# 健康チェック

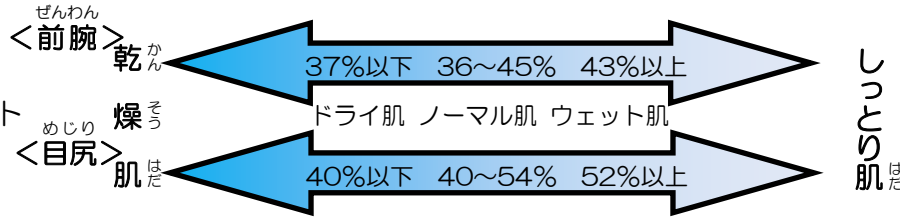
子ども用

**日付：**

| 名前 | 男の子・女の子 | 年齢　　歳 |
|---|---|---|
| | | |

## ○お肌の水分チェック

パーセント ％




※　肌水分の測定値は、お肌の状態・環境によって変化します。
　　測定値は、数値が一部重なっていますが、目安としてお考えください。

## ○握力測定結果

キログラム
ｋｇ

参考）あなたの標準値

キログラム
ｋｇです。

※（参考）標準値の算出方法：左右交互に２回ずつ測定し、おのおのの
　　高い値を選んだ平均値。（文部科学省　新体力テスト実施要綱　より抜粋）

## ○棒反応測定時間　測定結果

センチメートル
ｃｍ

参考）あなたの標準値

センチメートル
ｃｍです。

※（参考）標準値の算出方法：７回測定し、最高と最低の記録を棄却した、
　　残り５回の記録の平均値。（新・日本人の体力標準値Ⅱ　より抜粋）

**町田市健康づくり推進員**