

20.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）	9	201	658	873	781	310	42
握力平均（kg）	41.4 ±5.3	42.5 ±5.8	42.4 ±5.8	41.3 ±5.4	38.7 ±5.2	35.2 ±4.9	31.3 ±3.9
全身反応時間（秒）	0.328 ±0.028	0.321 ±0.032	0.321 ±0.030	0.326 ±0.031	0.342 ±0.036	0.356 ±0.045	0.389 ±0.056
閉眼片足立ち（秒）	38.6 ±16.1	70.3 ±51.2	51.2 ±46.9	31.1 ±31.5	18.8 ±19.6	11.7 ±11.8	5.1 ±3.2
長座体前屈（cm）	2.5 ±7.2	2.7 ±9.6	2.3 ±9.2	2.4 ±9.0	3.0 ±9.1	0.2 ±9.0	-2.0 ±9.0
上体おこし（回）	22.0 ±4.3	20.7 ±5.0	20.0 ±5.0	18.0 ±4.9	14.9 ±4.7	12.0 ±4.1	8.3 ±4.8
VO2max （ml/kg/min）	35.5 ±3.9	34.7 ±6.0	33.8 ±5.2	33.3 ±5.0	32.9 ±4.6	33.2 ±4.4	31.8 ±4.9

<女性>

	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
対象者（人）	4	44	202	319	300	120	14
握力平均（kg）	24.4 ±3.1	25.6 ±3.9	26.2 ±4.3	24.6 ±3.6	23.5 ±3.5	22.1 ±3.2	19.0 ±3.7
全身反応時間（秒）	0.335 ±0.033	0.348 ±0.024	0.351 ±0.035	0.354 ±0.033	0.367 ±0.041	0.378 ±0.051	0.388 ±0.045
閉眼片足立ち（秒）	75.3 ±43.8	57.8 ±48.2	47.6 ±42.1	33.2 ±33.8	18.0 ±19.2	9.5 ±9.8	7.1 ±7.5
長座体前屈（cm）	13.0 ±7.1	9.5 ±6.4	8.2 ±8.6	8.5 ±7.6	10.7 ±7.4	10.4 ±6.9	10.1 ±6.8
上体おこし（回）	15.8 ±2.6	13.8 ±3.9	12.8 ±4.6	10.1 ±4.9	7.8 ±4.8	7.1 ±4.8	10.0 ±2.2
VO2max （ml/kg/min）	33.8 ±4.1	28.7 ±4.9	29.4 ±4.3	29.1 ±5.1	28.7 ±5.2	28.7 ±5.0	27.5 ±4.6

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	0	34	211	373	252	53	2	925	31.6%
年齢相応	6	120	370	439	414	169	11	1,529	52.3%
10 歳劣る	3	47	76	62	117	92	25	422	14.4%
20 歳劣る	0	2	8	12	16	6	5	49	1.7%
合計 (人)	9	203	665	886	799	320	43	2,925	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	1	4	64	106	79	13	0	267	26.3%
年齢相応	2	29	113	179	169	66	4	562	55.3%
10 歳劣る	1	10	25	34	51	38	8	167	16.4%
20 歳劣る	0	1	2	5	7	4	2	21	2.1%
合計 (人)	4	44	204	324	306	121	14	1,017	100.1