

1. 健康度評価（簡易コース）検査結果のまとめ

(1) 諸検査の年齢別平均値と標準偏差

男 性			年齢(歳)	～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳～69歳	70歳～79歳	80歳～	合 計
身 長	平 均 値	対象者数	297	1246	1213	576	518	536	262	19	4667	
		平均値	170.4	171.4	171.3	170.2	167.7	164.8	161.8	158.6	156.4	169.4
		標準偏差	5.9	5.9	5.8	5.7	5.8	6.0	5.3	5.1	5.1	6.5
体 重	平 均 値	対象者数	64.2	64.9	69.0	69.2	67.3	64.1	61.3	59.0	66.4	
		平均値	64.2	64.9	69.0	69.2	67.3	64.1	61.3	59.0	66.4	
		標準偏差	10.7	9.8	11.1	9.6	8.9	8.5	8.0	7.9	10.2	
B M I	平 均 値	対象者数	29	27.0	23.5	23.9	23.9	23.6	23.4	23.4	23.4	
		平均値	29	27.0	23.5	23.9	23.9	23.6	23.4	23.4	23.4	
		標準偏差	3.3	2.9	3.4	3.0	2.7	2.6	2.7	2.4	3.1	
収 縮 期 血 圧	平 均 値	対象者数	124.6	124.3	125.3	128.4	130.9	138.8	142.0	148.4	128.6	
		平均値	124.6	124.3	125.3	128.4	130.9	138.8	142.0	148.4	128.6	
		標準偏差	12.0	11.8	12.9	14.9	17.0	18.5	17.3	19.9	15.5	
拡 張 期 血 圧	平 均 値	対象者数	70.6	72.6	75.7	79.1	80.6	83.7	81.9	85.2	76.8	
		平均値	70.6	72.6	75.7	79.1	80.6	83.7	81.9	85.2	76.8	
		標準偏差	9.2	8.7	9.4	10.9	11.2	10.9	11.3	10.5	10.7	
安 静 時 心 拍 数	平 均 値	対象者数	79.6	76.5	75.5	75.2	74.9	75.6	74.3	77.6	75.9	
		平均値	79.6	76.5	75.5	75.2	74.9	75.6	74.3	77.6	75.9	
		標準偏差	13.3	12.3	11.9	11.5	11.6	12.5	12.9	10.6	12.2	

女 性			年齢(歳)	～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳～69歳	70歳～79歳	80歳～	合 計
身 長	平 均 値	対象者数	966	1755	886	605	655	820	371	39	6097	
		平均値	158.0	158.6	158.6	157.4	155.2	152.4	148.9	145.1	156.5	
		標準偏差	5.3	5.7	5.2	4.9	5.2	5.4	5.3	5.7	6.2	
体 重	平 均 値	対象者数	52.8	52.2	53.5	54.2	54.0	53.1	51.7	47.8	52.9	
		平均値	52.8	52.2	53.5	54.2	54.0	53.1	51.7	47.8	52.9	
		標準偏差	7.6	8.4	8.7	8.4	7.0	7.4	7.6	7.4	8.0	
B M I	平 均 値	対象者数	21.1	20.7	21.3	21.9	22.4	22.9	23.3	22.8	21.6	
		平均値	21.1	20.7	21.3	21.9	22.4	22.9	23.3	22.8	21.6	
		標準偏差	2.8	2.9	3.3	3.2	2.7	2.9	3.0	3.3	3.1	
収 縮 期 血 圧	平 均 値	対象者数	111.2	112.2	115.0	120.1	127.4	135.7	143.8	143.7	120.1	
		平均値	111.2	112.2	115.0	120.1	127.4	135.7	143.8	143.7	120.1	
		標準偏差	12.0	11.8	12.9	15.1	17.6	18.1	18.4	18.6	17.9	
拡 張 期 血 圧	平 均 値	対象者数	66.5	67.4	69.5	73.1	77.6	80.1	81.5	79.3	71.9	
		平均値	66.5	67.4	69.5	73.1	77.6	80.1	81.5	79.3	71.9	
		標準偏差	8.9	8.9	8.9	10.2	11.1	11.3	11.4	13.3	11.0	
安 静 時 心 拍 数	平 均 値	対象者数	80.7	80.1	77.9	76.8	77.0	77.5	77.2	78.0	78.7	
		平均値	80.7	80.1	77.9	76.8	77.0	77.5	77.2	78.0	78.7	
		標準偏差	12.8	12.3	11.3	10.6	10.8	11.0	11.5	12.3	11.8	

(2) 体力測定 of 年齢別平均値と標準偏差

男 性			年齢(歳)	～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳～69歳	70歳～79歳	80歳～	合 計	備 考	
踏み台昇降運動 LOAD 1 (20回/分) 合計心拍数	対 象 者 数	対象者数				92	90	218				89	89	拍/分
		平均値				138.2	135.7	128.7				127.5	127.5	
		標準偏差				24.0	24.2	21.2				18.7	18.7	
踏み台昇降運動 LOAD 2 (24回/分) 合計心拍数	対 象 者 数	対象者数			108	646	259					400	400	拍/分
		平均値			153.6	153.3	143.5	141.6				144.3	144.3	
		標準偏差			30.4	25.9	25.6	23.3				25.5	25.5	
踏み台昇降運動 LOAD 3 (28回/分) 合計心拍数	対 象 者 数	対象者数	244	862								1106	1106	拍/分
		平均値	150.5	156.3								155.0	155.0	
		標準偏差	27.1	24.4								25.1	25.1	
長座体前屈	対 象 者 数	対象者数	281	995	769	378	358	476	244	18		3519	3519	回
		平均値	8.6	5.6	4.3	3.9	2.7	2.1	1.5	0.8	4.3		4.3	
		標準偏差	9.4	9.4	9.3	8.6	8.9	9.5	9.6	9.3	9.4		9.4	
上体おこし	対 象 者 数	対象者数	276	980	744	354	316					2670	2670	cm
		平均値	25.3	23.2	21.0	19.5	16.0					21.5	21.5	
		標準偏差	5.4	5.1	5.2	4.8	4.6					5.7	5.7	
10m歩行測定 歩 幅	対 象 者 数	対象者数							482	248	18	748	748	cm
		平均値							74.9	72.0	65.5	73.7	73.7	
		標準偏差							11.7	11.4	13.3	11.8	11.8	
10m歩行測定 ピッチ	対 象 者 数	対象者数							482	248	18	748	748	歩/分
		平均値							120.5	117.5	113.8	119.3	119.3	
		標準偏差							38.6	12.4	10.2	31.9	31.9	
10m歩行測定 速 度	対 象 者 数	対象者数							481	248	18	747	747	m/分
		平均値							89.7	84.4	74.3	87.6	87.6	
		標準偏差							31.5	14.5	15.1	27.0	27.0	
握力(平均)	対 象 者 数	対象者数							426	212	11	649	649	kg
		平均値							39.8	35.1	30.0	38.1	38.1	
		標準偏差							6.1	5.2	4.6	6.3	6.3	
開眼片足立ち	対 象 者 数	対象者数							481	247	17	745	745	秒
		平均値							104.6	48.5	22.6	84.2	84.2	
		標準偏差							65.9	51.7	40.5	67.1	67.1	

女 性			年齢(歳)	～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳～69歳	70歳～79歳	80歳～	合 計	備 考	
踏み台昇降運動 LOAD 1 (20回/分) 合計心拍数	対 象 者 数	対象者数				72	272	387				143	143	拍/分
		平均値				136.2	127.4					128.7	128.7	
		標準偏差				20.5	23.6					23.4	23.4	
踏み台昇降運動 LOAD 2 (24回/分) 合計心拍数	対 象 者 数	対象者数				143.1	136.7	136.2				137.1	137.1	拍/分
		平均値				143.1	136.7	136.2				137.1	137.1	
		標準偏差				24.4	22.9	21.4				22.4	22.4	
踏み台昇降運動 LOAD 3 (28回/分) 合計心拍数	対 象 者 数	対象者数	95	362	647	186						1290	1290	拍/分
		平均値	149.9	154.1	147.4	146.9						149.4	149.4	
		標準偏差	25.7	24.5	23.4	21.1						23.8	23.8	
踏み台昇降運動 LOAD 4 (32回/分) 合計心拍数	対 象 者 数	対象者数	814	1185								1999	1999	拍/分
		平均値	159.3	161.4								160.5	160.5	
		標準偏差	28.3	24.3								25.4	25.4	
長座体前屈	対 象 者 数	対象者数	950	1631	769	528	591	742	355	30		5596	5596	回
		平均値	11.5	10.2	9.7	10.5	11.4	12.1	11.0	8.7	10.8		10.8	
		標準偏差	8.7	8.8	8.7	8.1	7.3	7.3	7.1	7.9	8.3		8.3	
上体おこし	対 象 者 数	対象者数	930	1588	735	491	531					4275	4275	cm
		平均値	19.1	16.4	14.5	13.3	9.1					15.4	15.4	
		標準偏差	5.3	5.2	4.3	5.0	6.6					6.1	6.1	
10m歩行測定 歩 幅	対 象 者 数	対象者数							748	358	31	1137	1137	cm
		平均値							70.3	66.9	58.6	68.9	68.9	
		標準偏差							8.8	10.6	8.8	9.7	9.7	
10m歩行測定 ピッチ	対 象 者 数	対象者数							748	358	31	1137	1137	歩/分
		平均値							126.2	122.0	117.9	124.7	124.7	
		標準偏差							12.5	14.0	22.4	13.5	13.5	
10m歩行測定 速 度	対 象 者 数	対象者数							748	357	31	1136	1136	m/分
		平均値							88.5	81.2	66.4	85.6	85.6	
		標準偏差							11.9	13.0	15.5	13.2	13.2	
握力(平均)	対 象 者 数	対象者数							660	289	23	972	972	kg
		平均値							25.0	22.9	18.7	24.2	24.2	
		標準偏差							4.4	4.3	4.4	4.6	4.6	
開眼片足立ち	対 象 者 数	対象者数							741	353	28	1122	1122	秒
		平均値							97.2	46.0	16.1	79.1	79.1	
		標準偏差							65.9	49.1	19.9	65.5		

(4)体カテストの性・年齢別・評価別の分布

<全身持久力評価:踏み台昇降運動(60歳未満)・10m歩行測定(60歳以上)>

男性	～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳～69歳	70歳～79歳	80歳～	合計
A(優れている)	82	215	183	72	57	41	32	5	687
%	27.6%	17.3%	15.1%	12.5%	11.0%	7.6%	12.2%	26.3%	14.7%
B(やや優れている)	89	329	232	112	104	153	94	2	1115
%	30.0%	26.4%	19.1%	19.4%	20.1%	28.3%	35.9%	10.5%	23.9%
C(普通)	56	297	218	105	107	183	89	7	1062
%	18.9%	23.8%	18.0%	18.2%	20.7%	34.1%	34.0%	36.8%	22.8%
D(やや劣っている)	43	102	77	41	37	82	25	2	409
%	14.5%	8.2%	6.3%	7.1%	7.1%	15.3%	9.5%	10.5%	8.8%
E(劣っている)	2	28	28	19	2	22	8	2	111
%	0.7%	2.2%	2.3%	3.3%	0.4%	4.1%	3.1%	10.5%	2.4%
中止及び未実施	25	275	475	227	211	55	14	1	1283
%	8.4%	22.1%	39.2%	39.4%	40.7%	10.3%	5.3%	5.3%	27.5%
対象者数	297	1246	1213	576	518	536	262	19	4667
%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

女性	～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳～69歳	70歳～79歳	80歳～	合計
A(優れている)	201	237	166	93	78	167	90	5	1037
%	20.8%	13.5%	18.7%	15.4%	11.9%	20.4%	24.3%	12.8%	17.0%
B(やや優れている)	271	450	235	142	160	250	111	10	1629
%	28.1%	25.6%	26.3%	23.5%	24.4%	30.5%	28.9%	25.8%	26.7%
C(普通)	269	522	211	160	166	263	118	8	1717
%	27.8%	29.7%	23.9%	26.4%	25.3%	32.1%	31.8%	20.5%	28.2%
D(やや劣っている)	157	262	92	70	79	49	31	5	745
%	16.3%	14.9%	10.4%	11.6%	12.1%	6.0%	8.4%	12.8%	12.2%
E(劣っている)	11	76	16	15	25	19	7	3	172
%	1.1%	4.3%	1.8%	2.5%	3.8%	2.3%	1.9%	7.7%	2.8%
中止及び未実施	57	208	166	125	147	72	14	8	797
%	5.9%	11.9%	18.7%	20.7%	22.4%	8.8%	3.8%	20.5%	13.1%
対象者数	966	1755	886	605	655	820	371	39	6097
%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

<筋力評価:握力>

男性	～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳～69歳	70歳～79歳	80歳～	合計
A(優れている)					64	24	1		89
%					11.9%	9.2%	5.3%		10.9%
B(やや優れている)				142	66	3			211
%				26.5%	25.2%	15.8%			25.8%
C(普通)				171	110	6			287
%				31.9%	42.0%	31.6%			35.1%
D(やや劣っている)				45	10	1			56
%				8.4%	3.8%	5.3%			6.9%
E(劣っている)				2	2				4
%				0.4%	0.8%				0.5%
中止及び未実施				112	50	8			170
%				20.9%	19.1%	42.1%			20.8%
対象者数				536	262	19			817
%				100.0%	100.0%	100.0%			100.0%

女性	～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳～69歳	70歳～79歳	80歳～	合計
A(優れている)						157	69	1	227
%						19.1%	18.6%	2.6%	18.5%
B(やや優れている)				248	149	12			409
%				30.2%	40.2%	30.8%			33.3%
C(普通)				209	59	6			274
%				25.5%	15.9%	15.4%			22.3%
D(やや劣っている)				37	9	3			49
%				4.5%	2.4%	7.7%			4.0%
E(劣っている)				7	3				10
%				0.9%	0.8%				0.8%
中止及び未実施				162	82	17			261
%				19.8%	22.1%	43.6%			21.2%
対象者数				820	371	39			1230
%				100.0%	100.0%	100.0%			100.0%

<筋持久力評価:上体おこし>

男性	～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳～69歳	70歳～79歳	80歳～	合計
A(優れている)	41	94	109	92	56				392
%	13.8%	7.5%	9.0%	16.0%	10.8%				10.2%
B(やや優れている)	100	274	222	126	95				817
%	33.7%	22.0%	18.3%	21.9%	18.3%				21.2%
C(普通)	84	356	262	98	122				922
%	28.3%	28.6%	21.6%	17.0%	23.6%				23.9%
D(やや劣っている)	38	199	131	34	35				437
%	12.8%	16.0%	10.8%	5.9%	6.8%				11.4%
E(劣っている)	12	55	19	4	7				97
%	4.0%	4.4%	1.6%	0.7%	1.4%				2.5%
中止及び未実施	22	268	470	222	203				1185
%	7.4%	21.5%	38.7%	38.5%	38.2%				30.8%
対象者数	297	1246	1213	576	518				3850
%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%				100.0%

女性	～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳～69歳	70歳～79歳	80歳～	合計
A(優れている)	132	99	82	90	101				504
%	13.7%	5.6%	9.3%	14.9%	15.4%				10.4%
B(やや優れている)	332	386	287	220	227				1452
%	34.4%	22.0%	32.4%	36.4%	34.7%				29.8%
C(普通)	302	661	301	144	107				1515
%	31.3%	37.7%	34.0%	23.8%	16.3%				31.1%
D(やや劣っている)	122	319	49	17	17				524
%	12.6%	18.2%	5.5%	2.8%	2.6%				10.8%
E(劣っている)	42	120	17	18	77				274
%	4.3%	6.8%	1.9%	3.0%	11.8%				5.6%
中止及び未実施	36	170	150	116	126				598
%	3.7%	9.7%	16.9%	19.2%	19.2%				12.3%
対象者数	966	1755	886	605	655				4867
%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%				100.0%

