

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)	6	143	579	679	623	288	39
握力平均 (kg)	44.8 ±7.1	41.4 ±6.0	41.7 ±5.7	40.7 ±5.1	38.2 ±5.4	34.7 ±4.9	30.9 ±5.4
全身反応時間 (秒)	0.332 ±0.047	0.323 ±0.032	0.321 ±0.030	0.320 ±0.030	0.334 ±0.035	0.352 ±0.042	0.373 ±0.048
閉眼片足立ち (秒)	94.2 ±46.7	71.7 ±52.0	50.2 ±45.1	33.4 ±36.2	18.5 ±20.1	10.5 ±10.9	6.9 ±6.6
長座体前屈 (cm)	9.5 ±6.5	1.7 ±9.1	1.9 ±9.3	1.6 ±9.3	1.8 ±9.1	1.4 ±9.3	-3.7 ±8.7
上体おこし (回)	24.2 ±3.4	20.5 ±4.4	19.3 ±5.3	18.2 ±5.2	15.2 ±5.2	11.7 ±4.6	7.7 ±4.2
V02max (ml/kg/min)	38.8 ±5.3	35.4 ±5.7	33.7 ±5.1	33.3 ±5.2	32.6 ±4.5	32.5 ±4.0	32.0 ±4.8

<女性>

	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
対象者 (人)	1	32	166	233	229	107	13
握力平均 (kg)	26.7 ±0.0	25.7 ±3.5	26.1 ±3.9	24.5 ±3.8	23.9 ±3.5	22.4 ±3.5	18.3 ±3.8
全身反応時間 (秒)	0.370 ±0.000	0.342 ±0.032	0.339 ±0.032	0.347 ±0.034	0.362 ±0.038	0.366 ±0.040	0.395 ±0.057
閉眼片足立ち (秒)	132.0 ±0.0	61.7 ±44.1	47.8 ±43.0	33.3 ±35.6	17.3 ±19.2	10.4 ±9.9	6.7 ±5.9
長座体前屈 (cm)	12.3 ±0.0	9.6 ±8.2	7.4 ±7.9	7.5 ±8.0	9.4 ±7.5	11.4 ±6.8	13.0 ±3.7
上体おこし (回)	12.0 ±0.0	12.7 ±3.8	12.5 ±4.9	9.4 ±4.8	7.3 ±5.0	7.0 ±5.2	8.8 ±2.9
V02max (ml/kg/min)	43.9 ±0.0	30.2 ±4.3	28.2 ±4.6	28.6 ±5.0	27.9 ±5.1	28.8 ±4.4	28.9 ±2.9

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	2	25	169	290	186	42	1	715	29.9%
年齢相応	3	82	315	328	316	154	13	1,211	50.7%
10歳劣る	1	36	93	58	122	91	16	417	17.4%
20歳劣る	0	1	5	10	10	13	9	48	2.0%
合計(人)	6	144	582	686	634	300	39	2,391	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	5	46	77	51	15	2	196	24.7%
年齢相応	1	22	91	122	116	60	4	416	52.4%
10歳劣る	0	5	28	34	59	30	7	163	20.5%
20歳劣る	0	0	3	3	10	3	0	19	2.4%
合計(人)	1	32	168	236	236	108	13	794	100