

Medical Fitness SHAFT 効果判定

メディカルチェック項目

検査項目	検査で分かること
身体計測	肥満度(身長、体重、BMI値)、内臓脂肪の蓄積(腹囲)
血圧測定	高血圧・低血圧(収縮期血圧・拡張期血圧)
血液検査	糖尿病・糖代謝異常(血糖値、HbA1c)、脂質異常症(LDL・HDL・トリグリセライド)、貧血(ヘモグロビン・ヘマトクリット・血清鉄・赤血球数)、炎症値(CRP・白血球数)、肝機能(AST・ALT)、腎機能(クレアチニン、尿素窒素)、栄養状態(総蛋白・アルブミン)
尿検査	腎臓の疾患、膀胱・尿道・尿管・前立腺の炎症などの尿路の疾患(尿たんぱく、尿潜血、尿糖、尿ウロビリノーゲン)
胸部レントゲン	肺がん、肺結核、肺炎・気管支炎などの肺の炎症、肺気腫、気胸、胸膜炎、肺線維症、心臓病、心肥大・胸部大動脈瘤、胸水、側湾症、骨折
心電図	不整脈、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患、心臓の拡大や肥大、先天性的心臓病、肺高血圧、胸郭の変形
心肺運動負荷試験(CPX)	狭心症の検出、運動誘発性不整脈、運動耐容能(AT、VO ₂ peak)