<柔軟性評価:長座体前屈>

男性	～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳～69歳	70歳～79歳	80歳～	合計
A(優れている)	24	56	58	27	25	59	37	6	292
%	8.1%	4.5%	4.8%	4.7%	4.8%	11.0%	14.1%	31.6%	6.3%
B(やや優れている)	85	200	179	80	81	82	51	3	761
%	28.6%	16.1%	14.8%	13.9%	15.6%	15.3%	19.5%	15.8%	16.3%
C(普通)	77	318	247	136	124	206	108	5	1221
%	25.9%	25.5%	20.4%	23.6%	23.9%	38.4%	41.2%	26.3%	26.2%
D(やや劣っている)	69	234	171	92	87	89	33	4	779
%	23.2%	18.8%	14.1%	16.0%	16.8%	16.6%	12.6%	21.1%	16.7%
E(劣っている)	26	187	114	42	41	40	15		465
%	8.8%	15.0%	9.4%	7.3%	7.9%	7.5%	5.7%		10.0%
中止及び未実施	16	251	444	199	160	60	18	1	1149
%	5.4%	20.1%	36.6%	34.5%	30.9%	11.2%	6.9%	5.3%	24.6%
対象者数	297	1246	1213	576	518	536	262	19	4667
%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

女性	～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳～69歳	70歳～79歳	80歳～	合計
A(優れている)	79	93	47	43	46	121	72	10	513
%	8.2%	5.3%	5.3%	7.1%	7.3%	14.8%	19.4%	25.6%	8.4%
B(やや優れている)	164	266	180	129	164	236	125	12	1276
%	17.0%	15.2%	20.3%	21.3%	25.0%	28.8%	33.7%	30.8%	20.9%
C(普通)	319	490	226	194	208	263	118	5	1823
%	33.0%	27.9%	25.5%	32.1%	31.8%	32.1%	31.8%	12.8%	29.9%
D(やや劣っている)	191	391	172	102	109	97	31	2	1095
%	19.8%	22.3%	19.4%	16.9%	16.6%	11.8%	8.4%	5.1%	18.0%
E(劣っている)	197	391	144	60	62	25	9	1	889
%	20.4%	22.3%	16.3%	9.9%	9.5%	3.0%	2.4%	2.6%	14.6%
中止及び未実施	16	124	117	77	64	78	16	9	501
%	1.7%	7.1%	13.2%	12.7%	9.8%	9.5%	4.3%	23.1%	8.2%
対象者数	966	1755	886	605	655	820	371	39	6097
%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

<平衡性評価:開眼片足立ち>

男性	～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳～69歳	70歳～79歳	80歳～	合計
A(優れている)					193	37	1		231
%					36.0%	14.1%	5.3%		28.3%
B(やや優れている)				68	33	1			102
%				12.7%	12.6%	5.3%			12.5%
C(普通)				149	107	9			265
%				27.8%	40.8%	47.4%			32.4%
D(やや劣っている)				61	58	6			125
%				11.4%	22.1%	31.6%			

2. 健康度評価(簡易コース以外)検査結果のまとめ

(1) 諸検査の性・年齢階級別の結果

男性	総数			～19歳			20～29歳			30～39歳			備考
	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	
身長	2242	170.1	6.1	25	172.9	5.5	192	172.6	5.8	583	171.8	5.9	cm
体重	2242	73.9	12.5	25	65.8	8.3	192	79.9	14.0	583	78.1	13.1	kg
BMI	2242	25.5	3.7	25	22.0	2.6	192	26.8	4.2	583	26.4	4.1	
腹囲	2234	89.4	9.6	25	75.3	6.2	192	90.2	11.4	583	91.0	10.7	cm
体脂肪率%(インピーダンス)	2165	24.1	5.8	25	18.7	3.9	191	27.2	6.6	564	26.3	6.0	%
体脂肪率%(BODPOD)	71	24.4	7.5				1	9.4		17	22.2	8.8	%
最高血圧	2242	123.5	14.4	25	115.7	8.9	192	120.0	11.9	583	121.5	12.8	mmHg
最低血圧	2242	71.9	10.4	25	61.4	8.3	192	66.6	8.7	583	70.4	10.2	mmHg
安静時心拍数	1993	67.5	11.1	25	65.4	9.7	158	65.9	10.2	524	68.9	10.9	拍/分
API指数	71	1.01	0.09				1	0.88		17	1.01	0.08	
努力性肺活量	71	3602.3	600.3				1	4540.0		17	4072.4	464.0	ml
比肺活量	71	97.8	10.3				1	104.1		17	101.8	9.8	%
1秒量	71	2991.8	580.2				1	4090.0		17	3441.8	418.7	ml
1秒率	71	82.8	6.0				1	90.1		17	84.7	6.6	%
V25	71	0.77	0.34				1	1.37		17	1.08	0.36	ℓ/s
骨密度(DXA:腰椎)	1015	1.02	0.14	25	1.04	0.10	142	1.08	0.12	314	1.02	0.12	g/cm ²
骨密度(DXA:大腿骨Neck)	186	0.72	0.11										g/cm ²
咬合面積	1187	23.1	12.0	25	20.2	11.3	141	24.5	10.0	314	24.7	11.5	mm ²
咬合力	1187	868.3	406.2	25	888.2	393.3	141	967.2	340.7	314	933.5	377.6	N
現在歯数	1176	27.1	4.7	25	29.0	1.5	142	29.4	2.0	314	29.0	1.6	本
赤血球数	1973	478.2	37.4	25	490.8	28.2	158	500.8	26.8	522	490.5	31.8	×10 ⁴ /μℓ
白血球数	1970	5894.4	1580.4	25	6011.2	1235.4	158	5931.3	1838.2	522	6018.2	1654.7	/μℓ
ヘマトクリット	1971	44.5	2.8	25	44.1	1.7	158	45.5	2.1	522	45.1	2.4	%
ヘモグロビン	1973	15.5	1.0	25	15.5	0.6	158	15.9	0.8	522	15.8	0.9	g/dℓ
血小板数	1956	22.2	4.9	25	22.0	4.3	158	23.3	5.2	522	23.1	4.8	×10 ⁴ /μℓ
総蛋白	1189	7.4	0.4	25	7.4	0.3	142	7.5	0.3	314	7.4	0.4	g/dℓ
アルブミン	1189	4.7	0.2	25	4.8	0.2	142	4.8	0.2	314	4.8	0.2	g/dℓ
蛋白分画(α1)	71	2.3	0.2				1	2.5		17	2.3	0.3	%
蛋白分画(α2)	71	8.3	1.0				1	6.7		17	8.0	1.0	%
蛋白分画(β)	71	11.4	1.1				1	9.3		17	10.8	1.3	%
蛋白分画(γ)	71	16.2	2.9				1	16.4		17	14.9	1.8	%
クレアチニン	1973	0.8	0.1	25	0.9	0.1	158	0.8	0.1	522	0.8	0.1	mg/dℓ
尿酸	1458	6.4	1.3	25	5.9	1.2	176	6.6	1.2	375	6.5	1.3	mg/dℓ
総コレステロール	2242	209.7	35.4	25	162.6	17.9	192	199.9	33.8	583	208.8	37.9	mg/dℓ
トリグリセライド	2242	140.6	106.1	25	71.9	39.5	192	114.3	65.4	583	148.1	135.2	mg/dℓ
HDLコレステロール	2242	58.6	14.6	25	63.8	12.4	192	57.7	15.8	583	56.4	13.5	mg/dℓ
LDLコレステロール	1472	134.6	32.1	25	95.0	17.9	176	127.8	30.6	379	133.8	33.5	mg/dℓ
リポ蛋白a	71	22.3	22.2				1	14.0		17	18.7	13.4	mg/dℓ
AST(GOT)	2242	25.0	12.3	25	28.3	40.6	192	26.9	15.1	583	26.5	13.7	IU/ℓ
ALT(GPT)	2242	34.8	27.5	25	21.0	17.7	192	48.4	44.7	583	42.3	32.9	IU/ℓ
γ-GTP	2242	50.1	50.2	25	16.2	3.9	192	47.9	40.3	583	51.2	45.3	IU/ℓ
アルカリフォスファターゼ	71	226.4	62.6				1	210.0		17	227.4	51.2	IU/ℓ
コリンエステラーゼ	71	364.1	74.9				1	323.0		17	361.4	62.7	IU/ℓ
空腹血糖	2242	101.6	20.0	25	88.4	4.6	192	93.1	7.5	583	98.5	15.9	mg/dℓ
HbA1c	2242	5.0	0.8	25	4.4	0.4	192	4.6	0.4	583	4.9	0.7	%

女性	総数			～19歳			20～29歳			30～39歳			備考
	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	
身長	1443	155.2	5.9	54	159.4	5.5	72	158.8	5.2	160	158.5	4.7	cm
体重	1443	56.6	9.6	54	54.1	9.4	72	55.6	11.6	160	60.4	11.4	kg
BMI	1443	23.5	3.6	54	21.2	3.1	72	22.1	4.7	160	24.1	4.5	
腹囲	1426	84.9	10.5	54	74.3	8.3	72	76.7	12.1	160	83.9	12.5	cm
体脂肪率%(インピーダンス)	1325	29.2	6.7	54	27.7	6.4	70	28.6	9.1	143	32.3	8.7	%
体脂肪率%(BODPOD)	117	33.3	7.5				2	14.9	2.0	17	26.9	7.7	%
最高血圧	1443	117.9	16.6	54	106.0	8.4	72	106.4	9.4	160	108.9	12.5	mmHg
最低血圧	1443	67.0	10.2	54	57.1	5.9	72	59.8	7.6	160	63.8	9.9	mmHg
安静時心拍数	1331	66.9	10.1	54	69.8	9.2	72	66.3	11.5	151	69.8	11.5	拍/分
API指数	116	1.01	0.08				2	0.95	0.02	17	1.01	0.08	
努力性肺活量	117	2531.1	470.0				2	3155.0	375.0	17	3115.9	416.7	ml
比肺活量	117	100.4	12.8				2	102.3	6.6	17	107.2	13.6	%
1秒量	117	2108.0	417.3				2	2605.0	155.0	17	2702.9	365.0	ml
1秒率	117	83.3	5.0				2	83.2	4.9	17	86.8	4.0	%
V25	117	0.60	0.25				2	0.76	0.10	17	0.93	0.26	ℓ/s
骨密度(DXA:腰椎)	400	0.97	0.15	4	1.05	0.16	40	1.00	0.11	74	1.02	0.10	g/cm ²
骨密度(DXA:大腿骨Neck)	120	0.60	0.10							1	0.77	0.00	g/cm ²
咬合面積	511	17.7	10.3	4	17.2	10.9	40	20.6	12.6	77	21.7	10.9	mm ²
咬合力	511	661.7	337.5	4	708.8	394.2	40	783.3	369.5	77	805.5	365.4	N
現在歯数	505	26.1	4.5	4	28.5	0.9	40	29.2	1.5	77	28.6	1.9	本
赤血球数	1299	422.8	32.8	54	428.0	22.6	72	426.1	30.8	150	426.9	31.3	×10 ⁴ /μℓ
白血球数	1290	5382.4	1414.4	54	5795.0	1547.4	72	5565.3	1671.4	150	5678.3	1627.0	/μℓ
ヘマトクリット	1295	39.1	2.7	54	38.9	1.7	72	39.1	3.0	147	39.1	2.6	%
ヘモグロビン	1305	13.3	1.0	54	13.4	0.7	72	13.4	1.1	150	13.4	1.1	g/dℓ
血小板数	1256	23.5	5.6	54	23.3	4.1	71	23.6	5.1	147	25.1	6.1	×10 ⁴ /μℓ
総蛋白	513	7.3	0.4	4	7.3	0.3	40	7.3	0.3	77	7.3	0.4	g/dℓ
アルブミン	513	4.5	0.2	4	4.5	0.1	40	4.6	0.2	77	4.5	0.2	g/dℓ
蛋白分画(α1)	117	2.3	0.3				2	2.0	0.1	17	2.3	0.2	%
蛋白分画(α2)	117	8.9	0.9				2	9.8	0.8	17	8.3	0.9	%
蛋白分画(β)	117	11.5	1.2				2	9.9	0.5	17	10.6	1.2	%
蛋白分画(γ)	117	16.9	3.0				2	15.6	1.6	17	17.0	2.9	%
クレアチニン	1305	0.6	0.3	54	0.6	0.1	72	0.6	0.1	150	0.6	0.1	mg/dℓ
尿酸	651	4.7	1.1	4	4.8	1.1	40	4.2	0.9	87	4.3	0.9	mg/dℓ
総コレステロール	1443	214.4	37.0	54	172.9	27.5	72	194.6	36.5	160	195.8	31.0	mg/dℓ
トリグリセライド	1443	106.3	67.4	54	57.6	24.5	72	74.8	32.9	160	87.5	55.0	mg/dℓ
HDLコレステロール	1443	71.6	17.3	54	74.2	14.1	72	77.6	19.7	160	70.7	16.7	mg/dℓ
LDLコレステロール	656	134.9	33.9	4	104.3	26.9	40	111.0	36.2	87	114.5	28.1	mg/dℓ
リポ蛋白a	117	26.6	26.6				2	12.5	4.5	17	25.0	21.4	mg/dℓ
AST(GOT)	1443	20.8	8.2	54	16.9	4.5	72	18.9	6.2	160	17.9	5.0	IU/ℓ
ALT(GPT)	1443	19.3	12.1	54	13.2	6.0	72	15.6	7.9	160	18.0	11.3	IU/ℓ
γ-GTP	1443	25.7	25.2	54	13.5	3.5	72	17.1	9.9	160	22.7	23.8	IU/ℓ
アルカリフォスファターゼ	117	243.2	96.2				2	130.0	5.0	17	178.2	80.5	IU/ℓ
コリンエステラーゼ	117	352.6	75.4				2	228.5	29.5	17	291.5	54.2	IU/ℓ
空腹血糖	1443	96.2	17.2	54	87.5	7.2	72						

