



土建横須賀三浦支部 健康指導員研修会

2023年10月30日、11月29日の2日間、土建横須賀三浦支部で健康指導員研修会が開催され、新たに25人の指導員の方々が誕生しました。12月から各分会でみんなで測定が開始されています。主婦の会ではすでに測定を行っているため、測定のポイントや工夫点など率先して指導していただきました。



10月30日



11月29日

みんなで測定の結果報告書をリニューアル

この度、みんなで測定の結果表と報告書をリニューアルいたしました。これまでは結果表と報告書が別用紙でしたが、結果報告書として1枚にまとめました。また、次回の日程が決まっていれば、予定日を記入し計画書の提出は不要となります。測定の判定表も一緒にご活用下さい。1/17に国保オンラインシステムにアップロードしています。

みんなで測定コース結果報告書



組合・支部 _____ 分会・群・主婦会 _____
開催日時 _____ 年 _____ 月 _____ 日 ()
健康指導員名 _____ 報告者名 _____
感想・報告・気づいたこと等 _____ 参加人数 _____ 人

*血圧と他2項目以上を選んで測定します。

No.	氏名	血圧 (必須)	握力 _右	棒反射 _右	片足立ち _右	腹囲 _{cm}	体重 _{kg}
1		/					
2		/					
3		/					
4		/					
5		/					
6		/					
7		/					
8		/					
9		/					
10		/					
11		/					
12		/					
13		/					
14		/					
15		/					
16		/					
17		/					
18		/					
19		/					
20		/					

計画：次回の予定が決まっていればご記入ください
次回開催日時 _____ 年 _____ 月 _____ 日 ()
FAXは保健課直通 045-453-2233

結果と報告書を一体にしました。

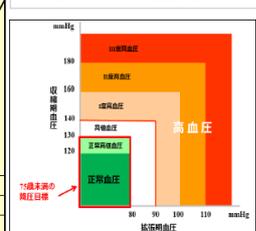
測って みんなで測定 結果判定表



本人控用

年齢	握力 (Kg)		棒反射神経 (cm)		閉眼片足立ち [65歳未満] (秒)		開眼片足立ち [65歳以上] (秒)	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
20~24	47.0	28.4	19	19	57~19	56~19		
25~29	47.5	28.9	19	19	61~21	61~21		
30~34	47.8	29.0	19	20	55~19	55~19		
35~39	48.3	29.2	19	21	46~16	45~15		
40~44	47.9	29.5	19	21	37~13	35~12		
45~49	47.5	29.3	19	21	29~11	27~10		
50~54	46.6	28.4	19	21	23~9	21~8		
55~59	45.0	27.4	19	21	16~7	14~6		
60~64	42.4	26.0	22	22	9~5	7~4		
65~69	39.1	24.5	22	22			82	84
70~74	37.2	23.5	22	22			71	68
75~79	35.2	21.9	22	22			57	50

血圧の基準値
130/80mmHg以下



腹囲の基準値
男性85cm 女性90cm

氏名： _____

血圧 (収縮期/上) _____ (拡張期/下) _____

握力 _____ Kg

棒反射神経 _____ cm

閉眼・開眼片足立ち _____ 秒

腹囲 _____ cm

体重 _____ kg

次回の実施予定日をご記入下さい。
計画書を提出する必要はありません。