

19. 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）	5	176	620	772	740	358	46
握力平均（kg）	38.1 ±5.3	41.4 ±6.4	41.9 ±5.6	40.6 ±5.4	38.1 ±5.3	34.6 ±4.9	31.9 ±5.2
全身反応時間（秒）	0.340 ±0.028	0.322 ±0.029	0.321 ±0.029	0.323 ±0.030	0.340 ±0.037	0.357 ±0.044	0.378 ±0.052
閉眼片足立ち（秒）	58.4 ±35.9	69.5 ±51.7	50.3 ±43.7	31.7 ±32.4	18.4 ±21.1	11.1 ±13.8	6.0 ±3.7
長座体前屈（cm）	2.1 ±7.1	3.3 ±9.0	2.2 ±9.2	1.6 ±9.2	2.5 ±8.9	1.8 ±8.8	-3.4 ±9.9
上体おこし（回）	22.4 ±5.0	21.0 ±5.0	19.6 ±5.0	18.0 ±5.2	15.2 ±5.0	12.0 ±4.7	7.7 ±4.1
V02max （ml/kg/min）	35.5 ±8.1	35.1 ±5.5	33.8 ±5.1	33.4 ±5.1	33.1 ±4.8	33.0 ±4.4	32.4 ±5.0

<女性>

	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
対象者（人）	4	40	176	274	282	151	15
握力平均（kg）	21.1 ±4.8	25.4 ±4.1	26.1 ±4.0	24.6 ±3.7	23.9 ±3.5	21.8 ±3.4	18.8 ±3.8
全身反応時間（秒）	0.353 ±0.016	0.352 ±0.030	0.345 ±0.038	0.350 ±0.037	0.361 ±0.038	0.374 ±0.038	0.400 ±0.056
閉眼片足立ち（秒）	119.0 ±70.5	56.8 ±41.9	48.9 ±45.0	35.6 ±37.0	18.1 ±19.4	11.0 ±10.7	5.2 ±3.1
長座体前屈（cm）	8.4 ±5.2	6.8 ±9.1	7.0 ±8.6	8.6 ±7.2	10.6 ±7.5	11.5 ±6.7	10.7 ±7.6
上体おこし（回）	13.5 ±2.5	12.7 ±3.5	12.3 ±4.7	10.0 ±4.9	7.7 ±5.1	7.4 ±5.2	10.5 ±1.5
V02max （ml/kg/min）	33.3 ±3.4	31.4 ±4.6	28.6 ±4.7	29.1 ±4.8	28.5 ±4.8	29.1 ±4.8	30.0 ±6.7

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	29	182	318	244	55	1	829	30.0%
年齢相応	3	109	354	361	366	187	12	1,392	50.4%
10歳劣る	2	36	79	97	133	119	29	495	17.9%
20歳劣る	0	2	8	13	10	8	5	46	1.7%
合計(人)	5	176	623	789	753	369	47	2,762	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	6	44	84	73	19	2	228	23.9%
年齢相応	3	24	104	157	154	79	5	526	55.0%
10歳劣る	1	10	29	28	53	47	7	175	18.3%
20歳劣る	0	0	1	9	7	9	1	27	2.8%
合計(人)	4	40	178	278	287	154	15	956	100