男性	総数			40~49歳			50~59歳			60~69歳			備考
	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	
身長	2242	170.1	6.1	769	170.9	5.4	290	169.0	5.8	244	166.2	5.6	cm
体重	2242	73.9	12.5	769	75.5	11.1	290	70.3	10.4	244	65.7	8.6	kg
BMI	2242	25.5	3.7	769	25.8	3.3	290	24.6	3.1	244	23.8	2.8	
腹囲	2234	89.4	9.6	769	90.5	8.7	290	88.1	8.3	243	86.5	8.2	cm
体脂肪率% (インピーダンス)	2165	24.1	5.8	754	24.5	4.8	279	21.9	4.6	220	20.1	4.7	%
体脂肪率% (BODPOD)	71	24.4	7.5	14	24.3	7.7	9	22.6	5.6	23	26.4	6.4	%
最高血圧	2242	123.5	14.4	769	122.1	13.8	290	124.8	15.2	244	128.7	15.5	mmHg
最低血圧	2242	71.9	10.4	769	73.5	10.8	290	74.4	10.0	244	73.3	9.5	mmHg
安静時心拍数	1993	67.5	11.1	681	67.5	11.3	259	67.7	11.7	211	66.6	10.7	拍/分
API指数	71	1.01	0.09	14	1.04	0.10	9	1.04	0.08	23	0.99	0.07	
努力性肺活量	71	3602.3	600.3	14	3932.9	513.1	9	3542.2	306.7	23	3309.1	345.6	ml
1秒肺活量	71	97.8	10.3	14	100.5	9.7	9	98.8	6.0	23	96.4	9.7	%
1秒率	71	2991.8	580.2	14	3298.6	450.7	9	2951.1	293.3	23	2752.2	324.2	ml
V25	71	82.8	6.0	14	83.9	3.4	9	83.2	2.1	23	83.2	5.4	%
骨密度 (DXA:腰椎)	71	0.77	0.34	14	0.86	0.23	9	0.70	0.17	23	0.62	0.17	g/cm ²
骨密度 (DXA:大腿骨Neck)	1015	1.02	0.14	308	1.00	0.14	169	1.00	0.15	52	1.00	0.15	g/cm ²
咬合面積	186	0.72	0.11							84	0.74	0.10	g/cm ²
咬合力	1187	23.1	12.0	307	24.5	12.0	169	23.3	12.4	129	21.0	12.8	mm ²
咬合力	1187	868.3	406.2	307	908.8	398.3	169	830.5	398.7	129	784.4	455.2	N
現在歯数	1176	27.1	4.7	307	28.0	2.3	168	26.3	4.2	122	23.8	6.2	本
赤血球数	1973	478.2	37.4	674	480.3	33.6	256	468.5	34.8	203	455.5	39.3	×10 ⁴ /μl
白血球数	1970	5894.4	1580.4	674	5916.5	1591.2	256	5680.4	1508.2	200	5765.0	1327.7	/μl
ヘマトクリット	1971	44.5	2.8	672	44.6	2.6	256	44.2	2.6	203	43.4	3.2	%
ヘモグロビン	1973	15.5	1.0	674	15.6	1.0	256	15.3	1.0	203	14.9	1.2	g/dl
血小板数	1956	22.2	4.9	672	22.6	4.4	255	20.7	4.4	192	20.4	5.2	×10 ⁴ /μl
総蛋白	1189	7.4	0.4	308	7.4	0.4	169	7.3	0.4	129	7.4	0.4	g/dl
アルブミン	1189	4.7	0.2	308	4.6	0.2	169	4.6	0.2	129	4.5	0.2	g/dl
蛋白分画 (α1)	71	2.3	0.2	14	2.2	0.2	9	2.2	0.1	23	2.3	0.2	%
蛋白分画 (α2)	71	8.3	1.0	14	8.3	0.7	9	8.1	0.8	23	8.4	1.1	%
蛋白分画 (β)	71	11.4	1.1	14	11.6	0.9	9	11.4	1.1	23	11.9	1.0	%
蛋白分画 (γ)	71	16.2	2.9	14	14.6	1.6	9	17.3	1.8	23	16.8	3.8	%
クレアチニン	1973	0.8	0.1	674	0.8	0.1	256	0.9	0.2	203	0.9	0.2	mg/dl
尿酸	1458	6.4	1.3	403	6.4	1.3	203	6.2	1.4	170	6.2	1.2	mg/dl
総コレステロール	2242	209.7	35.4	769	214.6	34.1	290	213.0	36.2	244	207.8	31.0	mg/dl
トリグリセライド	2242	140.6	106.1	769	150.7	93.1	290	132.5	78.5	244	137.2	130.0	mg/dl
HDLコレステロール	2242	58.6	14.6	769	57.6	13.8	290	61.1	14.8	244	62.6	15.7	mg/dl
LDLコレステロール	1472	134.6	32.1	409	143.0	31.9	205	136.6	29.5	172	129.9	29.0	mg/dl
リポ蛋白 a	71	22.3	22.2	14	14.1	6.9	9	42.9	35.8	23	23.5	24.4	mg/dl
AST (GOT)	2242	25.0	12.3	769	24.0	9.4	290	24.0	9.5	244	24.5	12.3	IU/l
ALT (GPT)	2242	34.8	27.5	769	33.4	19.3	290	29.4	20.1	244	25.6	22.5	IU/l
γ-GTP	2242	50.1	50.2	769	53.1	45.7	290	54.8	56.4	244	45.5	72.7	IU/l
アルカリフォスファターゼ	71	226.4	62.6	14	200.9	55.5	9	236.1	51.7	23	236.0	77.5	IU/l
コリンエステラーゼ	71	364.1	74.9	14	387.8	70.9	9	362.9	54.4	23	359.9	81.5	IU/l
空腹血糖	2242	101.6	20.0	769	102.3	19.7	290	105.7	23.8	244	107.6	27.3	mg/dl
HbA1c	2242	5.0	0.8	769	5.0	0.8	290	5.2	0.9	244	5.3	0.7	%

女性	総数			40~49歳			50~59歳			60~69歳			備考
	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	
身長	1443	155.2	5.9	256	157.8	5.4	402	154.9	5.2	405	152.9	5.1	cm
体重	1443	56.6	9.6	256	58.8	11.1	402	57.3	8.6	405	54.9	7.2	kg
BMI	1443	23.5	3.6	256	23.6	4.1	402	23.9	3.3	405	23.5	2.9	
腹囲	1426	84.9	10.5	256	84.1	11.0	402	86.3	9.5	401	87.1	8.8	cm
体脂肪率% (インピーダンス)	1325	29.2	6.7	242	29.5	7.2	377	29.3	5.8	353	28.5	5.3	%
体脂肪率% (BODPOD)	117	33.3	7.5	13	30.9	4.9	25	34.5	6.7	52	35.7	6.0	%
最高血圧	1443	117.9	16.6	256	112.1	13.7	402	119.6	16.8	405	124.9	16.1	mmHg
最低血圧	1443	67.0	10.2	256	64.8	9.1	402	69.0	10.4	405	69.8	9.7	mmHg
安静時心拍数	1331	66.9	10.1	243	66.6	10.0	357	65.7	9.3	361	66.6	10.0	拍/分
API指数	116	1.01	0.08	13	0.99	0.07	25	1.03	0.09	52	1.00	0.09	
努力性肺活量	117	2531.1	470.0	13	2857.7	273.2	25	2508.8	338.0	52	2329.0	321.6	ml
1秒肺活量	117	100.4	12.8	13	103.8	7.3	25	100.2	13.3	52	98.7	12.2	%
1秒率	117	2108.0	417.3	13	2379.2	247.5	25	2062.4	256.6	52	1912.7	284.1	ml
V25	117	83.3	5.0	13	83.3	3.8	25	82.5	5.6	52	82.2	4.5	%
骨密度 (DXA:腰椎)	117	0.60	0.25	13	0.67	0.18	25	0.55	0.22	52	0.50	0.18	g/cm ²
骨密度 (DXA:大腿骨Neck)	400	0.97	0.15	81	1.06	0.14	125	0.93	0.15	71	0.86	0.12	g/cm ²
咬合面積	120	0.60	0.10				5	0.72	0.08	55	0.61	0.10	g/cm ²
咬合力	511	17.7	10.3	81	18.4	8.2	131	17.6	9.8	119	16.4	9.4	mm ²
咬合力	511	661.7	337.5	81	690.2	255.9	131	643.3	304.6	119	620.9	322.9	N
現在歯数	505	26.1	4.5	81	27.8	1.9	131	26.3	3.3	118	24.5	4.3	本
赤血球数	1299	422.8	32.8	242	419.6	33.5	342	426.2	32.5	346	422.4	33.6	×10 ⁴ /μl
白血球数	1290	5382.4	1414.4	240	5460.8	1564.8	338	5204.4	1296.6	345	5330.8	1234.5	/μl
ヘマトクリット	1295	39.1	2.7	242	38.4	2.7	341	39.4	2.8	346	39.6	2.6	%
ヘモグロビン	1305	13.3	1.0	242	13.0	1.1	345	13.4	1.0	349	13.4	0.9	g/dl
血小板数	1256	23.5	5.6	238	24.0	5.9	330	23.6	5.5	330	22.9	5.2	×10 ⁴ /μl
総蛋白	513	7.3	0.4	81	7.2	0.4	131	7.4	0.4	120	7.3	0.4	g/dl
アルブミン	513	4.5	0.2	81	4.4	0.2	131	4.5	0.2	120	4.5	0.2	g/dl
蛋白分画 (α1)	117	2.3	0.3	13	2.3	0.3	25	2.3	0.3	52	2.3	0.3	%
蛋白分画 (α2)	117	8.9	0.9	13	8.7	0.5	25	8.9	1.0	52	9.1	0.9	%
蛋白分画 (β)	117	11.5	1.2	13	11.9	1.5	25	11.5	1.0	52	11.7	1.0	%
蛋白分画 (γ)	117	16.9	3.0	13	16.5	2.7	25	17.9	4.1	52	16.6	2.4	%
クレアチニン	1305	0.6	0.3	242	0.6	0.1	345	0.6	0.1	349	0.7	0.6	mg/dl
尿酸	651	4.7	1.1	95	4.6	1.0	188	4.9	1.2	176	4.8	1.2	mg/dl
総コレステロール	1443	214.4	37.0	256	206.4	34.0	402	228.1	36.1	405	221.5	35.0	mg/dl
トリグリセライド	1443	106.3	67.4	256	93.6	61.0	402	117.3	69.4	405	126.8	75.7	mg/dl
HDLコレステロール	1443	71.6	17.3	256	73.0	17.1	402	71.6	18.2	405	69.3	16.4	mg/dl
LDLコレステロール	656	134.9	33.9	96	126.7	33.4	190	147.5	32.3	178	141.9	30.6	mg/dl
リポ蛋白 a	117	26.6	26.6	13	23.0	21.1	25	33.2	39.2	52	24.4	20.9	mg/dl
AST (GOT)	1443	20.8	8.2	256	18.2	5.2	402	21.6	8.1	405	22.6	9.2	IU/l
ALT (GPT)	1443	19.3	12.1	256	17.3	9.8	402	21.2	13.3	405	20.6	13.3	IU/l
γ-GTP	1443	25.7	25.2	256	22.3								

男性	総数			70~79歳			80歳~			備考
	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	
身長	2242	170.1	6.1	128	164.3	5.2	11	160.8	4.0	cm
体重	2242	73.9	12.5	128	62.7	7.3	11	56.1	7.8	kg
BMI	2242	25.5	3.7	128	23.2	2.4	11	21.6	2.5	
腹囲	2234	89.4	9.6	124	86.2	6.9	8	82.4	5.9	cm
体脂肪率% (インピーダンス)	2165	24.1	5.8	123	19.6	4.3	9	16.0	3.7	%
体脂肪率% (BODPOD)	71	24.4	7.5	5	28.1	2.8	2	28.5	4.5	%
最高血圧	2242	123.5	14.4	128	134.9	16.0	11	133.5	19.1	mmHg
最低血圧	2242	71.9	10.4	128	70.5	8.9	11	68.5	9.2	mmHg
安静時心拍数	1993	67.5	11.1	124	65.5	10.5	11	64.0	10.5	拍/分
API指数	71	1.01	0.09	5	0.96	0.16	2	0.92	0.09	
努力性肺活量	71	3602.3	600.3	5	2780.0	367.7	2	2520.0	190.0	ml
比肺活量	71	97.8	10.3	5	86.3	8.7	2	82.4	5.1	%
1秒量	71	2991.8	580.2	5	2028.0	188.6	2	1820.0	80.0	ml
1秒率	71	82.8	6.0	5	73.5	5.5	2	72.4	2.3	%
V25	71	0.77	0.34	5	0.28	0.08	2	0.35	0.05	l/s
骨密度(DXA:腰椎)	1015	1.02	0.14	4	1.16	0.07	1	0.94	0.00	g/cm ²
骨密度(DXA:大腿骨Neck)	186	0.72	0.11	93	0.72	0.10	9	0.63	0.12	g/cm ²
咬合面積	1187	23.1	12.0	93	15.6	11.4	9	9.4	9.6	mm ²
咬合力	1187	868.3	406.2	93	591.0	377.4	9	380.0	421.1	N
現在歯数	1176	27.1	4.7	90	20.2	8.5	8	17.4	4.9	本
赤血球数	1973	478.2	37.4	124	445.7	44.2	11	429.0	40.4	×10 ⁴ /μl
白血球数	1970	5894.4	1580.4	124	5831.6	1371.8	11	5915.5	1341.1	/μl
ヘマトクリット	1971	44.5	2.8	124	42.5	3.5	11	42.3	3.7	%
ヘモグロビン	1973	15.5	1.0	124	14.6	1.3	11	14.5	1.4	g/dl
血小板数	1956	22.2	4.9	121	20.4	6.2	11	18.4	4.1	×10 ⁴ /μl
総蛋白	1189	7.4	0.4	93	7.3	0.4	9	7.2	0.3	g/dl
アルブミン	1189	4.7	0.2	93	4.4	0.2	9	4.3	0.2	g/dl
蛋白分画(α1)	71	2.3	0.2	5	2.4	0.3	2	2.5	0.2	%
蛋白分画(α2)	71	8.3	1.0	5	8.9	0.9	2	8.2	0.8	%
蛋白分画(β)	71	11.4	1.1	5	11.3	0.6	2	11.8	0.4	%
蛋白分画(γ)	71	16.2	2.9	5	17.6	1.6	2	21.7	0.7	%
クレアチニン	1973	0.8	0.1	124	0.9	0.2	11	0.9	0.2	mg/dl
尿酸	1458	6.4	1.3	97	6.1	1.2	9	6.0	1.4	mg/dl
総コレステロール	2242	209.7	35.4	128	205.6	31.0	11	201.9	27.3	mg/dl
トリグリセライド	2242	140.6	106.1	128	128.4	73.6	11	92.3	30.7	mg/dl
HDLコレステロール	2242	58.6	14.6	128	61.7	17.3	11	66.0	16.8	mg/dl
LDLコレステロール	1472	134.6	32.1	97	130.4	29.8	9	124.7	25.6	mg/dl
リポ蛋白-a	71	22.3	22.2	5	14.4	11.1	2	26.0	2.0	mg/dl
AST(GOT)	2242	25.0	12.3	128	24.1	7.9	11	23.7	6.6	IU/l
ALT(GPT)	2242	34.8	27.5	128	21.6	10.0	11	20.8	10.0	IU/l
γ-GTP	2242	50.1	50.2	128	37.2	43.0	11	35.4	30.1	IU/l
アルカリフォスファターゼ	71	226.4	62.6	5	232.8	53.4	2	232.5	21.5	IU/l
コリンエステラーゼ	71	364.1	74.9	5	343.6	43.7	2	348.0	172.0	IU/l
空腹時血糖	2242	101.6	20.0	128	105.3	20.2	11	103.7	19.1	mg/dl
HbA1c	2242	5.0	0.8	128	5.3	0.8	11	5.0	0.3	%

