

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）	7	192	701	857	800	339	41
握力平均（kg）	42.7 ±6.8	41.9 ±6.4	41.8 ±5.7	40.7 ±5.2	38.6 ±5.6	35.0 ±5.2	30.9 ±5.8
全身反応時間（秒）	0.332 ±0.025	0.328 ±0.037	0.325 ±0.033	0.326 ±0.032	0.342 ±0.037	0.358 ±0.043	0.382 ±0.071
閉眼片足立ち（秒）	68.3 ±36.3	72.7 ±52.7	48.2 ±42.3	31.4 ±31.9	18.1 ±18.0	10.8 ±13.2	7.1 ±8.6
長座体前屈（cm）	-1.1 ±6.4	4.3 ±8.5	2.5 ±9.2	2.3 ±8.9	2.7 ±8.9	1.1 ±9.0	0.1 ±11.1
上体おこし（回）	19.7 ±2.5	21.0 ±5.4	19.4 ±5.2	17.8 ±5.1	14.9 ±4.7	12.4 ±4.5	10.1 ±3.8
V02max （ml/kg/min）	34.7 ±7.9	35.3 ±5.8	34.1 ±5.4	33.1 ±5.0	32.8 ±4.6	33.1 ±4.3	30.8 ±4.0

<女性>

	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
対象者（人）	4	37	217	305	285	148	11
握力平均（kg）	22.5 ±2.9	26.3 ±5.0	26.2 ±4.0	25.1 ±3.7	23.6 ±3.5	22.2 ±3.0	20.7 ±2.5
全身反応時間（秒）	0.355 ±0.044	0.353 ±0.033	0.353 ±0.037	0.355 ±0.035	0.365 ±0.039	0.378 ±0.050	0.391 ±0.084
閉眼片足立ち（秒）	86.5 ±57.6	72.8 ±54.1	48.0 ±44.9	35.6 ±35.8	17.4 ±16.7	9.4 ±7.2	6.0 ±3.9
長座体前屈（cm）	7.4 ±5.5	9.8 ±6.1	7.5 ±8.9	9.0 ±7.7	10.0 ±8.2	11.0 ±6.3	13.3 ±5.0
上体おこし（回）	17.8 ±4.6	13.4 ±4.1	12.9 ±4.5	10.3 ±4.8	7.5 ±5.1	7.3 ±4.5	11.0 ±2.2
V02max （ml/kg/min）	36.0 ±4.0	29.0 ±5.4	29.6 ±4.4	28.8 ±4.9	28.2 ±5.4	28.0 ±4.6	32.0 ±6.6

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	34	210	348	245	58	1	897	30.5%
年齢相応	3	120	380	402	406	169	14	1,494	50.9%
10 歳劣る	3	35	101	94	136	100	19	488	16.6%
20 歳劣る	0	3	10	13	13	12	7	58	2.0%
合計 (人)	7	92	701	857	800	339	41	2,937	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	7	56	115	69	15	0	262	26.0%
年齢相応	3	19	127	158	142	78	6	533	52.9%
10 歳劣る	1	10	31	24	67	50	4	187	18.6%
20 歳劣る	0	1	3	8	7	5	1	25	2.5%
合計 (人)	4	37	217	305	285	148	11	1,007	100