活力年齢

筑波大学体育科学系助教授
田中 喜代次先生

活力年齢（vital age）はヒトの健康度や老化度を表す有用な指標で，基本的には「ヒトの老化過程で生命を短縮させる作用をもち，種々の疾病の要因となる血圧・血中脂質・体脂肪などの情報に加え，ヒトの老化を如実に反映する運動時の生理的応答や体力水準」を情報源として算出されるものです。暦年齢が60歳であっても，55歳前後の活力年齢を維持したいというのは多くの人が望むところでしょう。血圧，コレステロール，中性脂肪などの動脈硬化危険因子状態が良好でも，体力がなければ元気さを維持して長生きすることはできません。一方，体力が高い水準にあっても，動脈硬化危険因子状態が不良であれば早い時期に病気を発症する可能性が高くなります。大切なことは，両者のバランスがとれていること，理想は動脈硬化危険因子がすべて正常で，体力が人並みか，それよりも高いことでしょう。活力年齢は，このようなからだの状態を総合的に反映することから，老化度・健康度の指標といわれています。

活力年齢の入力項目

血圧値

世界保健機構で、最高血圧値が130以下、最低血圧が85以下が正常と分類されています。最高血圧が130～139は正常高値、140～159は高血圧（軽症）、160～179が高血圧（中等症）、180以上が高血圧（重症）となっております。

総コレステロール値（血清総コレステロール値）

総コレステロールは体内の構造脂質として血管の強化、維持に大切な役割を果たしています。しかし、過剰に摂取すると血管壁に付着して動脈硬化の原因にもなります。動脈硬化を防ぐためには、220mg／dl以下に保つことが望ましいとされます。

体脂肪率

生命維持に欠かせない脂肪ですが、多過ぎると生活習慣病の要因になります。肥満の予防には、体重だけではなく適切な体脂肪率を維持する事が大切です。当器では、インピーダンス方式で、実測したデータとなります。

中性脂肪（トリグリセライド）

中性脂肪は貯蔵脂質として脂肪細胞の中に貯えられ、必要に応じてエネルギーとして使われます。この中性脂肪の過剰貯蔵が肥満の原因になります。動脈硬化性疾患ガイドラインでは150mg／dl以下に保つことが望ましいとされます。

持久力

本来は、乳酸値代謝閾値又は嫌気性代謝閾値に相当する酸素摂取量ですが、当器では、ランニング時の息の上がり具合を判断値として入力します。

俊敏性

本来は、1分当たりの反復飛びのデータ値ですが、当器では、階段の昇降時の疲れ具合を判断値として入力します。

平衡感覚

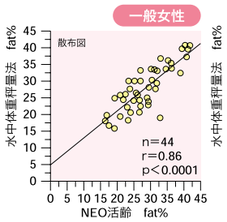
閉目片足で何秒立っていられるかのデータ値か片足でソックスが履けるのかを入力します。

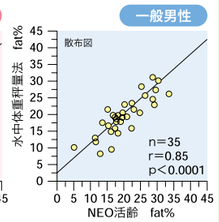
タバコ

心肺機能の低下を促進するタバコの喫煙状態を入力します。

水中体重秤量法との高い相関

体脂肪量を測定する方法としては、現在水中体重秤量法が最も正確とされています。この方法は、水槽の中に身体を完全に沈めて、肺の中の空気を出した状態で測定するため、一般的ではありません。
両手に微弱な電流を流して体脂肪を測る「NEO活齢」の測定方法は、水中体重秤量法との相関が高く、どなたでも安心してご使用になれます。





架　台

架台にＮＥＯ活齢を取付ける角度は30度、45度に設定できます。

◆価格

NEO活齢	KKSA−2		¥714,000（税込み）
標準架台	NKT−T		¥57,750（税込み）
コインユニット	NKT−CU		¥78,750（税込み）
キャリングケース	NKT−CC		¥68,250（税込み）
防塵カバー	NKT−BC		¥3,150（税込み）
専用記録紙	MR−58L	1箱12巻入り	¥15,120（税込み）