女性	総数			70~79歳			80歳~			備考
	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	
身長	1443	155.2	5.9	87	149.2	6.1	7	145.5	2.2	cm
体重	1443	56.6	9.6	87	50.8	7.7	7	47.6	6.2	kg
BMI	1443	23.5	3.6	87	22.9	3.3	7	22.4	2.6	
腹囲	1426	84.9	10.5	75	85.8	9.0	6	89.7	4.2	cm
体脂肪率% (インピーダンス)	1325	29.2	6.7	79	26.7	5.4	7	23.9	5.1	%
体脂肪率% (BODPOD)	117	33.3	7.5	8	36.5	7.4				%
最高血圧	1443	117.9	16.6	87	126.7	16.5	7	133.1	21.2	mmHg
最低血圧	1443	67.0	10.2	87	68.5	9.6	7	68.0	11.3	mmHg
安静時心拍数	1331	66.9	10.1	87	68.0	10.4	6	62.0	6.5	拍/分
API指数	116	1.01	0.08	7	1.02	0.09				
努力性肺活量	117	2531.1	470.0	8	1985.0	336.4				ml
比肺活量	117	100.4	12.8	8	91.7	13.5				%
1秒量	117	2108.0	417.3	8	1691.3	256.5				ml
1秒率	117	83.3	5.0	8	85.6	4.8				%
V25	117	0.60	0.25	8	0.54	0.17				l/s
骨密度(DXA:腰椎)	400	0.97	0.15	5	0.81	0.21				g/cm ²
骨密度(DXA:大腿骨Neck)	120	0.60	0.10	56	0.58	0.09	3	0.62	0.08	g/cm ²
咬合面積	511	17.7	10.3	55	12.5	10.3	4	7.2	2.6	mm ²
咬合力	511	661.7	337.5	55	486.8	359.7	4	271.5	124.8	N
現在歯数	505	26.1	4.5	50	21.6	6.7	4	10.3	2.9	本
赤血球数	1299	422.8	32.8	87	408.6	32.1	6	405.7	39.4	×10 ⁴ /μl
白血球数	1290	5382.4	1414.4	85	5185.3	1201.2	6	4730.0	911.5	/μl
ヘマトクリット	1295	39.1	2.7	87	39.0	2.7	6	38.3	3.1	%
ヘモグロビン	1305	13.3	1.0	87	13.2	0.9	6	13.1	1.1	g/dl
血小板数	1256	23.5	5.6	80	21.8	5.9	6	23.7	5.4	×10 ⁴ /μl
総蛋白	513	7.3	0.4	56	7.3	0.3	4	7.3	0.2	g/dl
アルブミン	513	4.5	0.2	56	4.4	0.3	4	4.3	0.1	g/dl
蛋白分画(α1)	117	2.3	0.3	8	2.6	0.2				%
蛋白分画(α2)	117	8.9	0.9	8	9.0	0.9				%
蛋白分画(β)	117	11.5	1.2	8	11.6	0.9				%
蛋白分画(γ)	117	16.9	3.0	8	17.2	2.0				%
クレアチニン	1305	0.6	0.3	87	0.6	0.1	6	0.6	0.1	mg/dl
尿酸	651	4.7	1.1	56	4.9	1.1	5	5.1	1.5	mg/dl
総コレステロール	1443	214.4	37.0	87	218.6	29.0	7	219.1	18.0	mg/dl
トリグリセライド	1443	106.3	67.4	87	97.5	44.6	7	102.1	38.0	mg/dl
HDLコレステロール	1443	71.6	17.3	87	74.2	15.9	7	75.4	24.5	mg/dl
LDLコレステロール	656	134.9	33.9	56	135.8	29.6	5	130.6	23.6	mg/dl
リポ蛋白-a	117	26.6	26.6	8	32.5	27.0				mg/dl
AST(GOT)	1443	20.8	8.2	87	25.6	12.5	7	22.0	3.4	IU/l
ALT(GPT)	1443	19.3	12.1	87	20.6	11.5	7	14.3	2.9	IU/l
γ-GTP	1443	25.7	25.2	87	25.9	24.6	7	19.6	1.8	IU/l
アルカリフォスファターゼ	117	243.2	96.2	8	227.4	79.1				IU/l
コリンエステラーゼ	117	352.6	75.4	8	323.4	47.1				IU/l
空腹時血糖	1443	96.2	17.2	87	99.3	15.7	7	105.6	12.2	mg/dl
HbA1c	1441	5.0	0.7	87	5.2	0.7	7	5.4	0.6	%

(2) 諸検査の性年齢別有所見率

男性	カットオフ値	総数			～19歳			20～29歳			30～39歳		
		対象者数	異常数	有所見率(%)	対象者数	異常数	有所見率(%)	対象者数	異常数	有所見率(%)	対象者数	異常数	有所見率(%)
BMI	19.9以下・24.0以上	2242	1517	67.7%	25	11	44.0%	192	162	84.4%	583	438	75.1%
腹囲	85cm以上	2234	1519	68.0%	25	2	8.0%	192	136	70.8%	583	415	71.2%
体脂肪率	25以上	2236	948	42.4%	25	1	4.0%	192	128	66.7%	581	337	58.0%
収縮期血圧	140以上	2242	318	14.2%	25	0	0.0%	192	14	7.3%	583	53	9.1%
拡張期血圧	90以上	2242	129	5.8%	25	0	0.0%	192	1	0.5%	583	25	4.3%
赤血球数	419以下	1973	127	6.4%	25	0	0.0%	158	0	0.0%	522	9	1.7%
白血球数	2900以下	1970	3	0.2%	25	0	0.0%	158	0	0.0%	522	1	0.2%
ヘマトクリット	39以下	1971	57	2.9%	25	0	0.0%	158	0	0.0%	522	5	1.0%
ヘモグロビン	12.9以下	1973	30	1.5%	25	0	0.0%	158	0	0.0%	522	0	0.0%
血小板数	12.9以下	1956	31	1.6%	25	0	0.0%	158	1	0.6%	522	3	0.6%
総蛋白	6.6以下	1189	21	1.8%	25	0	0.0%	142	0	0.0%	314	5	1.6%
アルブミン	4.1以下	1189	31	2.6%	25	0	0.0%	142	1	0.7%	314	2	0.6%
クレアチニン	1.2以上	1973	57	2.9%	25	0	0.0%	158	0	0.0%	522	3	0.6%
尿酸	7.6以上	1458	251	17.2%	25	1	4.0%	176	36	20.5%	375	81	21.6%
総コレステロール	240以上	2242	422	18.8%	25	0	0.0%	192	25	13.0%	583	104	17.8%
トリグリセリド	150以上	2242	744	33.2%	25	2	8.0%	192	47	24.5%	583	208	35.7%
HDLコレステロール	39以下	2242	123	5.5%	25	1	4.0%	192	12	6.3%	583	33	5.7%
LDLコレステロール	160以上	1472	309	21.0%	25	0	0.0%	176	29	16.5%	379	77	20.3%
リポ蛋白-a	41以上	71	8	11.3%				1	0	0.0%	17	1	5.9%
AST(GOT)	40以上	2242	163	7.3%	25	1	4.0%	192	22	11.5%	583	61	10.5%
ALT(GPT)	35以上	2242	758	33.8%	25	3	12.0%	192	97	50.5%	583	273	46.8%
γ-GTP	70以上	2242	410	18.3%	25	0	0.0%	192	32	16.7%	583	111	19.0%
アルカホスファターゼ	300以上	71	12	16.9%				1	0	0.0%	17	2	11.8%
コリンエステラーゼ	459以上	71	7	9.9%				1	0	0.0%	17	1	5.9%
空腹時血糖	110以上	2242	374	16.7%	25	0	0.0%	192	4	2.1%	583	64	11.0%
HbA1c	5.9以上	2242	167	7.4%	25	0	0.0%	192	1	0.5%	583	28	4.8%
尿蛋白	±・+・2+・3+	1189	118	9.9%	25	4	16.0%	142	16	11.3%	314	25	8.0%
尿糖	±・+・2+・3+	1189	61	5.1%	25	0	0.0%	142	1	0.7%	314	9	2.9%
尿潜血	+・2+・3+	1189	85	7.1%	25	2	8.0%	142	11	7.7%	314	14	4.5%

女性	カットオフ値	総数			～19歳			20～29歳			30～39歳		
		対象者数	異常数	有所見率(%)	対象者数	異常数	有所見率(%)	対象者数	異常数	有所見率(%)	対象者数	異常数	有所見率(%)
BMI	19.9以下・24.0以上	1443	823	57.0%	54	34	63.0%	72	44	61.1%	160	115	71.9%
腹囲	90cm以上	1426	447	31.3%	54	3	5.6%	72	11	15.3%	160	52	32.5%
体脂肪率	30以上	1442	619	42.9%	54	19	35.2%	72	22	30.6%	160	86	53.8%
収縮期血圧	140以上	1443	156	10.8%	54	0	0.0%	72	0	0.0%	160	5	3.1%
拡張期血圧	90以上	1443	39	2.7%	54	0	0.0%	72	0	0.0%	160	2	1.3%
赤血球数	379以下	1299	116	8.9%	54	0	0.0%	72	4	5.6%	150	5	3.3%
白血球数	2900以下	1290	14	1.1%	54	0	0.0%	72	4	5.6%	150	0	0.0%
ヘマトクリット	33以下	1295	28	2.2%	54	0	0.0%	72	2	2.8%	147	3	2.0%
ヘモグロビン	11.9以下	1305	112	8.6%	54	3	5.6%	72	5	6.9%	150	9	6.0%
血小板数	12.9以下	1256	19	1.5%	54	0	0.0%	71	0	0.0%	147	2	1.4%
総蛋白	6.6以下	513	9	1.8%	4	0	0.0%	40	1	2.5%	77	2	2.6%
アルブミン	4.1以下	513	26	5.1%	4	0	0.0%	40	1	2.5%	77	3	3.9%
クレアチニン	1.2以上	1305	5	0.4%	54	0	0.0%	72	0	0.0%	150	0	0.0%
尿酸	6.1以上	651	74	11.4%	4	1	25.0%	40	1	2.5%	87	2	2.3%
総コレステロール	220以上	1443	619	42.9%	54	3	5.6%	72	14	19.4%	160	30	18.8%
トリグリセリド	150以上	1443	250	17.3%	54	0	0.0%	72	4	5.6%	160	14	8.8%
HDLコレステロール	39以下	1443	17	1.2%	54	0	0.0%	72	1	1.4%	160	4	2.5%
LDLコレステロール	150以上	656	217	33.1%	4	0	0.0%	40	7	17.5%	87	9	10.3%
リポ蛋白-a	41以上	117	16	13.7%				2	0	0.0%	17	2	11.8%
AST(GOT)	40以上	1443	35	2.4%	54	1	1.9%	72	2	2.8%	160	1	0.6%
ALT(GPT)	35以上	1443	99	6.9%	54	2	3.7%	72	3	4.2%	160	9	5.6%
γ-GTP	70以上	1443	65	4.5%	54	0	0.0%	72	1	1.4%	160	4	2.5%
アルカホスファターゼ	300以上	117	25	21.4%				2	0	0.0%	17	1	5.9%
コリンエステラーゼ	383以上	117	36	30.8%				2	0	0.0%	17	1	5.9%
空腹時血糖	110以上	1443	152	10.5%	54	0	0.0%	72	1	1.4%	160	6	3.8%
HbA1c	5.9以上	1441	113	7.8%	54	0	0.0%	72	0	0.0%	160	1	0.6%
尿蛋白	±・+・2+・3+	510	38	7.5%	4	0	0.0%	40	4	10.0%	77	6	7.8%
尿糖	±・+・2+・3+	510	5	1.0%	4	0	0.0%	40	0	0.0%	77	1	1.3%
尿潜血	+・2+・3+	510	115	22.5%	4	1	25.0%	40	5	12.5%	77	18	23.4%

男性	カットオフ値	総数			40～49歳			50～59歳			60～69歳		
		対象者数	異常数	有所見率(%)	対象者数	異常数	有所見率(%)	対象者数	異常数	有所見率(%)	対象者数	異常数	有所見率(%)
BMI	19.9以下・24.0以上	2242	1517	67.7%	769	551	71.7%	290	174	60.0%	244	121	49.6%
腹囲	85cm以上	2234	1519	68.0%	769	569	74.0%	290	185	63.8%	243	130	53.5%
体脂肪率	25以上	2236	948	42.4%	768	342	44.5%	288	75	26.0%	243	49	20.2%
収縮期血圧	140以上	2242	318	14.2%	769	90	11.7%	290	50	17.2%	244	59	24.2%
拡張期血圧	90以上	2242	129	5.8%	769	68	8.8%	290	18	6.2%	244	12	4.9%
赤血球数	419以下	1973	127	6.4%	674	22	3.3%	256	23	9.0%	203	39	19.2%
白血球数	2900以下	1970	3	0.2%	674	0	0.0%	256	1	0.4%	200	0	0.0%
ヘマトクリット	39以下	1971	57	2.9%	672	9	1.3%	256	6	2.3%	203	16	7.9%
ヘモグロビン	12.9以下	1973	30	1.5%	674	3	0.4%	256	2	0.8%	203	10	4.9%
血小板数	12.9以下	1956	31	1.6%	672	4	0.6%	255	7	2.7%	192	11	5.7%
総蛋白	6.6以下	1189	21	1.8%	308	5	1.6%	169	3	1.8%	129	2	1.6%
アルブミン	4.1以下	1189	31	2.6%	308	6	1.9%	169	4	2.4%	129	5	3.9%
クレアチニン	1.2以上	1973	57	2.9%	674	9	1.3%	256	10	3.9%	203	12	5.9%
尿酸	7.6以上	1458	251	17.2%	403	71	17.6%	203	26	12.8%	170	20	11.8%
総コレステロール	240以上	2242	422	18.8%	769	176	22.9%	290	64	22.1%	244	37	15.2%
トリグリセリド	150以上	2242	744	33.2%	769	294	38.2%	290	88	30.3%	244	69	28.3%
HDLコレステロール	39以下	2242	123	5.5%	769	49	6.4%	290	11	3.8%	244	9	3.7%
LDLコレステロール	160以上	1472	309	21.0%	409	120	29.3%	205	44	21.5%	172	20	11.6%
リポ蛋白-a	41以上	71	8	11.3%	14	0	0.0%	9	3	33.3%	23	4	17.4%
AST(GOT)	40以上	2242	163	7.3%	769	43	5.6%	290	18	6.2%	244	13	5.3%
ALT(GPT)	35以上	2242	758	33.8%	769	265	34.5%	290	71	24.5%	244	35	14.3%
γ-GTP	70以上	2242	410	18.3%	769	158	20.5%	290	68	23.4%	244	31	12.7%
アルカホスファターゼ	300以上	71	12	16.9%	14	1	7.1%	9	2	22.2%	23	6	26.1%
コリンエステラーゼ	459以上	71	7	9.9%	14	2	14.3%	9	0	0.0%	23	3	13.0%
空腹時血糖	110以上	2242	374	16.7%	769	124	16.1%	290	78	26.9%	244	73	29.9%
HbA1c	5.9以上	2242	167	7.4%	769	45	5.9%	290	38	13.1%	244	37	15.2%
尿蛋白	±・+・2+・3+	1189	118	9.9%	308	30	9.7%	169	11	6.5%	129	16	12.4%
尿糖	±・+・2+・3+	1189	61	5.1%	308	19	6.2%	169	12	7.1%	129	9	7.0%
尿潜血	+・2+・3+	1189	85	7.1%	308	19	6.2%	169	19	11.2%	129	8	6.2%

