

21. 運動処方

(1) 2日人間ドック

① 体力測定結果

<男性>

	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
対象者 (人)	8	230	649	1,007	953	285	41
握力平均 (kg)	42.0 ± 3.9	42.2 ± 6.0	42.2 ± 5.6	41.5 ± 5.2	38.7 ± 5.3	34.5 ± 4.9	30.5 ± 4.9
全身反応時間 (秒)	0.309 ± 0.027	0.319 ± 0.027	0.319 ± 0.029	0.322 ± 0.032	0.340 ± 0.037	0.356 ± 0.044	0.386 ± 0.058
閉眼片足立ち (秒)	61.3 ± 42.6	55.3 ± 48.2	40.5 ± 38.6	27.1 ± 29.9	15.3 ± 15.8	9.7 ± 9.9	5.5 ± 4.2
長座体前屈 (cm)	2.6 ± 10.5	2.6 ± 9.3	3.0 ± 9.0	3.4 ± 8.8	3.1 ± 9.3	1.5 ± 9.0	0.6 ± 8.7
上体おこし (回)	20.9 ± 7.4	20.6 ± 4.7	19.4 ± 4.7	17.8 ± 4.8	14.8 ± 4.6	12.0 ± 4.5	10.3 ± 4.2
VO2max (ml/kg/min)	39.4 ± 5.2	35.9 ± 5.4	34.3 ± 5.2	33.7 ± 5.0	33.3 ± 4.7	33.3 ± 4.4	31.7 ± 3.8

<女性>

	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
対象者 (人)	3	62	180	368	397	129	16
握力平均 (kg)	21.8 ± 2.6	25.0 ± 4.2	26.3 ± 3.9	24.7 ± 3.7	23.4 ± 3.5	22.1 ± 3.3	19.5 ± 2.8
全身反応時間 (秒)	0.361 ± 0.011	0.350 ± 0.042	0.344 ± 0.035	0.349 ± 0.036	0.362 ± 0.044	0.380 ± 0.049	0.439 ± 0.083
閉眼片足立ち (秒)	20.7 ± 10.5	44.2 ± 42.7	47.0 ± 44.5	29.3 ± 31.0	17.8 ± 22.4	9.9 ± 9.8	4.3 ± 2.3
長座体前屈 (cm)	10.0 ± 8.6	8.7 ± 7.7	8.0 ± 8.1	8.7 ± 7.8	10.6 ± 6.9	11.3 ± 6.8	9.9 ± 7.9
上体おこし (回)	17.3 ± 3.8	14.1 ± 4.0	12.6 ± 4.5	9.5 ± 5.0	7.6 ± 5.1	7.9 ± 4.5	7.8 ± 4.1
VO2max (ml/kg/min)	34.4 ± 1.0	30.9 ± 4.7	29.7 ± 4.3	29.3 ± 4.8	29.3 ± 5.0	29.2 ± 5.3	24.9 ± 3.6

② 体力年齢

<男性>

	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～	合計 (人)	比率 (%)
10、20歳若い	1	35	183	446	282	51	1	999	31.0%
年齢相応	3	149	389	484	545	156	12	1,738	53.9%
10歳劣る	4	45	76	75	140	75	25	440	13.7%
20歳劣る	0	1	8	15	10	7	4	45	1.4%
合計(人)	8	230	656	1,020	977	289	42	3,222	100

<女性>

	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～	合計 (人)	比率 (%)
10、20歳若い	0	8	51	127	103	20	0	309	26.5%
年齢相応	2	38	111	197	221	66	3	638	54.7%
10歳劣る	1	15	16	43	75	42	11	203	17.4%
20歳劣る	0	1	4	1	6	2	2	16	1.4%
合計(人)	3	62	182	368	405	130	16	1,166	100