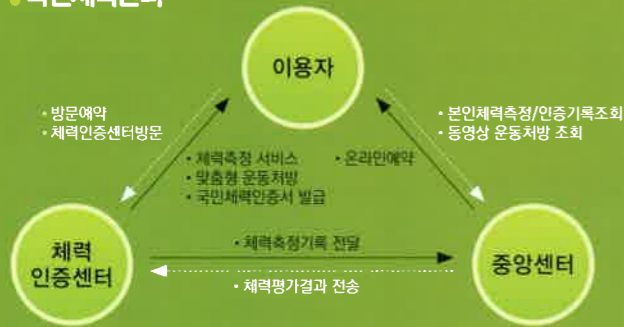


남녀노소
누구나 건강한 나라
국민체력100



국민체력관리



체력인증검사 절차

- 신청** → 국민체력100 홈페이지(nfa.sports.re.kr)
- 체력인증센터 방문** → 각 지역별 체력인증센터 방문
- 체력측정** → 운동전 위험도 검사(PAR-Q)
- 체력평가** → 체력측정 평가지, 국민체력100 인증서 발급
- 운동처방** → 운동 처방전, 운동 동영상(홈페이지)
- 체력 관리지원** → 체력관리 상담, 체력증진교실



문화체육관광부 **KSP0** 국민체육진흥공단

<http://nfa.sports.re.kr>



**국민체력 100으로
100세까지 건강하게**

나이에 상관없이! 성별에 상관없이! 소득에 상관없이!



문화체육관광부 **KSP0** 국민체육진흥공단

국민체력100(일공공)은

대한민국 남녀노소, 빈부격차 없이 전 국민의 체력을 증진시키고자 국가에서 시행하는 무상체육복지서비스입니다. 가까운 체력인증센터에서 과학적인 체력측정과 전문가의 맞춤형 운동처방을 통해 체계적인 체력관리를 받을 수 있습니다.

국민체육진흥기금으로 시행되고 있는 국민체력100 사업은 2011년 성인의 체력인증 시범사업을 시작으로 2012년 성인대상(만19세~64세), 2013년 어르신 대상(만65세 이상), 2014년에는 청소년(만13~18세) 대상으로 확대 시행하고 있습니다.

- 대상 : 청소년부터 노인까지(만 13세 이상의 전국민)
- 내용 : 체력수준 측정, 평가 및 맞춤형 운동처방 등 체력관리
 - 과학적인 체력측정 및 평가
 - 연령대별 전문적인 체력측정 후 건강체력, 운동체력 등 평가
 - 국민체력100 인증서 발급
 - 체력수준 우수자에 대한 인증상장을 금상, 은상, 동상 등으로 차등 지급
 - 맞춤형 운동처방
 - 체력수준별 맞춤형 운동프로그램 제공
 - 체력관리지원
 - 온라인 운동처방 동영상 제공 및 체력증진교실 운영 등