女性	カットオフ値	総数			40～49歳			50～59歳			60～69歳		
		対象者数	異常数	有所見率(%)	対象者数	異常数	有所見率(%)	対象者数	異常数	有所見率(%)	対象者数	異常数	有所見率(%)
BMI	19.9以下・24.0以上	1443	823	57.0%	256	142	55.5%	402	218	54.2%	405	213	52.6%
腹囲	90cm以上	1426	447	31.3%	256	63	24.6%	402	142	35.3%	401	145	36.2%
体脂肪率	30以上	1442	619	42.9%	255	100	39.2%	402	189	47.0%	405	173	42.7%
収縮期血圧	140以上	1443	156	10.8%	256	9	3.5%	402	57	14.2%	405	67	16.5%
拡張期血圧	90以上	1443	39	2.7%	256	1	0.4%	402	19	4.7%	405	14	3.5%
赤血球数	379以下	1299	116	8.9%	242	25	10.3%	342	26	7.6%	346	37	10.7%
白血球数	2900以下	1290	14	1.1%	240	5	2.1%	338	4	1.2%	345	1	0.3%
ヘマトクリット	33以下	1295	28	2.2%	242	10	4.1%	341	8	2.3%	346	3	0.9%
ヘモグロビン	11.9以下	1305	112	8.6%	242	42	17.4%	345	31	9.0%	349	13	3.7%
血小板数	12.9以下	1256	19	1.5%	238	2	0.8%	330	3	0.9%	330	9	2.7%
総蛋白	6.6以下	513	9	1.8%	81	3	3.7%	131	0	0.0%	120	3	2.5%
アルブミン	4.1以下	513	26	5.1%	81	6	7.4%	131	6	4.6%	120	6	5.0%
クレアチニン	1.2以上	1305	5	0.4%	242	0	0.0%	345	1	0.3%	349	3	0.9%
尿酸	6.1以上	651	74	11.4%	95	9	9.5%	188	33	17.6%	176	17	9.7%
総コレステロール	220以上	1443	619	42.9%	256	80	31.3%	402	235	58.5%	405	213	52.6%
トリグリセリド	150以上	1443	250	17.3%	256	25	9.8%	402	88	21.9%	405	105	25.9%
HDLコレステロール	39以下	1443	17	1.2%	256	2	0.8%	402	5	1.2%	405	4	1.0%
LDLコレステロール	150以上	656	217	33.1%	96	22	22.9%	190	92	48.4%	178	66	37.1%
リポ蛋白-a	41以上	117	16	13.7%	13	2	15.4%	25	3	12.0%	52	8	15.4%
AST(GOT)	40以上	1443	35	2.4%	256	1	0.4%	402	14	3.5%	405	12	3.0%
ALT(GPT)	35以上	1443	99	6.9%	256	11	4.3%	402	37	9.2%	405	32	7.9%
γ-GTP	70以上	1443	65	4.5%	256	6	2.3%	402	21	5.2%	405	29	7.2%
アルカホスファターゼ	300以上	117	25	21.4%	13	1	7.7%	25	4	16.0%	52	18	34.6%
コリンエステラーゼ	383以上	117	36	30.8%	13	3	23.1%	25	8	32.0%	52	23	44.2%
空腹時血糖	110以上	1443	152	10.5%	256	13	5.1%	402	47	11.7%	405	71	17.5%
HbA1c	5.9以上	1441	113	7.8%	256	8	3.1%	401	39	9.7%	404	56	13.9%
尿蛋白	±・+・2+・3+	510	38	7.5%	80	5	6.3%	131	10	7.6%	118	9	7.6%
尿糖	±・+・2+・3+	510	5	1.0%	80	0	0.0%	131	1	0.8%	118	3	2.5%
尿潜血	+・2+・3+	510	115	22.5%	80	24	30.0%	131	22	16.8%	118	25	21.2%

男性	カットオフ値	総数			70～79歳			80歳～		
		対象者数	異常数	有所見率(%)	対象者数	異常数	有所見率(%)	対象者数	異常数	有所見率(%)
BMI	19.9以下・24.0以上	2242	1517	67.7%	128	55	43.0%	11	5	45.5%
腹囲	85cm以上	2234	1519	68.0%	124	79	63.7%	8	3	37.5%
体脂肪率	25以上	2236	948	42.4%	128	15	11.7%	11	1	9.1%
収縮期血圧	140以上	2242	318	14.2%	128	49	38.3%	11	3	27.3%
拡張期血圧	90以上	2242	129	5.8%	128	5	3.9%	11	0	0.0%
赤血球数	419以下	1973	127	6.4%	124	30	24.2%	11	4	36.4%
白血球数	2900以下	1970	3	0.2%	124	1	0.8%	11	0	0.0%
ヘマトクリット	39以下	1971	57	2.9%	124	18	14.5%	11	3	27.3%
ヘモグロビン	12.9以下	1973	30	1.5%	124	13	10.5%	11	2	18.2%
血小板数	12.9以下	1956	31	1.6%	121	5	4.1%	11	0	0.0%
総蛋白	6.6以下	1189	21	1.8%	93	5	5.4%	9	1	11.1%
アルブミン	4.1以下	1189	31	2.6%	93	11	11.8%	9	2	22.2%
クレアチニン	1.2以上	1973	57	2.9%	124	22	17.7%	11	1	9.1%
尿酸	7.6以上	1458	251	17.2%	97	15	15.5%	9	1	11.1%
総コレステロール	240以上	2242	422	18.8%	128	15	11.7%	11	1	9.1%
トリグリセリド	150以上	2242	744	33.2%	128	36	28.1%	11	0	0.0%
HDLコレステロール	39以下	2242	123	5.5%	128	7	5.5%	11	1	9.1%
LDLコレステロール	160以上	1472	309	21.0%	97	18	18.6%	9	1	11.1%
リポ蛋白-a	41以上	71	8	11.3%	5	0	0.0%	2	0	0.0%
AST(GOT)	40以上	2242	163	7.3%	128	5	3.9%	11	0	0.0%
ALT(GPT)	35以上	2242	758	33.8%	128	13	10.2%	11	1	9.1%
γ-GTP	70以上	2242	410	18.3%	128	9	7.0%	11	1	9.1%
アルカホスファターゼ	300以上	71	12	16.9%	5	1	20.0%	2	0	0.0%
コリンエステラーゼ	459以上	71	7	9.9%	5	0	0.0%	2	1	50.0%
空腹時血糖	110以上	2242	374	16.7%	128	27	21.1%	11	4	36.4%
HbA1c	5.9以上	2242	167	7.4%	128	18	14.1%	11	0	0.0%
尿蛋白	±・+・2+・3+	1189	118	9.9%	93	15	16.1%	9	1	11.1%
尿糖	±・+・2+・3+	1189	61	5.1%	93	10	10.8%	9	1	11.1%
尿潜血	+・2+・3+	1189	85	7.1%	93	12	12.9%	9	0	0.0%

女性	カットオフ値	総数			70～79歳			80歳～		
		対象者数	異常数	有所見率(%)	対象者数	異常数	有所見率(%)	対象者数	異常数	有所見率(%)
BMI	19.9以下・24.0以上	1443	823	57.0%	87	54	62.1%	7	3	42.9%
腹囲	90cm以上	1426	447	31.3%	75	29	38.7%	6	2	33.3%
体脂肪率	30以上	1442	619	42.9%	87	29	33.3%	7	1	14.3%
収縮期血圧	140以上	1443	156	10.8%	87	15	17.2%	7	3	42.9%
拡張期血圧	90以上	1443	39	2.7%	87	3	3.4%	7	0	0.0%
赤血球数	379以下	1299	116	8.9%	87	18	20.7%	6	1	16.7%
白血球数	2900以下	1290	14	1.1%	85	0	0.0%	6	0	0.0%
ヘマトクリット	33以下	1295	28	2.2%	87	1	1.1%	6	1	16.7%
ヘモグロビン	11.9以下	1305	112	8.6%	87	8	9.2%	6	1	16.7%
血小板数	12.9以下	1256	19	1.5%	80	3	3.8%	6	0	0.0%
総蛋白	6.6以下	513	9	1.8%	56	3	5.4%	4	0	0.0%
アルブミン	4.1以下	513	26	5.1%	56	4	7.1%	4	0	0.0%
クレアチニン	1.2以上	1305	5	0.4%	87	1	1.1%	6	0	0.0%
尿酸	6.1以上	651	74	11.4%	56	9	16.1%	5	2	40.0%
総コレステロール	220以上	1443	619	42.9%	87	40	46.0%	7	4	57.1%
トリグリセリド	150以上	1443	250	17.3%	87	12	13.8%	7	2	28.6%
HDLコレステロール	39以下	1443	17	1.2%	87	1	1.1%	7	0	0.0%
LDLコレステロール	150以上	656	217	33.1%	56	20	35.7%	5	1	20.0%
リポ蛋白-a	41以上	117	16	13.7%	8	1	12.5%	1	0	0.0%
AST(GOT)	40以上	1443	35	2.4%	87	4	4.6%	7	0	0.0%
ALT(GPT)	35以上	1443	99	6.9%	87	5	5.7%	7	0	0.0%
γ-GTP	70以上	1443	65	4.5%	87	4	4.6%	7	0	0.0%
アルカホスファターゼ	300以上	117	25	21.4%	8	1	12.5%	1	0	0.0%
コリンエステラーゼ	383以上	117	36	30.8%	8	1	12.5%	1	0	0.0%
空腹時血糖	110以上	1443	152	10.5%	87	13	14.9%	7	1	14.3%
HbA1c	5.9以上	1441	113	7.8%	87	8	9.2%	7	1	14.3%
尿蛋白	±・+・2+・3+	510	38	7.5%	56	4	7.1%	4	0	0.0%
尿糖	±・+・2+・3+	510	5	1.0%	56	0	0.0%	4	0	0.0%
尿潜血	+・2+・3+	510	115	22.5%	56	19	33.9%	4	1	25.0%

※平成12年度からの経年変化を観察するためカットオフ値は平成12年度当時の値を使用している。

(3) 体力測定 of 性・年齢階級別平均値と標準偏差

性別	項目	総数			～19歳			20～29歳			備考
		対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	
男性	呼気ガス分析	AT時 心拍数	40	113.9	14.6			1	123.0		拍/分
	AT時 収縮期血圧	40	166.7	26.5			1	178.0		mmHg	
	AT時 拡張期血圧	40	85.5	15.6			1	92.0		mmHg	
	AT時 酸素摂取量	40	1106.8	270.6			1	1172.0		ml	
	AT時 酸素摂取量/体重	40	16.7	4.4			1	19.9		ml/kg/min	
	AT時 負荷	40	92.0	25.9			1	95.0		W	
	ピーク時 心拍数	40	152.3	24.5			1	187.0		拍/分	
	ピーク時 収縮期血圧	40	208.9	21.9			1	219.0		mmHg	
	ピーク時 拡張期血圧	40	96.0	14.5			1	106.0		mmHg	
	ピーク時 酸素摂取量	40	1896.0	520.9			1	3001.0		ml	
	ピーク時 酸素摂取量/体重	40	28.7	8.7			1	51.0		ml/kg/min	
ピーク時 負荷	40	168.8	50.0			1	263.0		W		
ML1800	運動終了時負荷	1924	117.6	29.3	25	151.7	20.9	157	142.6	22.9	W
	運動終了時心拍数	1924	136.9	16.7	25	157.0	12.9	157	153.1	16.5	拍/分
	推定最高酸素摂取量/体重	1883	34.6	6.0	25	45.8	4.8	157	37.4	7.1	ml/kg/min
	運動開始前心拍数	1924	79.3	13.1	25	81.5	13.1	157	82.1	13.2	拍/分
サイベックス	最大トルク/体重 60./sec右	36	234.4	49.3			1	300.0		Nm/kg×100	
	最大トルク/体重 60./sec左	36	217.9	43.4			1	286.2		Nm/kg×100	
	平均パワー/体重 60./sec	36	226.2	44.6			1	293.1		Nm/kg×100	
アネロプレス	ピーク 伸展パワー/体重	1763	21.3	4.9	25	28.1	4.5	152	25.0	5.0	Nm/kg×100
重心動揺測定	外周面積	1963	1.8	0.9	25	1.3	0.6	158	1.7	0.8	cm
	長座体前屈	1969	2.9	9.3	25	13.2	8.2	158	3.8	9.4	cm
	全身反応時間	1944	0.407	0.047	25	0.366	0.047	157	0.402	0.052	秒

性別	項目	総数			～19歳			20～29歳			備考
		対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	
女性	呼気ガス分析	AT時 心拍数	44	118.8	14.2			2	122.5	10.5	拍/分
	AT時 収縮期血圧	44	159.9	24.4			2	143.0	15.0	mmHg	
	AT時 拡張期血圧	44	84.6	10.6			2	81.5	19.5	mmHg	
	AT時 酸素摂取量	44	811.0	214.0			2	682.0	111.0	ml	
	AT時 酸素摂取量/体重	44	15.3	3.7			2	15.6	3.5	ml/kg/min	
	AT時 負荷	44	65.3	21.1			2	55.5	9.5	W	
	ピーク時 心拍数	44	152.0	18.5			2	162.0	10.0	拍/分	
	ピーク時 収縮期血圧	44	186.4	27.7			2	160.5	17.5	mmHg	
	ピーク時 拡張期血圧	44	90.9	15.3			2	86.0	11.0	mmHg	
	ピーク時 酸素摂取量	44	1255.8	311.7			2	1110.5	119.5	ml	
	ピーク時 酸素摂取量/体重	44	23.8	5.7			2	25.3	4.3	ml/kg/min	
ピーク時 負荷	44	110.4	33.1			2	104.0	13.0	W		
ML1800	運動終了時負荷	1249	78.4	22.7	53	100.9	20.4	70	102.2	23.7	W
	運動終了時心拍数	1249	135.6	17.6	53	162.3	9.4	70	156.3	10.2	拍/分
	推定最高酸素摂取量/体重	1199	30.1	5.7	53	35.7	5.6	68	35.5	7.6	ml/kg/min
	運動開始前心拍数	1249	78.2	13.0	53	85.5	11.7	70	82.7	15.3	拍/分
サイベックス	最大トルク/体重 60./sec右	38	185.5	35.9			2	220.0	7.8	Nm/kg×100	
	最大トルク/体重 60./sec左	38	176.3	33.9			2	183.9	13.7	Nm/kg×100	
	平均パワー/体重 60./sec	38	180.9	33.4			2	202.0	3.0	Nm/kg×100	
アネロプレス	ピーク 伸展パワー/体重	1078	13.3	3.3	53	15.5	3.3	70	15.2	3.5	Nm/kg×100
重心動揺測定	外周面積	1291	1.7	0.9	54	1.6	0.9	72	1.4	0.7	cm
	長座体前屈	1295	11.3	8.1	54	9.7	9.6	72	12.2	8.5	cm
	全身反応時間	1268	0.447	0.057	53	0.462	0.059	72	0.439	0.056	秒

性別	項目	30～39歳			40～49歳			50～59歳			備考	
		対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差		
男性	呼気ガス分析	AT時 心拍数	17	116.2	11.6	8	115.9	13.3	5	116.0	8.6	拍/分
	AT時 収縮期血圧	17	155.1	19.9	8	177.4	28.5	5	174.4	31.3	mmHg	
	AT時 拡張期血圧	17	80.6	16.7	8	92.5	12.4	5	84.2	16.3	mmHg	
	AT時 酸素摂取量	17	1188.5	243.2	8	1171.5	340.6	5	1061.2	212.8	ml	
	AT時 酸素摂取量/体重	17	17.4	3.7	8	17.0	6.3	5	16.5	3.7	ml/kg/min	
	AT時 負荷	17	100.5	22.5	8	95.3	37.1	5	92.8	13.9	W	
	ピーク時 心拍数	17	161.9	12.8	8	155.4	13.1	5	152.0	12.4	拍/分	
	ピーク時 収縮期血圧	17	203.7	18.7	8	224.1	16.3	5	218.8	14.6	mmHg	
	ピーク時 拡張期血圧	17	92.9	14.4	8	102.5	11.5	5	97.0	14.4	mmHg	
	ピーク時 酸素摂取量	17	2065.2	378.6	8	2067.5	411.4	5	1914.0	470.6	ml	
	ピーク時 酸素摂取量/体重	17	30.5	6.6	8	29.9	9.0	5	29.7	7.9	ml/kg/min	
ピーク時 負荷	17	185.8	31.9	8	183.5	56.8	5	165.2	43.0	W		
ML1800	運動終了時負荷	505	128.6	23.5	663	121.8	24.8	247	109.4	22.6	W	
	運動終了時心拍数	505	144.3	12.2	663	137.7	13.9	247	131.0	12.3	拍/分	
	推定最高酸素摂取量/体重	498	34.4	6.0	644	34.2	5.5	240	34.4	5.0	ml/kg/min	
	運動開始前心拍数	505	82.4	13.1	663	79.4	12.6	247	77.3	13.2	拍/分	
サイベックス	最大トルク/体重 60./sec右	17	240.6	39.7	7	250.5	32.1	3	251.8	75.6	Nm/kg×100	
	最大トルク/体重 60./sec左	17	218.2	39.5	7	246.2	31.1	3	209.3	56.0	Nm/kg×100	
	平均パワー/体重 60./sec	17	229.4	38.0	7	248.3	28.3	3	230.6	65.6	Nm/kg×100	
アネロプレス	ピーク 伸展パワー/体重	484	22.8	4.3	597	21.9	4.0	227	19.5	3.4	Nm/kg×100	
重心動揺測定	外周面積	520	1.7	0.8	670	1.8	0.8	254	1.9	1.0	cm	
	長座体前屈	520	2.6	9.3	673	3.1	9.1	256	1.9	10.0	cm	
	全身反応時間	520	0.399	0.046	663	0.400	0.038	250	0.411	0.043	秒	