◆NEO活齢仕様

型式	KKSA−2
測定内容	活力年齢、体脂肪率、カロリーチェック
表示内容	活力年齢、体脂肪率、カロリーチェック、運動アドバイス
体脂肪率測定方法	インピーダンス方式
測定部位	両手（立位で手を下げた状態）
測定時間	約5秒
画面	12.1インチTFT（800×600ドット）
入力方式	タッチパネル
プリンタ	紙切り機能付き（パーシャルカット）ラインサーマルプリンタ
音声	効果音、操作手順の案内等
外部出入力	RS−232C準拠×1ポート
電源	AC100V 50/60Hz 100VA
外形寸法	W311×D259×H349mm
重量	約6kg

標準付属品：グリップ１組・記録紙MR-58L １巻・操作手順パネル・防塵カバー
活力年齢解説書付き取扱説明書・保証書

⚠ 体脂肪測定時に、微弱な電流を流しますのでペースメーカー等を装着の方は、ご使用にならないでください。

●ご注文・お問合せは下記へどうぞ

Wellup
株式会社 ウエルアップ

TEL：045-317-7908　FAX：045-317-7909
URL：http://wellup.jp

※カタログに掲載した商品の外観仕様は改善のため、予告なく変更することがありますのでご了承下さい。

elk CORPORATION

活力年齢計&体脂肪計

NEO活齢

ネオ かつとし

健康づくりは活力年齢からスタート

活力年齢計&体脂肪計

NEO活齢

ネオ かつとし

からだの健康度を活力年齢で測定！

健やかに生きたい、生涯を通して健康を維持したい。
そのための健康度を簡単にしかも短時間で求める指標として活力年齢があります。
NEO活齢（ネオ かつとし）は、この活力年齢によりからだの健康度を測定する
健康管理指標アドバイス装置です。年齢や体力情報だけではなく、
疾病因子など身体の様々な情報を入力し総合的に判断します。
NEO活齢は、カラー液晶画面を搭載したスタイリッシュなフォルムで、
どなたでも簡単に活力年齢、体脂肪率が測定でき、カロリーチェック機能もあります。
暦年齢では同じ年齢でも異なる活力年齢を地域住民の健康管理や生活習慣の改善、
スポーツクラブでのアドバイス・運動メニューづくりにご活用ください。

活力年齢測定

活力年齢とは生まれた年齢（暦年齢）でなく、身体の年齢（活力年齢）という新しい健康指標で表したものです。活力年齢の求め方は、最高血圧、総コレステロール、中性脂肪、喫煙状態、持久力、敏捷能力、平衡能力のレベルをタッチパネルで入力します。その数値と体脂肪率が同年代の平均と比べて、暦年齢より若いのか年を取っているのかを総合的に判断して健康度を測定します。もし、暦年齢が35歳で活力年齢30歳であれば、生体の年齢は5歳若いということです。

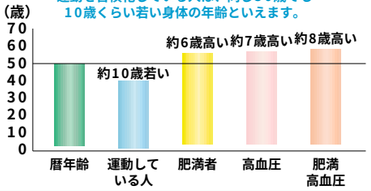
活力年齢とは身体の年齢です

これまでは
暦の年齢
あなたは何年
生きてきましたか？

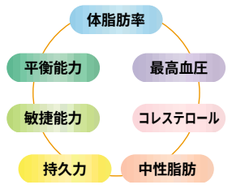
これからは
身体の年齢＝活力年齢
あなたの身体は
何歳でしょう？

暦年齢と活力年齢の比較

運動を習慣化している人は、同じ50歳でも
10歳くらい若い身体の年齢といえます。



活力年齢の要因



両手で体脂肪測定

左右の手にグリップを握って測るため，靴やストッキングを脱がずに、スピーディーに測定できます。体脂肪率は5段階判定の他に体型グラフで隠れ肥満やがっしり型かを表示します。

■体脂肪率による肥満測定

※年齢によって判定基準は多少異なります。

性別	やせ	標準	境界域	肥満	極度の肥満
男性	10%未満	10～25%未満	25～30%未満	30～35%未満	35%以上
女性	15%未満	15～30%未満	30～35%未満	35～40%未満	40%以上

