

21.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	267	720	1,120	911	288	55
握力平均 (kg)	42.0 ± 6.1	41.3 ± 5.7	41.5 ± 5.5	40.9 ± 5.4	37.9 ± 5.4	34.6 ± 4.8	29.4 ± 4.5
全身反応時間 (秒)	0.299 ± 0.039	0.320 ± 0.032	0.318 ± 0.030	0.323 ± 0.033	0.341 ± 0.038	0.360 ± 0.049	0.387 ± 0.063
閉眼片足立ち (秒)	53.9 ± 32.5	56.6 ± 49.2	38.3 ± 35.8	27.3 ± 30.2	15.6 ± 16.7	10.5 ± 14.2	4.8 ± 3.6
長座体前屈 (cm)	5.2 ± 11.9	3.0 ± 9.3	2.5 ± 9.1	3.9 ± 8.7	3.1 ± 9.2	1.8 ± 9.3	1.0 ± 7.3
上体おこし (回)	23.3 ± 5.6	20.7 ± 5.2	19.6 ± 4.9	17.7 ± 4.9	14.5 ± 4.6	11.7 ± 4.4	10.4 ± 4.1
VO2max (ml/kg/min)	33.3 ± 5.7	35.2 ± 5.4	33.9 ± 5.2	33.9 ± 5.0	33.2 ± 4.7	32.9 ± 4.4	32.8 ± 5.0

<女性>

	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
対象者 (人)	1	54	166	373	387	134	16
握力平均 (kg)	18.8 ± 0.0	25.8 ± 3.8	25.5 ± 4.1	24.3 ± 3.6	23.3 ± 3.3	21.7 ± 3.6	19.0 ± 4.0
全身反応時間 (秒)	0.389 ± 0.000	0.350 ± 0.028	0.343 ± 0.035	0.354 ± 0.040	0.362 ± 0.046	0.383 ± 0.055	0.409 ± 0.053
閉眼片足立ち (秒)	18.0 ± 0.0	44.9 ± 40.9	42.3 ± 40.6	29.9 ± 33.1	17.2 ± 19.8	9.5 ± 7.8	3.4 ± 2.1
長座体前屈 (cm)	24.9 ± 0.0	9.9 ± 7.3	7.3 ± 8.0	9.7 ± 7.0	11.4 ± 6.9	11.3 ± 6.4	8.0 ± 6.0
上体おこし (回)	11.0 ± 0.0	14.0 ± 4.8	12.8 ± 4.9	10.0 ± 4.6	8.0 ± 4.7	7.5 ± 4.2	8.5 ± 2.5
VO2max (ml/kg/min)	33.7 ± 0.0	31.3 ± 4.9	29.4 ± 5.1	29.9 ± 5.0	29.2 ± 4.6	29.0 ± 5.1	29.8 ± 4.1

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	42	190	497	260	44	0	1,034	30.7%
年齢相応	3	164	412	514	490	141	16	1,740	51.7%
10歳劣る	3	55	111	92	155	96	36	548	16.3%
20歳劣る	0	6	7	17	6	7	3	46	1.4%
合計(人)	7	267	720	1,120	911	288	55	3,368	100.1

<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	8	43	132	100	19	0	302	26.7%
年齢相応	0	34	97	177	214	60	4	586	51.8%
10歳劣る	1	10	24	53	69	51	8	216	19.1%
20歳劣る	0	2	2	11	4	4	4	27	2.4%
合計(人)	1	54	166	373	387	134	16	1,131	100