女性		30~39歳			40~49歳			50~59歳			備考
		対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	
呼吸ガス分析	AT時 心拍数	15	127.5	13.6	6	117.3	10.7	8	113.3	9.8	拍/分
	AT時 収縮期血圧	15	147.5	14.0	6	165.5	34.5	8	165.6	22.9	mmHg
	AT時 拡張期血圧	15	84.3	10.9	6	86.2	9.7	8	84.4	6.9	mmHg
	AT時 酸素摂取量	15	917.1	221.0	6	882.2	152.8	8	822.0	165.6	ml
	AT時 酸素摂取量/体重	15	17.3	4.5	6	15.2	1.8	8	14.5	2.4	ml/kg/min
	AT時 負荷	15	77.7	20.0	6	72.7	12.5	8	60.4	17.1	W
	ピーク時 心拍数	15	169.2	9.8	6	150.0	9.6	8	141.3	10.6	拍/分
	ピーク時 収縮期血圧	15	181.6	14.0	6	192.7	32.6	8	192.9	28.0	mmHg
	ピーク時 拡張期血圧	15	86.1	18.0	6	95.3	8.7	8	95.0	9.9	mmHg
	ピーク時 酸素摂取量	15	1502.4	241.5	6	1346.5	162.1	8	1195.3	247.4	ml
	ピーク時 酸素摂取量/体重	15	28.3	4.9	6	23.6	3.8	8	21.3	5.1	ml/kg/min
	ピーク時 負荷	15	138.9	22.3	6	115.0	17.1	8	98.4	21.7	W
ML1800	運動終了時負荷	135	93.5	16.9	234	89.6	19.5	331	76.3	16.5	W
	運動終了時心拍数	135	150.2	12.4	234	140.5	14.9	331	131.8	13.4	拍/分
	推定最高酸素摂取量/体重	131	29.5	5.9	225	30.8	5.4	318	29.8	5.1	ml/kg/min
	運動開始前心拍数	135	83.9	14.0	234	78.4	12.0	331	75.8	11.6	拍/分
サイベックス	最大トルク/体重 60./sec右	15	199.1	33.2	5	195.2	20.1	7	159.2	23.2	Nm/kg×100
	最大トルク/体重 60./sec左	15	186.8	33.7	5	187.5	15.5	7	163.8	29.5	Nm/kg×100
	平均パワー/体重 60./sec	15	193.0	32.2	5	191.4	12.9	7	161.5	25.2	Nm/kg×100
アネロプレス	ピーク 伸展パワー/体重	126	14.8	3.2	219	14.8	3.0	285	12.8	2.8	Nm/kg×100
重心動揺測定	外周面積	146	1.6	0.7	239	1.5	0.7	342	1.7	0.8	cm ²
	長座体前屈	148	9.2	8.9	239	10.4	8.2	343	11.5	7.6	cm
	全身反応時間	147	0.437	0.052	235	0.429	0.052	334	0.447	0.048	秒

男性		60~69歳			70~79歳			80歳~			備考
		対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	
呼吸ガス分析	AT時 心拍数	5	113.6	11.9	2	109.0	1.0	2	81.5	26.5	拍/分
	AT時 収縮期血圧	5	172.0	28.9	2	173.0	25.0	2	178.5	12.5	mmHg
	AT時 拡張期血圧	5	96.4	11.3	2	80.5	9.5	2	76.5	1.5	mmHg
	AT時 酸素摂取量	5	999.4	123.2	2	917.0	140.0	2	692.5	99.5	ml
	AT時 酸素摂取量/体重	5	16.8	3.1	2	14.0	1.6	2	11.4	1.1	ml/kg/min
	AT時 負荷	5	78.4	12.1	2	70.0	6.0	2	59.0	6.0	W
	ピーク時 心拍数	5	140.4	6.7	2	136.5	26.5	2	86.5	48.5	拍/分
	ピーク時 収縮期血圧	5	197.0	33.4	2	211.5	3.5	2	189.5	1.5	mmHg
	ピーク時 拡張期血圧	5	103.4	14.3	2	84.5	3.5	2	80.5	5.5	mmHg
	ピーク時 酸素摂取量	5	1461.0	144.5	2	1293.5	82.5	2	863.5	207.5	ml
	ピーク時 酸素摂取量/体重	5	24.5	3.9	2	20.0	2.0	2	14.1	2.8	ml/kg/min
	ピーク時 負荷	5	130.2	12.3	2	115.0	24.0	2	78.0	13.0	W
ML1800	運動終了時負荷	196	91.2	20.2	122	74.2	20.2	9	58.9	23.7	W
	運動終了時心拍数	196	121.7	12.2	122	114.4	12.7	9	109.3	14.3	拍/分
	推定最高酸素摂取量/体重	192	34.2	6.0	118	33.1	5.4	9	35.9	5.1	ml/kg/min
	運動開始前心拍数	196	74.7	12.6	122	73.8	11.6	9	72.4	11.1	拍/分
サイベックス	最大トルク/体重 60./sec右	5	210.3	27.7	2	170.4	57.0	1	149.2		Nm/kg×100
	最大トルク/体重 60./sec左	5	200.3	23.2	2	168.7	32.9	1	158.7		Nm/kg×100
	平均パワー/体重 60./sec	5	205.3	21.7	2	169.6	44.9	1	154.0		Nm/kg×100
アネロプレス	ピーク 伸展パワー/体重	179	16.8	3.3	94	14.6	3.4	5	14.0	2.6	Nm/kg×100
重心動揺測定	外周面積	202	2.0	0.9	123	2.4	1.5	11	1.8	1.0	cm ²
	長座体前屈	202	4.0	8.3	124	0.9	9.6	11	0.2	7.2	cm
	全身反応時間	199	0.431	0.048	120	0.448	0.058	10	0.468	0.050	秒

女性		60~69歳			70~79歳			80歳~			備考
		対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	対象者数	平均値	標準偏差	
呼吸ガス分析	AT時 心拍数	9	116.1	14.3	4	103.8	5.7				拍/分
	AT時 収縮期血圧	9	170.8	25.0	4	170.8	15.1				mmHg
	AT時 拡張期血圧	9	87.6	10.7	4	78.8	6.3				mmHg
	AT時 酸素摂取量	9	691.2	198.5	4	618.0	88.5				ml
	AT時 酸素摂取量/体重	9	13.6	3.5	4	13.0	0.9				ml/kg/min
	AT時 負荷	9	55.8	20.7	4	44.3	12.3				W
	ピーク時 心拍数	9	144.6	15.2	4	124.3	12.9				拍/分
	ピーク時 収縮期血圧	9	200.3	25.4	4	163.5	37.3				mmHg
	ピーク時 拡張期血圧	9	97.0	17.0	4	82.8	5.9				mmHg
	ピーク時 酸素摂取量	9	1035.4	262.8	4	884.0	140.0				ml
	ピーク時 酸素摂取量/体重	9	20.3	4.1	4	18.6	0.7				ml/kg/min
	ピーク時 負荷	9	90.0	34.4	4	69.8	11.6				W
ML1800	運動終了時負荷	339	65.1	16.5	81	51.6	15.3	6	52.5	17.7	W
	運動終了時心拍数	339	125.7	13.6	81	120.1	13.9	6	111.2	5.4	拍/分
	推定最高酸素摂取量/体重	322	28.6	4.9	76	27.9	4.9	6	30.0	6.5	ml/kg/min
	運動開始前心拍数	339	76.4	12.8	81	76.6	13.0	6	73.0	5.4	拍/分
サイベックス	最大トルク/体重 60./sec右	7	176.8	42.4	2	147.5	4.9				Nm/kg×100
	最大トルク/体重 60./sec左	7	165.1	40.8	2	145.0	20.9				Nm/kg×100
	平均パワー/体重 60./sec	7	171.0	41.3	2	146.3	12.8				Nm/kg×100
アネロプレス	ピーク 伸展パワー/体重	274	11.7	2.5	48	10.1	2.4	3	9.8	1.0	Nm/kg×100
重心動揺測定	外周面積	347	1.9	1.1	85	2.1	1.2	6	2.1	0.6	cm ²
	長座体前屈	347	12.7	7.4	86	11.8	8.7	6	14.0	3.7	cm
	全身反応時間	341	0.449	0.056	80	0.491	0.071	6	0.578	0.136	秒

(4) 体力測定判定の性・年齢階級別分布

<全身持久力評価-呼吸ガス分析>

性別	16歳~19歳	20歳~29歳	30歳~39歳	40歳~49歳	50歳~59歳	60歳~69歳	70歳~79歳	80歳~	合計
A(優れている)	1	1	1	1	1				4
%	100%	5.9%	12.5%	12.5%	10.0%				10.0%
B(やや優れている)									1
%									2.5%
C(普通)									7
%									17.5%
D(やや劣っている)									13
%									32.5%
E(劣っている)									15
%									37.5%
中止及び未実施									
%									
対象者数	1	17	8	5	5	2	2	40	
%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	

<全身持久力評価-呼吸ガス分析>

性別	16歳~19歳	20歳~29歳	30歳~39歳	40歳~49歳	50歳~59歳	60歳~69歳	70歳~79歳	80歳~	合計
A(優れている)	1		1						2
%	6.7%		6.7%						2.3%
B(やや優れている)									10
%									22.7%
C(普通)									3
%									7.0%
D(やや劣っている)									34
%									77.0%
E(劣っている)									12
%									27.3%
中止及び未実施									6
%									13.6%
対象者数	2	15	6	8	9	4	44		
%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	

<全身持久力評価-ML1800>

性別	16歳~19歳	20歳~29歳	30歳~39歳	40歳~49歳	50歳~59歳	60歳~69歳	70歳~79歳	80歳~	合計
A(優れている)	8	20	46	33	60	37	5	209	
%	5.1%	4.0%	6.9%	13.1%	30.3%	55.6%	10.8%		
B(やや優れている)	3	8	124	86	388	3	1988		
%	12.0%	5.1%	18.6%	32.1%	43.6%	33.3%	20.6%		
C(普通)	12	32	125	226	92	34	29	551	
%	48.0%	20.4%	24.7%	33.9%	36.5%	17.2%	23.8%		
D(やや劣っている)	6	39	178	198	27	9	5	462	
%	24.0%	24.8%	35.2%	29.7%	10.7%	4.5%	4.1%		
E(劣っている)	4	70	157	50	7	2	2	264	
%	16.0%	44.8%	25.1%	7.3%	2.8%	2.0%	1.6%		
中止及び未実施									
%									
対象者数	25	157	506	667	252	198	122	9	1936
%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

<全身持久力評価-ML1800>

性別	16歳~19歳	20歳~29歳	30歳~39歳	40歳~49歳	50歳~59歳	60歳~69歳	70歳~79歳	80歳~	合計
A(優れている)	3	20	27	77	141	216	57	6	547
%	5.6%	28.6%	19.9%	32.6%	41.8%	63.5%	68.7%	100%	43.3%
B(やや優れている)	10	23	28	72	113	88	18	352	
%	18.5%	32.9%	20.8%	30.5%	33.5%	25.9%	21.7%		27.9%
C(普通)	21	10	32	54	59	14	1	191	
%	38.9%	14.3%	23.5%	22.9%	17.5%	4.1%	1.2%		15.1%
D(やや劣っている)	12	9	33	16	6	4	80		
%	22.2%	12.9%	24.3%	6.8%	1.8%	1.2%			6.3%
E(劣っている)	7	6	11	2	2	30			
%	13.0%	8.6%	8.1%	2.5%					2.4%
中止及び未実施	1	2	5	11	18	18	7	2	62
%	1.9%	2.9%	3.7%	4.7%	5.3%	5.3%	8.4%		4.9%
対象者数	54	70	136	236	337	340	83	6	1262
%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

<等速性筋力評価-サイバックス>

性別	16歳~19歳	20歳~29歳	30歳~39歳	40歳~49歳	50歳~59歳	60歳~69歳	70歳~79歳	80歳~	合計
A(優れている)	1								1
%	100%								2.5%
B(やや優れている)									2
%									5.0%
C(普通)	1	3	3						3
%	100%	17.6%	37.5%	20.0%	50.0%				22.5%
D(やや劣っている)									12
%									30.0%
E(劣っている)									12
%									30.0%
中止及び未実施									
%									
対象者数	1	17	8	5	2	2	40		
%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	

<等速性筋力評価-サイバックス>

性別	16歳~19歳	20歳~29歳	30歳~39歳	40歳~49歳	50歳~59歳	60歳~69歳	70歳~79歳	80歳~	合計
A(優れている)									4
%									9.1%
B(やや優れている)									19
%									29.5%
C(普通)									18
%									27.3%
D(やや劣っている)									40
%									60.0%
E(劣っている)									3
%									4.5%
中止及び未実施									6
%									9.1%
対象者数	2	15	8	2	2	4	44		
%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	

<筋力評価-アプロレス>

性別	16歳~19歳	20歳~29歳	30歳~39歳	40歳~49歳	50歳~59歳	60歳~69歳	70歳~79歳	80歳~	合計
A(優れている)	4	18	59	182	92	123	43	2	523
%	16.0%	11.9%	11.7%	27.3%	36.5%	62.1%	35.2%	22.2%	27.0%
B(やや優れている)	9	25	140	186	84	33	26	2	504
%	32.0%	15.9%	27.7%	33.3%	16.7%	21.3%	22.2%	2	26.0%
C(普通)	10	54	153	162	42	16	16	453	
%	40.0%	34.4%	30.2%	24.3%	16.7%	8.1%	13.1%		23.4%
D(やや劣っている)	2	43	101	62	9	5	8	1	231
%	8.0%	27.4%	20.9%	9.3%	3.6%	2.5%	6.6%	11.1%	11.9%
E(劣っている)	1	12	31	5	2	1	1	52	
%	4.0%	7.6%	6.1%	0.7%	1.0%	0.8%	0.8%		2.7%
中止及び未実施									
%									
対象者数	25	157	506	667	252	198	122	9	1936
%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

