

## 19. 運動処方

## (1)2 日人間ドック

## ① 体力測定結果

&lt;男性&gt;

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

&lt;女性&gt;

|                       | ～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<br>±4.8    | 25.4<br>±4.1    | 26.1<br>±4.0    | 24.6<br>±3.7    | 23.9<br>±3.5    | 21.8<br>±3.4    | 18.8<br>±3.8    |
| 全身反応時間（秒）             | 0.353<br>±0.016 | 0.352<br>±0.030 | 0.345<br>±0.038 | 0.350<br>±0.037 | 0.361<br>±0.038 | 0.374<br>±0.038 | 0.400<br>±0.056 |
| 閉眼片足立ち（秒）             | 119.0<br>±70.5  | 56.8<br>±41.9   | 48.9<br>±45.0   | 35.6<br>±37.0   | 18.1<br>±19.4   | 11.0<br>±10.7   | 5.2<br>±3.1     |
| 長座体前屈（cm）             | 8.4<br>±5.2     | 6.8<br>±9.1     | 7.0<br>±8.6     | 8.6<br>±7.2     | 10.6<br>±7.5    | 11.5<br>±6.7    | 10.7<br>±7.6    |
| 上体おこし（回）              | 13.5<br>±2.5    | 12.7<br>±3.5    | 12.3<br>±4.7    | 10.0<br>±4.9    | 7.7<br>±5.1     | 7.4<br>±5.2     | 10.5<br>±1.5    |
| V02max<br>（ml/kg/min） | 33.3<br>±3.4    | 31.4<br>±4.6    | 28.6<br>±4.7    | 29.1<br>±4.8    | 28.5<br>±4.8    | 29.1<br>±4.8    | 30.0<br>±6.7    |

## ② 体力年齢

## &lt;男性&gt;

|          | ～29 | 30～39 | 40～49 | 50～59 | 60～69 | 70～79 | 80～ | 合計<br>(人) | 比率<br>(%) |
|----------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-----------|-----------|
| 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       |

## &lt;女性&gt;

|          | ～29 | 30～39 | 40～49 | 50～59 | 60～69 | 70～79 | 80～ | 合計<br>(人) | 比率<br>(%) |
|----------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-----------|-----------|
| 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       |