カロリーチェック

朝食、昼食、夕食や間食、飲物などの摂取カロリーと消費カロリー（基礎代謝・日常生活・運動）を比べて過不足を表示します。

運動アドバイス

カロリー消費に適切な運動アドバイスを提示します。体脂肪を減らすには、有酸素運動で筋肉量を増やして基礎代謝を高める事が大切です。

大型カラータッチパネル

見やすい12インチの大型カラー液晶画面を採用。画面との対話式入力により、初めての方でも画面を見ながら簡単に楽しく測定できます 。

音声ガイドで簡単操作

わかりやすく音声で操作方法を説明します。画面を見ながら、音声ガイドに従ってタッチパネルを押して行けばどなたでもすぐ測定できます。

NEO活齢の測定画面

■測定コースの選択

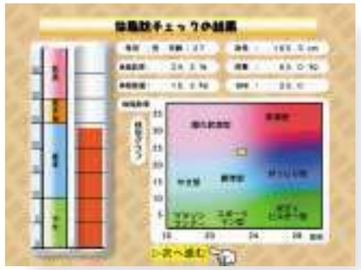
■カロリーチェック画面

■運動入力画面

■最高血圧入力画面

■平衡能力入力画面

■体脂肪率の測定手順



■体脂肪チェックの結果

■カロリーチェックの結果

■活力年齢チェックの結果

測定方法

1）液晶画面にタッチします。
2）測定メニューからご希望のコースを選んでください。
3）画面を見ながら、年齢、身長、体重などの数値や該当する項目にタッチし、決定 を押すと次の画面になります。
4）体脂肪を測定する時は両手にグリップを握り、腕を下に降ろしてから赤いボタンを押してください。
5）終了すると測定プリントが出てきます。

測定プリント

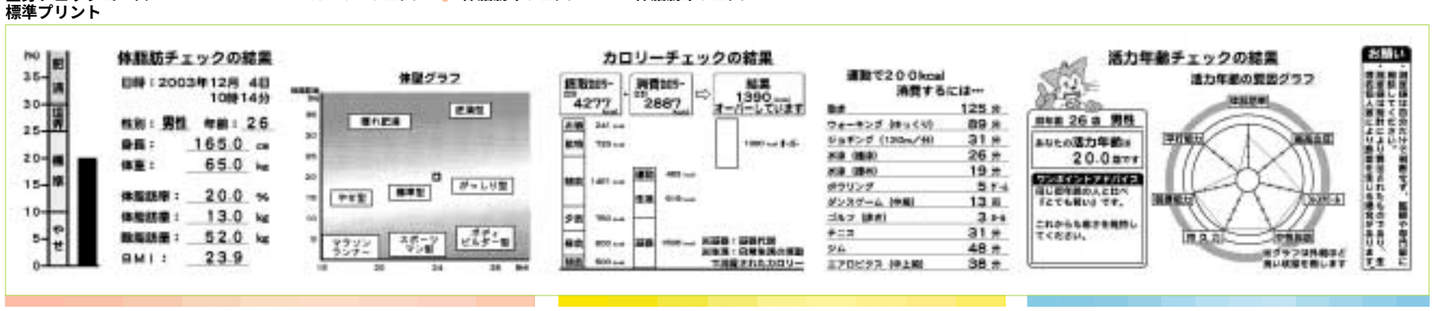
見やすいグラフ付きデータ。活力年齢の結果は7のパラメータで印字され、活力不足の要因がひと目でわかります。印字サイズは標準と大きめ（横に2倍拡大）が選択できます。

1 全身チェックコース
活力年齢チェック ＋ カロリーチェック ＋ 体脂肪率チェック

2 カロリー&体脂肪チェックコース
カロリーチェック ＋ 体脂肪率チェック

3 体脂肪チェックコース
体脂肪率チェック

全身チェックコース・
標準プリント



体脂肪率チェック　　カロリーチェック＆運動アドバイス　　活力年齢チェック

活力年齢を若くするために

食べ過ぎ、飲みすぎ、喫煙、不規則睡眠，運動不足といった不良なライフスタイルを続けていると、活力年齢は暦年齢よりも年を増していきます。食生活を改めて体重を減らし運動を加えると活力年齢は若くなります。

- からだをよく動かす
- 食生活に細心の注意をはらう
- 血圧を正常にする
- あまり太らない
- コレステロールや中性脂肪を正常にする

肥満と体脂肪

肥満は見た目ではなく、体内に蓄積された脂肪量が標準より多いか少ないかを体脂肪測定で判断することが大事です。インピーダンス法で電気抵抗値の高い方は適正体重でも体脂肪が多い隠れ肥満となり生活習慣の改善が必要です。