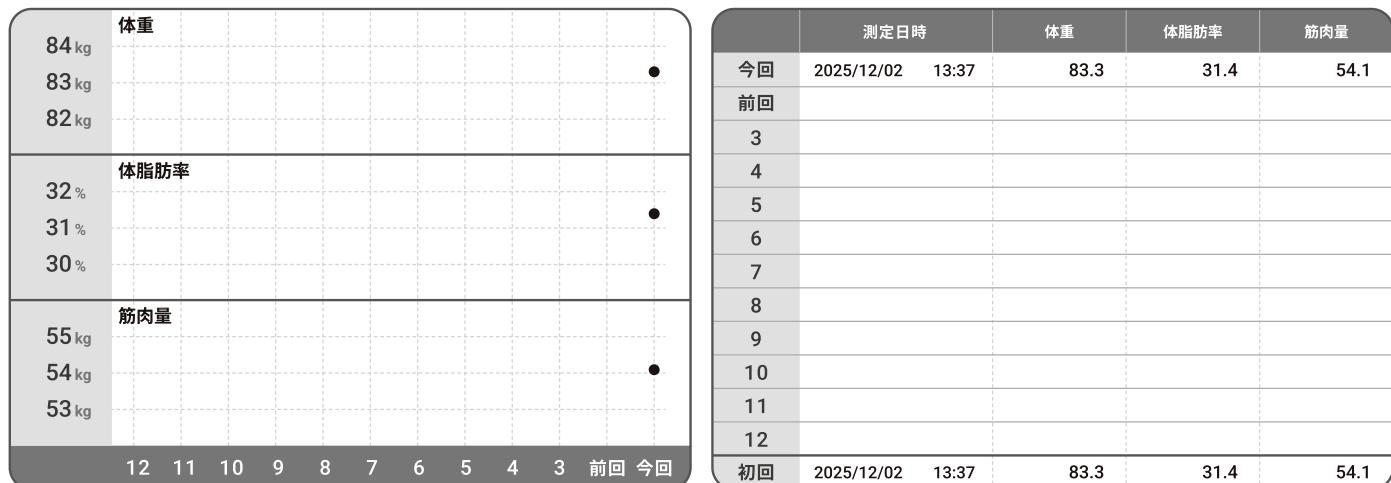
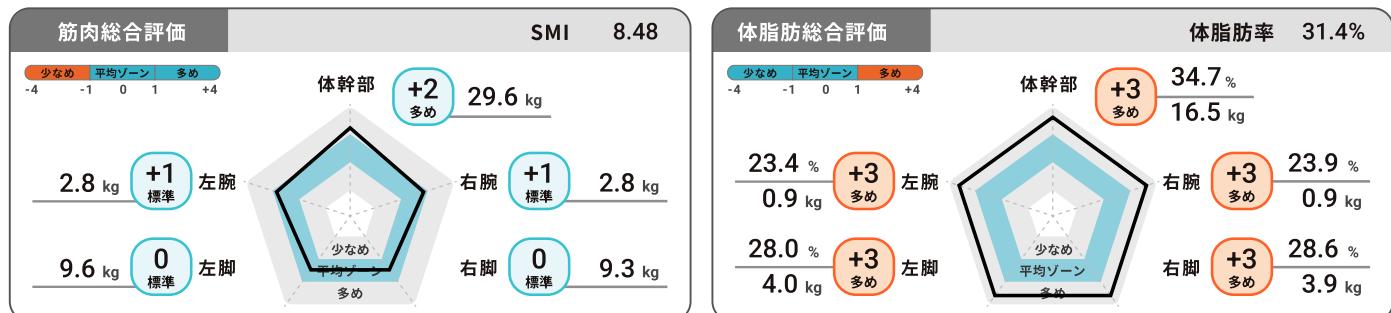
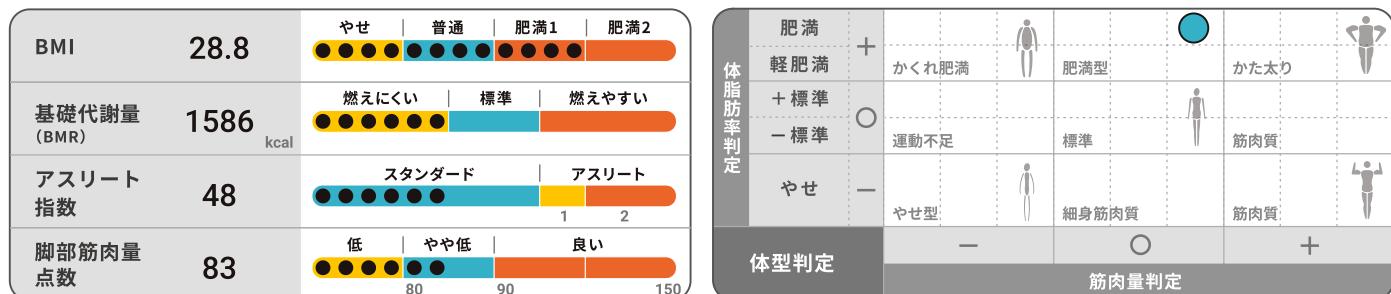
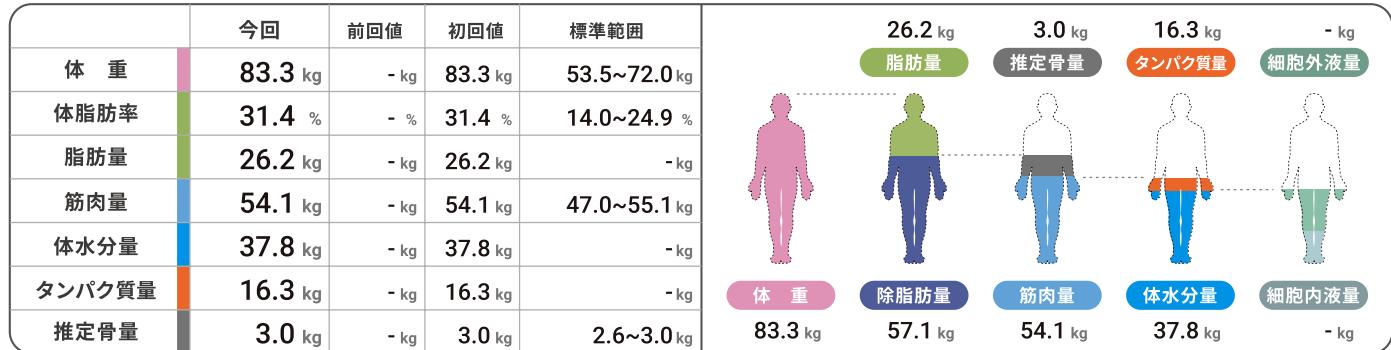
Medical Fitness SHAFT 効果判定

フィジカルチェック項目

検査項目	検査で分かること
体組成測定	筋肉量、脂肪量、筋質点数、体内年齢、基礎代謝量 etc...
握力	上肢筋力
CS-30	下肢筋力
開眼片脚立位	静的バランス
2ステップテスト	動的バランス
Alpha Fit Test	上肢柔軟性
FFD	下肢柔軟性
IPAQ	活動量
総合評価	運動年齢、転倒リスク、腰痛リスク、変形性膝関節症リスク

TANITA FIT

測定日時	2025/12/02 13:37	年齢	65才	性別	男性	体型	スタンダード
ID	-	身長			170.0 cm	施設名	Medical Fitness SHA
氏名	ゲスト	着衣量			1.0 Kg	FT	