<筋力評価-アプロレス>

性別	16歳~19歳	20歳~29歳	30歳~39歳	40歳~49歳	50歳~59歳	60歳~69歳	70歳~79歳	80歳~	合計
A(優れている)	4	11	28	101	134	156	23	1	458
%	7.4%	15.7%	20.6%	42.8%	39.8%	45.9%	27.7%	16.7%	36.3%
B(やや優れている)	15	16	37	89	85	83	15	2	322
%	27.8%	22.9%	27.2%	29.2%	25.2%	24.4%	18.1%	33.3%	25.5%
C(普通)	19	20	46	35	44	26	7	197	
%	35.2%	28.6%	33.8%	14.8%	13.1%	7.6%	8.4%		15.6%
D(やや劣っている)	14	18	12	12	21	8	3	88	
%	25.9%	25.7%	8.8%	5.1%	6.2%	2.4%	3.6%		7.0%
E(劣っている)	1	5	2	2	1	1	13		10
%	1.9%	7.1%	2.2%	0.8%	0.3%	0.3%			1.0%
中止及び未実施									
%									
対象者数	54	70	136	236	337	340	83	6	1262
%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

<柔軟性評価-長座体前屈>

性別	16歳~19歳	20歳~29歳	30歳~39歳	40歳~49歳	50歳~59歳	60歳~69歳	70歳~79歳	80歳~	合計
A(優れている)	4	8	27	38	19	26	14	1	137
%	16.0%	5.1%	5.2%	5.6%	7.4%	12.8%	11.3%	9.1%	6.9%
B(やや優れている)	10	26	99	140	58	55	33	5	428
%	40.0%	17.7%	18.9%	20.7%	22.6%	27.1%	26.6%	45.5%	21.7%
C(普通)	8	38	179	240	72	86	48	4	675
%	32.0%	24.1%	34.2%	35.8%	28.0%	42.4%	38.7%	38.4%	34.2%
D(やや劣っている)	2	43	117	155	65	49	18	4	432
%	8.0%	27.2%	22.4%	23.0%	25.3%	14.8%	15.3%	9.1%	21.9%
E(劣っている)	1	41	98	100	42	5	10	297	
%	4.0%	25.9%	18.7%	14.8%	16.3%	2.5%	8.1%		15.0%
中止及び未実施									
%									
対象者数	25	158	523	675	257	203	124	11	1976
%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

<柔軟性評価-長座体前屈>

性別	16歳~19歳	20歳~29歳	30歳~39歳	40歳~49歳	50歳~59歳	60歳~69歳	70歳~79歳	80歳~	合計
A(優れている)	3	6	9	15	30	66	25	3	157
%	5.6%	8.3%	6.0%	6.2%	8.7%	18.9%	28.7%	50.0%	12.0%
B(やや優れている									

(5)運動負荷心電図検査の男・女別の結果

運動負荷心電図(呼気ガス)

運動負荷終了理由

	総数		男性		女性	
	84	%	40	%	44	%
目標心拍数達成	33	39.29	17	42.50	16	36.36
下肢疲労	22	26.19	6	15.00	16	36.36
血圧上昇	17	20.24	13	32.50	4	9.09
不整脈	1	1.19	1	2.50		
運動限界	5	5.95	2	5.00	3	6.82
限定心拍数達成	6	7.14	1	2.50	5	11.36

正常洞調律と運動・運動終了時に出現した不整脈

	総数		男性		女性	
	84	%	40	%	44	%
正常洞調律	55	65.48	21	52.50	34	77.27
上室性期外収縮	11	13.10	8	20.00	3	6.82
心室性期外収縮	14	16.67	7	17.50	7	15.91
二段脈	2	2.38	2	5.00		
心房細動	1	1.19	1	2.50		
洞性不整脈	1	1.19	1	2.50		

運動中のST変化

	総数		男性		女性	
	84	%	40	%	44	%
STT異常なし	78	92.86	37	92.50	41	93.18
J型ST低下	3	3.57	1	2.50	2	4.55
STT異常	2	2.38	2	5.00		
陰性T	1	1.19			1	2.27

運動負荷試験の診断

	総数		男性		女性	
	84	%	40	%	44	%
運動負荷陰性	78	92.86	35	87.50	43	97.73
軽度変化あり	6	7.14	5	12.50	1	2.27

運動負荷心電図(ML-1800)

運動負荷終了理由

	総数		男性		女性	
	3237	%	1949	%	1288	%
目標心拍数達成	1782	55.05	997	51.15	785	60.95
下肢疲労	897	27.71	539	27.66	358	27.80
血圧上昇	511	15.79	393	20.16	118	9.16
不整脈	10	0.31	6	0.31	4	0.31
症状あり	5	0.15	3	0.15	2	0.16
息切れ	12	0.37	4	0.21	8	0.62
運動限界	5	0.15	2	0.10	3	0.23
その他	15	0.46	5	0.26	10	0.78

正常洞調律と運動・運動終了時に出現した不整脈

	総数		男性		女性	
	3237	%	1949	%	1288	%
正常洞調律	2773	85.67	1669	85.63	1104	85.71
上室性期外収縮	120	3.71	71	3.64	49	3.80
心室性期外収縮	292	9.02	183	9.39	109	8.46
心室性期外収縮2連発	12	0.37	6	0.31	6	0.47
二段脈	13	0.40	7	0.36	6	0.47
三段脈	8	0.25	4	0.21	4	0.31
一過性連続上室性期外収縮	10	0.31	4	0.21	6	0.47
心房細動	6	0.19	5	0.26	1	0.08
洞性不整脈	3	0.09			3	0.23

運動中のST変化

	総数		男性		女性	
	3237	%	1949	%	1288	%
STT異常なし	3165	97.78	1911	98.05	1254	97.36
J型ST低下	46	1.42	24	1.23	22	1.71
STT異常	13	0.40	6	0.31	7	0.54
陰性T	12	0.37	7	0.36	5	0.39
陰性Tの陽転	1	0.03	1	0.05		

運動負荷試験の診断

	総数		男性		女性	
	3237	%	1949	%	1288	%
運動負荷陰性	3135	96.85	1889	96.92	1246	96.74
運動負荷陽性	1	0.03	1	0.05		
軽度変化あり	81	2.50	49	2.51	32	2.48
要ホルター連続心電図	11	0.34	5	0.26	6	0.47
負荷不十分で判定不能	9	0.28	5	0.26	4	0.31

健康度評価簡易コース問診

回答はすべて回答用紙に『 』もしくは数字、文字（下線部）でご記入ください。

氏名 _____

問診項目	回答項目
< 受診動機 >	
Q 1	健康度評価（簡易）を受診される主な動機をお答え下さい。
	1)運動施設の利用のため 2)休養施設の利用のため 3)団体で利用 4)体験してみたくて 5)自分の体力が知りたくて 6)その他
< 既往歴 >	
Q 2	右の病気を治療（食事療法・運動療法も含みます）したことがありますか。（あるものすべてに をつけてください）
	内科系疾患 1) 高血圧 2) 狭心症・心筋梗塞 3) その他の心臓病 4) 脳卒中 5) がん 6) 糖尿病 7) 高脂血症 8) 肝臓病 9) 腎臓病 10) ぜん息 11) その他（ _____ ） 12) なし 整形外科系疾患（下記の部位） 1)くび 2)腰 3)股関節 4)膝 5)その他（ _____ ） 6)なし
< 現病歴 >	
Q 3	現在治療中（食事療法・運動療法も含みます）の病気がありますか。（かかっているものすべてに をつけてください）
	内科系疾患 1) 高血圧 2) 狭心症・心筋梗塞 3) その他の心臓病 4) 脳卒中 5) がん 6) 糖尿病 7) 高脂血症 8) 肝臓病 9) 腎臓病 10) ぜん息 11) 痛風 12) その他（ _____ ） 13) なし 整形外科系疾患 1)くび 2)肩 3)腰 4)股関節 5)膝 6)足首 7)その他（ _____ ） 8)なし
< 健診歴 >	
Q 4	定期的健康診断を受けていますか。（例えば職場や市町村で）
	1) はい 2) いいえ
Q 5	最近2～3年以内に異常を指摘された検査がありますか。
	1) 血液 2) 尿 3) 血圧 4) 胸部 X 線 5) 心電図 6) その他（ _____ ） 7) なし

< 家族歴 >		
Q 6	次の病気のうち、ご家族（両親、祖父母、兄弟姉妹）がかかったことのあるものをつけてください。	1) 高血圧 2) 狭心症・心筋梗塞 3) 脳卒中 4) 糖尿病 5) 該当なし
Q 7	ご家族(両親、祖父母、兄弟姉妹)で 50 歳未満で突然死を起こした方はいますか。	1) あり 2) なし
< 自覚症状 >		
Q 8	自分で健康だと感じていますか。	1) 非常に健康だと思う 2) 健康なほうだと思う 3) あまり健康ではない 4) 健康ではない
Q 9	今までに、気を失ったりすることがありましたか。(立ちくらみは除きます)	1) はい 2) いいえ
Q 10	今までに、胸のあたりが重くしめつけられるような痛みがありましたか。	1) はい 2) いいえ
Q 11	最近、特に運動をしているとき以外の生活で動悸がありますか。	1) はい 2) いいえ
Q 12	最近、2~3か月以内に右記の症状がありますか。	1) 膝関節痛 2) 肩関節痛 3) 腰痛 4) なし
Q 13	日ごろ疲労感がありますか。	1) はい 2) いいえ
< 歯科 >		
Q 14	現在、歯や口腔は健康だと感じていますか。(該当するものすべてにをつけてください)	1) 健康だと思う 2) 歯が痛む 3) 歯をみがくと出血する 4) 歯がグラグラする 5) 口臭が気になる 6) 義歯が合わない 7) 大きく口を開けると、音がしたり顎の関節が痛む 8) 治療中 9) その他
Q 15	歯は何本くらいありますか。(治療してある歯やむし歯も含みます)	1) 20 本以上ある 2) 10 本以上ある 3) 10 本はない 4) ない
Q 16	食事はよくかんで食べるほうですか。	1) じっくりよくかんで食べる 2) あまりかまない 3) 意識していない
Q 17	毎日、歯みがきをしていますか。	1) 毎日 3 回以上 2) 毎日 2 回 3) 毎日 1 回 4) 時々忘れる 5) みがかない
< 休養・保健行動 >		
Q 18	日常生活の中で、30 分以上くつろぐ時間がありますか。	1) 毎日ある 2) 時々ある 3) ない
Q19	ストレスを感じた時に、解消することを実際にしていますか。	1) している 2) 時々している 3) していない
Q20	睡眠が十分とれていますか。	1) 毎日とれている 2) 時々とれない 3) とれていない
Q21	悩みやストレスを感じた時、相談することができますか。	1) できる 2) 時々できる 3) できない
Q22	意識して規則的な生活をしていますか。	1) している 2) 時々できない 3) していない

Q23	タバコは吸いますか。	1) 吸わない 2) 以前は吸っていたがやめた(やめて 年) 3) 吸う(1日 本)(吸い始めて 年)
<栄養・食習慣>		
Q24	1日3食を時間を決めて正しくとっていますか。	1) はい 2) いいえ
Q25	食事の量はどれくらいですか。	1) 満腹するまで食べる 2) 腹八分目 3) 決まっていない
Q26	料理の味付けは濃い方が好きですか。	1) はい 2) いいえ
Q27	脂分の多い食事をよく食べますか。	1) はい 2) いいえ
Q28	食事を食べる早さは人と比べてどのくらいですか。	1) 人より早い 2) 普通 3) 人より遅い
Q29	お腹が空いていなくても、人につられたり、もったいないと思うと、つい食べてしまうほうですか。	1) はい 2) いいえ
Q30	食物を多く買ったり、多く作ったり、多めに注文をしてしまうほうですか。	1) はい 2) いいえ
<食事バランス> 普段の食事の内容について、お答え下さい。		
Q31-1	肉・魚・卵・大豆及びその製品 (牛肉・豚肉・鶏肉・魚、貝類、豆腐、卵など)	1) ほとんど食べない 2) 週2～3回程度食べる 3) 毎日1回程度食べる 4) 毎日2回食べる 5) 毎食食べる
Q31-2	牛乳・乳製品 (牛乳、チーズ、ヨーグルトなど)	1) ほとんど食べない 2) 週1回程度食べる 3) 週2～3回程度食べる 4) 週4～5回程度食べる 5) 毎日食べる
Q31-3	海そう・小魚 (わかめ、昆布、海苔、しらすなど)	1) ほとんど食べない 2) 週1回程度食べる 3) 週2～3回程度食べる 4) 週4～5回程度食べる 5) 毎日食べる
Q31-4	緑黄色野菜 (ほうれんそう、ピーマン、にんじんなど)	1) ほとんど食べない 2) 週2～3回程度食べる 3) 週4～5回程度食べる 4) 毎日1回程度食べる 5) 毎日2回以上食べる
Q31-5	その他の野菜 (キャベツ、白菜、きゅうり、レタス、カリフラワー、たまねぎ、レタス、大根など)	1) ほとんど食べない 2) 週4～5回程度食べる 3) 毎日1回程度食べる 4) 毎日2回食べる 5) 毎日食べる
Q31-6	果実 (みかん、かき、すいか、いちご、キウイ、ぶどうなど)	1) ほとんど食べない 2) 週2～3回程度食べる 3) 週4～5回程度食べる 4) 毎日1回程度食べる 5) 毎日2回以上食べる
Q31-7	ごはん・パン・麺・芋類 (ごはん類、パン類、うどん、ラーメン、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまのいもなど)	1) ほとんど食べない 2) 毎日1回程度食べる 3) 毎日2回食べる 4) 毎食食べる 5) 毎食たっぷり食べる

Q31-8	菓子・嗜好飲料（砂糖を含む） （菓子・ケーキ類、菓子パン、紅茶、缶コーヒー、ジュース類など）	1) ほとんど食べない（飲まない） 2) 週4~5回程度食べる（飲む） 3) 毎日1回程度食べる（飲む） 4) 毎日2回食べる（飲む） 5) 毎日3回以上食べる（飲む）
Q31-9	アルコール （ビール、酒、ウイスキー、ワインなど） 飲まれる方は、1回どのくらいの量ですか。	1) ほとんど飲まない 2) 週1~2回程度飲む 3) 週4~5回程度飲む 4) 毎日1回程度飲む 4) 毎日2回以上飲む 1) 酒（ビール大ビン）2本以上 2) 酒（ビール大ビン）2本未満
Q31-10	油脂 （油を使った料理およびマヨネーズ、ドレッシング、バター、マーガリンなど）	1) ほとんど食べない 2) 週4~5回程度食べる 3) 毎日1回程度食べる 4) 毎日2回食べる 5) 毎食適量食べる
<運動習慣>		
Q32	あなたはの日常生活は、右の4つのうちのどれに一番近いですか。	1) 散歩、買物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほかは、大部分は座位で過ごすことが多い。 2) 通勤、仕事などで2時間程度の歩行や立ち仕事のほかは、大部分は座位で過ごすことが多い。 3) 毎日、1時間、比較的強い仕事（農業、漁業など）が多い。 4) 毎日、1時間程度肉体的重労働（木材の運搬など）をしている
Q33	日常生活の中で、階段を昇るなど、なるべく身体を動かすように心がけていますか。	1) はい 2) いいえ
Q34	普段歩く時の速さは、どの位ですか。	1) さっさと歩く 2) ゆっくり歩く 3) 特に意識していない
Q35	定期的に継続している運動はありますか。	1) 全くなし 2) 最近はじめた（3か月以内） 3) 時々やっている（ゆったりやらなかつたり） 4) 3か月以上継続して実施している a) 週1回、1回30分以上の運動 b) 週2回、1回30分以上の運動 c) 週3回以上、1回30分以上の運動 d) 週3回以上、1回30分以上の激しい運動
<以下の質問は、女性のみお答えください>		
Q36	現在妊娠していますか。	1) はい 2) いいえ 3) わからない
Q37	出産後1年以内ですか。	1) はい 2) いいえ

