

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)	12	197	672	873	856	260	38
握力平均 (kg)	45.0 ±3.7	42.2 ±5.5	42.6 ±5.7	41.4 ±5.4	38.9 ±5.2	35.0 ±5.4	31.8 ±4.6
全身反応時間 (秒)	0.313 ±0.022	0.322 ±0.032	0.320 ±0.029	0.324 ±0.031	0.342 ±0.036	0.357 ±0.044	0.377 ±0.055
閉眼片足立ち (秒)	57.8 ±38.8	59.3 ±46.4	45.1 ±42.7	28.9 ±30.4	16.7 ±18.0	9.8 ±11.5	4.8 ±3.6
長座体前屈 (cm)	6.7 ±6.8	2.3 ±9.2	2.7 ±9.1	3.0 ±8.7	3.4 ±9.1	1.5 ±9.6	-2.2 ±8.3
上体おこし (回)	19.8 ±4.9	21.0 ±5.0	19.8 ±4.7	17.8 ±4.8	14.9 ±4.6	11.8 ±4.5	10.0 ±4.7
VO2max (ml/kg/min)	35.6 ±7.2	35.8 ±5.3	34.0 ±5.1	33.7 ±5.1	33.3 ±4.7	33.3 ±4.5	31.8 ±3.9

<女性>

	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
対象者 (人)	4	55	213	324	335	99	17
握力平均 (kg)	28.1 ±2.4	25.5 ±3.7	26.3 ±4.0	24.7 ±3.6	23.8 ±3.5	22.2 ±3.2	19.9 ±2.6
全身反応時間 (秒)	0.336 ±0.036	0.365 ±0.047	0.349 ±0.036	0.351 ±0.035	0.365 ±0.041	0.371 ±0.045	0.403 ±0.049
閉眼片足立ち (秒)	59.8 ±39.8	47.8 ±46.1	49.9 ±46.8	29.8 ±31.9	18.6 ±22.1	11.3 ±14.1	4.8 ±3.6
長座体前屈 (cm)	6.8 ±8.8	9.6 ±6.8	8.1 ±8.3	9.1 ±7.5	11.1 ±7.2	11.9 ±6.2	10.7 ±8.6
上体おこし (回)	19.3 ±4.5	14.0 ±4.3	12.7 ±4.5	9.7 ±5.1	8.0 ±5.0	6.6 ±4.8	9.6 ±3.9
VO2max (ml/kg/min)	30.9 ±3.6	30.5 ±4.3	29.4 ±4.1	29.1 ±4.9	29.1 ±5.5	29.5 ±4.3	28.4 ±4.3

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	29	225	390	282	48	0	975	33.0%
年齢相応	9	126	373	414	456	133	12	1,523	51.6%
10歳劣る	2	40	72	69	123	73	24	403	13.7%
20歳劣る	0	2	8	13	15	11	2	51	1.7%
合計 (人)	12	197	678	886	876	265	38	2,952	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	1	5	59	107	94	17	2	285	26.8%
年齢相応	2	37	126	178	175	50	4	572	53.9%
10歳劣る	1	12	26	38	61	31	9	178	16.8%
20歳劣る	0	1	2	9	11	2	2	27	2.5%
合計 (人)	4	55	213	332	341	100	17	1,062	100