エイジン タロウ様

年齢：20歳

あなたの運動年齢

20 歳



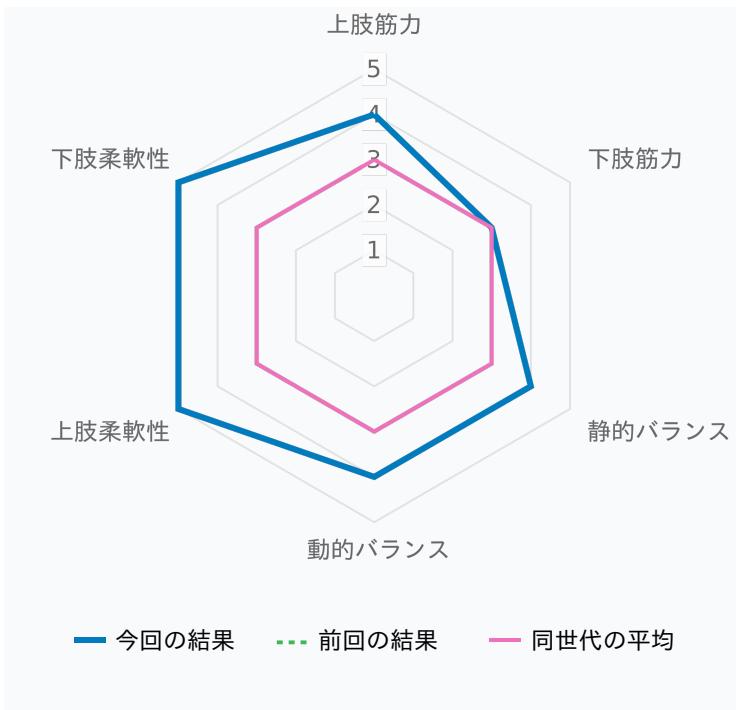
あなたの運動年齢は実年齢「±0歳」です。同世代の方と比べ身体機能は平均的でしょう。しかし、加齢に伴い筋肉が衰えてしまわないように実年齢「-5歳」を目指して頑張りましょう。

各要素の得点とレーダーチャート

[全テスト一覧]

要素	今回	前回	平均
上肢筋力	4	---	3
下肢筋力	3	---	3
静的バランス	4	---	3
動的バランス	4	---	3
上肢柔軟性	5	---	3
下肢柔軟性	5	---	3
合計	25	---	18

[レーダーチャート]



総合評価

全ての測定結果を総評すると身体機能が優れていることがわかりました。年齢を重ねるごとに筋肉量は減りやすくなります。しかし、運動を継続的に行なうことで筋肉をつけることや、筋肉量の減少を抑えることができます。今後は怪我の予防を意識して、継続的な運動により筋力や柔軟性を向上させていきましょう。さらなる身体機能の向上を目指し、頑張りましょう！

エイジン タロウ 様

年齢：20歳

活動量

運動不足



活動量アンケート調査の結果から、日頃の活動量が『低い』ことがわかりました。定期的な活動は、生活習慣病や生活機能低下のリスクを減らすことができます。少しづつで良いので段階的に活動量を増やしていきましょう。

転倒リスク

低



バランステストの結果から、転倒の危険性が『低い』ということがわかりました。積極的に平衡機能や下半身の筋力強化を行い、転ばない身体作りをしていきましょう。

腰痛発症/持続のリスク

念のため注意



BMI・活動量のアンケート調査・下半身の柔軟性測定の結果から、腰の痛みが出現する可能性が『低い』状態であることがわかりました。今後腰痛が起こらないように、予防的に下半身のストレッチなどを習慣化させましょう。

下肢変形性関節症発症/進行のリスク

低い
(予防効果良好)



上半身の筋力と下半身の筋力の測定結果から、股関節・膝関節の痛みの『予防がしっかり出来ている』状態であることがわかりました。引き続き下肢変形性関節症が発症しないように、予防的に上半身・下半身ともに適度な運動を習慣化させましょう。

エイジン タロウ 様

年齢：20歳

身体情報

身長 : 164.0 cm

体重 : 65.0 kg

BMI : 24.2

体脂肪率 : 22.0 %

筋肉量 : 39.0 kg

バイタル情報

血圧 : 152/63mm Hg (最高/最低)

脈拍 : 126 回/分

運動技能

測定項目	判定	今回の結果	前回の結果	同世代の平均
握力	B	左55kg / 右55kg	---	左46.5kg / 右46.5kg
CS-30	C	32回	---	30.0回
片脚立位	B	左123秒 / 右122秒	---	左95.45秒 / 右95.45秒
2ステップテスト	B	256cm	---	---
Alpha fit test	A	左5点 / 右5点	---	左5点 / 右5点
FFD	A	20cm	---	-5.9cm ~ 5.9cm
YMCAステップテスト	--	---	---	---

自由記入欄