



# AMERICAN FITNESS INDEX®

## 2025 ACSM 미국 체력지수 미국 100대 도시에 변화를 촉구합니다

ACSM 미국 체력지수(American Fitness Index®)는 미국 질병통제예방센터와 인구조사국 같은 자료에서 뽑은 '체력 지표'로 미국 100대 도시의 건강과 활동 수준을 건넵니다.

### 상위 10개 도시

| 종합 순위 | 도시                | 개인 건강 순위 | 지역 환경 순위 |
|-------|-------------------|----------|----------|
| 1     | Arlington, VA     | 1        | 1        |
| 2     | Washington, DC    | 5        | 4        |
| 3     | Seattle, WA       | 3        | 9        |
| 4     | San Francisco, CA | 2        | 19       |
| 5     | Denver, CO        | 7        | 7        |
| 6     | Minneapolis, MN   | 11.5     | 2        |
| 7     | Madison, WI       | 9        | 10       |
| 8     | Atlanta, GA       | 13       | 12       |
| 9     | Sacramento, CA    | 10       | 3        |
| 10    | San Diego, CA     | 4        | 0        |

### 2025년에 새로 넣은 지표

체력지수에 산책로 길이와 물놀이 시설을 새 지표로 넣었습니다. 또 인기가 높아진 것을 반영해 테니스장 지표에 피클볼장과 겸용 코트를 포함했습니다.



산책로 길이 1위  
워싱턴 D.C.



물놀이 시설 1위  
보스턴



테니스·피클볼장 1위  
리치먼드

### 변화를 만드세요

체력지수는 주민과 시 지도자가 우리 도시를 더 건강한 곳으로 만드는 데 쓸 수 있는 자료를 제공합니다. ACSM은 움직임의 힘으로 삶을 늘리고 풍요롭게 하려 애쓰고 있으며, 그러기 위해 여러분의 도움이 필요합니다.

우리 도시는 몇 위일까요

