

## 19. 運動処方

## (1)2 日人間ドック

体力測定結果

&lt;男性&gt; 2,461人

	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
対象者（人）	7	157	578	731	595	362	31
握力平均（kg）	39.0 ±10.1	41.4 ±6.4	42.1 ±5.9	41.0 ±5.3	38.8 ±5.4	35.5 ±5.0	31.4 ±5.3
全身反応時間（秒）	0.353 ±0.118	0.319 ±0.031	0.319 ±0.028	0.319 ±0.029	0.334 ±0.034	0.349 ±0.037	0.369 ±0.051
閉眼片足立ち（秒）	90.4 ±73.1	61.3 ±49.4	44.0 ±42.9	28.6 ±31.4	17.2 ±17.9	9.2 ±8.7	9.8 ±15.8
長座体前屈（cm）	7.7 ±3.8	4.0 ±8.9	2.1 ±9.3	1.9 ±9.2	1.9 ±8.9	1.4 ±9.1	-3.3 ±9.5
上体おこし（回）	22.6 ±5.2	21.3 ±5.1	19.6 ±5.3	18.0 ±5.6	15.6 ±5.0	11.9 ±5.1	9.2 ±4.4

&lt;女性&gt; 808人

	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
対象者（人）	2	39	161	241	213	141	11
握力平均（kg）	24.2 ±6.8	26.1 ±4.3	26.1 ±4.2	24.5 ±4.1	23.8 ±3.5	22.3 ±3.5	18.8 ±4.3
全身反応時間（秒）	0.340 ±0.007	0.345 ±0.039	0.338 ±0.033	0.343 ±0.029	0.358 ±0.040	0.361 ±0.042	0.376 ±0.035
閉眼片足立ち（秒）	146.0 ±34.0	44.5 ±39.0	42.5 ±40.1	29.9 ±34.9	15.7 ±18.4	9.9 ±10.5	5.0 ±4.3
長座体前屈（cm）	12.1 ±2.8	8.4 ±8.0	7.2 ±7.7	8.2 ±8.2	9.5 ±7.2	10.4 ±7.5	11.9 ±6.1
上体おこし（回）	12.5 ±4.5	14.3 ±5.8	12.7 ±4.0	10.3 ±4.4	7.2 ±5.2	6.7 ±5.0	10.5 ±2.1