面の記入もお忘れなく！

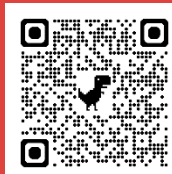
①みえ医療福祉生活協同組合の組合員ですか？ はい ・ いいえ ・ わからない

②健康づくりチャレンジをどこで知りましたか？（○を付けてください）

生協の活動で ・ 事業所で ・ 知人から紹介 ・ その他（ ）

③ご自身の健康について、満足度はどれくらいですか？（○を付けてください）

不満 ・ やや不満 ・ 普通 ・ やや満足 ・ 満足



みえ医療福祉生協を  
もっと詳しく  
知ろう！

# 健康づくり チャレンジ 2025

参加  
無料

歩数を記録して毎日の運動量が見える化！

### こんな方におすすめ

- 運動が続かない ▶ 日常の歩数を記録するだけ！
- 健康のために何かしたい ▶ まずは 30 日挑戦！
- 仲間と楽しみたい ▶ グループ参加 OK！（3 名以上）

### 参加方法

- ① 歩数計やスマートフォンで毎日の歩数をチェック  
日々の家事などで歩いた分も、カウントしよう！
- ② 中面のチャレンジシートに歩数 30 日分を記録！
- ③ 報告しよう！報告方法は中面をご参照ください

### チャレンジ期間

～2026 年 1 月 15 日（木）  
期間中に 30 日記録して報告すれば OK！

結果を報告して  
参加賞をもらおう！



健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。

みえ医療福祉生活協同組合

〒514-0015 三重県津市寿町 16-24 ☎ 059-213-8668

## その一歩、どれだけ カロリー消費してる？

身近な食べ物や飲み物のカロリーと、歩いて消費できるカロリーの目安を見比べて、健康のヒントに。毎日のウォーキングで体も心もすっきり健康生活を送ろう！

### 食べ物のカロリーを歩数で確認

※体重 50kg の方が、ウォーキングをした場合の歩数目安

スポーツドリンク (500ml)



約 100 kcal  
= 約 5,000 歩

板チョコ (1枚)



約 250 kcal  
= 約 12,500 歩

ラーメン



約 500 kcal  
= 約 25,000 歩

オレンジジュース (250ml)



約 120 kcal  
= 約 6,000 歩

ポテトチップス (1袋)



約 300 kcal  
= 約 15,000 歩

親子丼



約 700 kcal  
= 約 35,000 歩

### 歩数別・カロリー消費量の目安

※時速 4km・1歩 50cm で歩いた場合の目安

| 体重<br>歩数 | 40 kg    | 50 kg    | 60 kg    | 70 kg    | 80 kg    | 90 kg    |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1,000 歩  | 16 Kcal  | 20 Kcal  | 24 Kcal  | 28 Kcal  | 32 Kcal  | 36 Kcal  |
| 3,000 歩  | 48 Kcal  | 60 Kcal  | 72 Kcal  | 84 Kcal  | 96 Kcal  | 108 Kcal |
| 5,000 歩  | 80 Kcal  | 100 Kcal | 120 Kcal | 140 Kcal | 160 Kcal | 180 Kcal |
| 7,000 歩  | 112 Kcal | 140 Kcal | 168 Kcal | 196 Kcal | 224 Kcal | 252 Kcal |
| 10,000 歩 | 158 Kcal | 198 Kcal | 238 Kcal | 275 Kcal | 315 Kcal | 355 Kcal |

今日 1 日歩いたことで何キロカロリー消費できたか、計算してみよう！

### 今日の 1 歩が、明日の健康に

歩くとうれしい効果がいっぱい！

- ▶ 血糖値や血圧、コレステロールの改善
- ▶ 気分がすっきりして、ストレス軽減
- ▶ 人との交流で、元気度アップ
- ▶ 生活習慣病や認知症の予防
- ▶ 骨と筋肉を強くし、転倒予防
- ▶ 体がやわらかくなり、動きやすく

## 30 日で三重まると縦断！？ チャレンジシート

1 日 1 マス、1 日の終わりに今日の歩数を記入したら OK！歩数を見える化して、運動習慣を身に付けよう！



START 桑名市  
毎日の歩数を記入しよう

順調！順調！

3 日坊主は卒業や～！

5days 四日市市

10days 鈴鹿市

その調子で駆け抜けるよ！

15days 津市

あと半分やで！

20days 伊勢市

自分のペースで大丈夫やに♪

休憩も大事。

25days 志摩市

あともうちょっと！

GOAL 尾鷲市

報告して参加賞をもらおう！

キリトリ

## 結果報告用紙

報告すると参加賞がもらえるよ！提出方法は隣のページを参照してね

お名前  ご年齢  歳

ご住所

参加単位 ☐ 個人 ☐ グループ (チーム名: )

30 日で歩いた歩数の合計  歩

ご感想

報告 QR コード



WEB からの  
報告はこちら

### 結果報告方法 ▶

QR コードで提出もしくは、結果報告用紙を切り取って、持参いただくか、郵送してください。グループで取り組んだ方は、全員分まとめて提出してください。

〒514-0015 津市寿町 16-24  
みえ医療福祉生活協同組合  
組合活動部 宛