健康度評価総合・A・Bコース問診

- ・回答は、回答用紙の□には を、□には数字を、——には文字を記入してください。
- ・回答用紙に記入する時はBまたはHBの鉛筆を使用してください。
- ・回答用紙は折らないようご注意ください。

問診項目		回答項目
<個人基本項目>		
Q1	健康度評価を受診される動機をお答えください。 (該当するものすべてに をつけてください)	1) 健康づくり教室参加のため 2) 自分の健康状態を知り、運動指導を受けたいため 3) 健康状態を知りたいため(健診として利用) 4) 競技スポーツ等参加のためのメディカルチェック 5) その他()
Q2	あなたは今何人で住んでいますか。 (人数を記入してください)	自分を入れて()人
Q3	一緒に住んでいる人すべてに をつけてください。 (子供のある方は人数を記入してください)	1) 父親 2) 母親 3) 配偶者 4) 子ども()人 5) 配偶者の父 6) 配偶者の母 7) 兄弟 8) その他の血縁者 9) 血縁者以外の人
お仕事についておうかがいします。		
Q4-1	お仕事の内容は右のどれに該当しますか。 (1つだけ番号を記入してください)	1) 専門職・技術職 2) 管理職 3) 事務 4) 販売 5) 営業 6) 農林漁業 7) 運輸・通信 8) 技能・製造・建設 9) 保安 10) サービス業 11) 学生 12) 主婦 13) その他() 14) なし
Q4-2	勤務形態は右のどれに該当しますか。 (残業の有無は考えないものとします。1つだけ番号を記入してください)	1) 日勤のみ 2) 夜勤のみ 3) 日勤・夜勤交替制 4) 24時間勤務 5) 決まっていない
<既往歴>		
Q5	右の病気を治療(食事療法・運動療法も含みます)したことがありますか。 (該当するものすべてに をつけてください)	内科系疾患 1) 高血圧 2) 糖尿病 3) 高脂血症 4) 狭心症・心筋梗塞 5) その他の心臓病 6) 脳卒中 7) 肝臓病 8) 腎臓病 9) がん 10) ぜん息 11) 痛風 12) その他() 13) なし 整形外科系疾患 1) 首 2) 肩 3) 腰 4) 股関節 5) 膝 6) 足首 7) その他() 8) なし
Q6	入院したことがありますか。	1) はい 2) いいえ
Q7	手術を受けたことがありますか。	1) はい 2) いいえ

<現病歴>		
Q8	現在治療中（食事療法・運動療法も含まれます）の病気がありますか。 （該当するものすべてに をつけてください）	内科系疾患 1) 高血圧 2) 糖尿病 3) 高脂血症 4) 狭心症・心筋梗塞 5) その他の心臓病 6) 脳卒中 7) 肝臓病 8) 腎臓病 9) がん 10) ぜん息 11) 痛風 12) その他 () 13) なし 整形外科系疾患 1) 首 2) 肩 3) 腰 4) 股関節 5) 膝 6) 足首 7) その他 () 8) なし
Q9	最近1ヶ月以内で継続して飲んでいる薬がありますか。	1) はい () 2) いいえ
Q10	医師の診断を受けた際に運動時の注意点や制限（こういう運動は避けてください等）の指示がありますか。 （既往歴、現病歴のない方は「いいえ」に をつけてください）	1) はい 2) いいえ
<健診歴>		
Q11	定期的に健康診断を受けていますか。（例えば職場や市町村等で）	1) はい 2) いいえ
Q12	最近2～3年以内に異常を指摘された検査がありますか。 （該当するものすべてに をつけてください）	1) 血圧 2) 尿蛋白 3) 血糖 4) コレステロール 5) 尿酸 6) 肝機能 7) 心電図 8) 胸部X線 9) その他 () 10) なし
<家族歴>		
Q13	ご家族、親類の中に突然死を起こした方はいますか。 （血族の方のみ）	1) はい（誰ですか...父・母 兄弟・姉妹 祖父母 子） 2) いいえ
Q14	ご家族、親類の中で50歳未満で心筋梗塞を起こした方はいますか。（血族の方のみ）	1) はい（誰ですか...父・母 兄弟・姉妹 祖父母 子） 2) いいえ
Q15	次の病気のうち、ご家族でかかったことのある病気（死亡された方を含む）があれば をつけてください。 父 母 兄弟姉妹	1) 高血圧 2) 糖尿病 3) 狭心症・心筋梗塞 4) 脳卒中 5) がん (部位) 1) 高血圧 2) 糖尿病 3) 狭心症・心筋梗塞 4) 脳卒中 5) がん (部位) 1) 高血圧 2) 糖尿病 3) 狭心症・心筋梗塞 4) 脳卒中 5) がん (部位)
<自覚症状>		
Q16	自分で健康だと感じていますか。	1) 非常に健康だと思う 2) 健康なほうだと思う 3) あまり健康ではない 4) 健康ではない
Q17	今までに、気を失ったことがありますか。 （立ちくらみは除きます）	1) はい 2) いいえ
Q18	今までに、胸のあたりが重くしめつけられるような痛みがありましたか。	1) はい 2) いいえ
Q19	最近、特に運動している時以外の生活で動悸がありますか。	1) はい 2) いいえ
Q20	最近、2～3ヶ月以内に右記の症状がありますか。 （該当するものすべてに をつけてください）	1) 膝関節痛 2) 肩関節痛 3) 腰痛 4) なし
Q21	最近、しびれることがありますか。 （ぴりぴりやじんじんと）	1) はい (部位) 2) いいえ
Q22	日ごろ疲労感がありますか。	1) はい 2) いいえ
Q23	その他気になる症状はありますか。	1) はい 2) いいえ

体重の変化についておうかがいします		
Q24	20歳のころの体重は何kgでしたか。	(kg)
Q25	今までで一番体重が多かったのは何歳で、何kgでしたか。	(歳) (kg)
Q26	この1年間で体重の変化がありましたか。	1) 増加した 2) 減少した 3) 変化なし 4) 不安定
< 食習慣 >		
Q27	1日3食時間を決めて規則正しくとっていますか。	1) はい 2) 時々乱れる 3) いいえ
Q28	夕食や夜食を食べてすぐ寝ることが多いですか。	1) はい 2) 時々そういうことがある 3) いいえ
Q29	食事を食べるスピードは人と比べてどうですか。	1) 人より早い 2) 普通 3) 人より遅い
Q30	お腹が空いていなくても、人につられたり、もったいないと思うなどして、つい食べてしまうほうですか。	1) はい 2) 時々そういうことがある 3) いいえ
Q31	食べ物を多く買いすぎたり、多く作りすぎたり、多めに注文しすぎたりといった行動をよくおこしてしまうほうですか。	1) はい 2) 時々そういうことがある 3) いいえ
Q32	自分の適正体重を維持することのできる食事量を知っていますか。	1) はい 2) いいえ
Q33	脂肪分の多い食事は好きですか。	1) はい 2) いいえ
Q34	料理の味つけは濃い方が好きですか。	1) はい 2) いいえ
Q35	外食時や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしていますか。	1) はい 2) 表示があれば参考にしている 3) いいえ
Q36	食習慣改善についてどのように思いますか。 (1つだけ番号を記入してください)	1) 関心はない 2) 改善しなくてはいけないと思うが、実行できない 3) 今すぐにでも実行したい 4) 改善を実行して6ヵ月未満である 5) 改善を実行して6ヵ月以上である
< 飲酒・喫煙 >		
Q37	適正な飲酒習慣は、1日1合までとし、同時に週に最低2回は休肝日をつくることです。このような習慣についてどのように思いますか。 (1つだけ番号を記入してください)	1) 関心はない 2) 適正な飲酒をしなくてはいけないと思うが、実行できない 3) 適正な飲酒を1ヵ月以内に実行したい 4) 適正な飲酒を実行して6ヵ月未満である 5) 適正な飲酒を実行して6ヵ月以上である 6) 意識しなくても適量内である 7) 酒を飲まない
Q38-1	タバコは吸いますか。 (禁煙して1年未満の場合、禁煙年数には「0」を記入してください) 「吸わない」と答えた方はQ39へ	1) 吸わない 2) 禁煙した(禁煙年数 年) 3) 吸う(本 年)
Q38-2	吸うと答えた方は禁煙したことがありますか。	1) はい 2) いいえ
Q38-3	吸う方、または禁煙した方は禁煙についてどのように思いますか。 (1つだけ番号を記入してください)	1) 関心はない 2) 禁煙しなくてはいけないと思うが、実行できない 3) 禁煙を1ヵ月以内にでも実行したい 4) 禁煙して6ヵ月未満である 5) 禁煙して6ヵ月以上である

<運動>		
Q39	あなたの日常生活は、次の4つのうちどれが一番近いですか。	1) 散歩、買物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほか、大部分は座位で過ごすことが多い 2) 通勤、仕事などで2時間程度の歩行や立ち仕事のほかは、大部分は座位で過ごすことが多い 3) 毎日、1時間、比較的強い仕事(農業、漁業など)が多い 4) 毎日、1時間程度肉体的重労働(木材の運搬など)をしている
Q40	週1日、1日30分以上の定期的な運動を行うことについてお答えください。 (1つだけ番号を記入してください) 5) 6)と答えた方はQ41へ	1) 関心はない 2) 運動しなくてはいけないと思うが、実行できない 3) 今すぐにでも実行したい 4) 時々やっている(やったりやらなかったり) 5) 定期的な運動を実行して6ヵ月未満である 6) 定期的な運動を実行して6ヵ月以上である
Q41	Q40で5) 6)と答えた方のみお答えください 定期的な運動の種目を3つまで選び、種目ごとの時間、週あたりの日数について数字を記入してください。 (休憩の時間を除いて実際に行っている時間をお答えください) 種目 1日あたりの時間 週あたりの日数 () ()分 ()日/週 () ()分 ()日/週 () ()分 ()日/週	
	1) 散歩 2) 早歩き 3) サイクリング 4) 卓球 5) テニス 6) ゴルフ(練習) 7) ゴルフ(コース) 8) エアロビックダンス 9) アクアビクス 10) 水中ウォーキング 11) 武道 12) 健康体操 13) レクリエーションスポーツ 14) ヨガ 15) 社交ダンス 16) ジョギング 17) バドミントン 18) 球技 19) 水泳 20) なわとび 21) ストレッチ 22) 筋力トレーニング 23) その他()	
*すべての方がお答えください。		
Q42	日常生活の中で、階段を昇るなど、なるべく身体を動かすように心がけていますか。	1) はい 2) いいえ
Q43	普段歩く時の速さは、どの位ですか。	1) さっさと歩く 2) ゆっくり歩く 3) 特に意識していない
Q44	過去に運動経験がありますか。 「はい」と答えた方はQ45へ	1) はい 2) いいえ
Q45-1	Q44で「はい」と答えた方のみお答えください。 一番長く実践した運動種目は何ですか。1つだけ番号を記入してください。	
	1) 陸上競技(短距離・跳躍・投てき) 2) 陸上競技(長距離) 3) 野球・ソフトボール 4) バレーボール 5) バスケットボール・サッカー・ハンドボール、ラグビー・アメフト 6) バドミントン・テニス 7) 水泳(泳ぎ) 8) アクアビクス 9) 水中ウォーキング 10) 武道 11) 卓球 12) ジョギング・ランニング・自転車 13) スキー・スケート 14) フィットネストレーニング関係 15) ダンス(社交ダンス・モダンダンス・バレエ等) 16) レクリエーションスポーツ 17) ゴルフ 18) その他()	
Q45-2	それは何歳頃実施していましたか。 (該当するものすべてにをつけてください)	1) 小学生 2) 中学生 3) 高校生 4) 19~22歳 5) 23~30歳 6) 31~40歳 7) 41~50歳 8) 51~60歳 9) 61歳以上
Q45-3	実践年数は合計何年ですか。 (1つだけ番号を記入してください)	1) 1年未満 2) 1年以上~2年未満 3) 2年以上~3年未満 4) 3年以上~6年未満 5) 6年以上~10年未満 6) 10年以上

*** すべての方がお答えください**

Q46	今後、やってみたいと思う運動は何ですか。2つまで選んで番号を記入してください。 1) ウォーキング 2) ジョギング 3)サイクリング 4) エアロビックダンス 5)アクアビク 6) 水中ウォーキング 7) 筋力トレーニング 8) ストレッチ 9)ヨガ 10)健康体操 11)太極拳 12) 水泳 13)レクリエーションスポーツ(インディアカ、ソフトバレーボール等) 14) ダンス(社交ダンス、ジャズダンス、ヒップホップ、バレエ等) 15)パドミントン 16)卓球 17) 球技 18)ゴルフ 19)テニス 20)武道 21)その他() 22) 特になし
-----	--

<休養・保健行動>

Q47	ご自身の休養は十分だと思いますか。	1) 十分である 2) まああるほうだ 3) 不足がちである 4) 不足である
Q48	過去1ヵ月の間、自分で自由に使える時間はありましたか。	1) 十分あった 2) まああったほうだ 3) あまりなかった 4) 不十分であった
Q49	自由時間はどのように過ごされることが多いですか。多いものから3つまで選んで番号を記入してください。 (夏休みなどを除いた、普段の自由時間)	1) 何もせずにゴロ寝して過ごす(のんびりとした休養) 2) テレビを見たり、ラジオを聞いたりして過ごす 3) 子供と遊んだりして、家族と共に家で過ごす 4) 運動・スポーツ・散歩などに出かける 5) ドライブや小旅行に出かける 6) 新聞・雑誌・本を読む 7) 音楽を聴く 8) 碁・将棋・マージャンなどをする 9) 手芸・庭いじり・日曜大工など 10) 家事をする(洗濯・掃除・買物) 11) 仕事・勉強をする 12) 友人・知人・近所の人などと交際をして楽しむ 13) 映画等の娯楽施設に出かける 14) ショッピング・買物をする 15) 地域や社会のためにボランティア活動をする 16) その他()
Q50	過去1ヵ月の間、睡眠時間は十分にとれましたか。	1) 十分とれた 2) まあとれた 3) あまりとれなかった 4) 不十分であった
Q51	睡眠時間は平均して何時間ぐらいですか。	約(時間 分)
Q52	過去1ヵ月の間、睡眠について次のようなことがありましたか (該当するものすべてに をつけてください)	1) 夜、眠りにつきにくい 2) 夜中に目が覚める 3) 朝早く目が覚めて、もう一度眠ることが困難 4) 朝、気分良く起きられない 5) 昼間にひどく眠気を感じる 6) 眠りを助けるために睡眠剤や安定剤などの薬やアルコール飲料を使う 7) 特別なことはない
Q53	自分の睡眠の取り方についてどのように思いますか。 (1つだけ番号を記入してください)	1) 特に考えていない 2) 改善したほうがよいと思うが、実行できない 3) 今すぐにでも改善したい 4) 改善してから6ヵ月未満である 5) 改善してから6ヵ月以上である

< 歯科 >		
Q54	歯・口腔に何か症状はありますか。 (該当するものすべてに をつけてください) 「特にない」と答えた方は Q56 へ	1) 特にない 2) 歯や歯肉が痛む 3) 歯肉から出血する 4) 歯がぐらつく 5) 歯肉がはれる 6) 歯や歯肉がしみる 7) 口臭が気になる 8) 義歯が合わない 9) 顎関節に症状がある 10) その他
Q55	上記の症状がある方は、現在治療を受けていますか。	1) はい 2) いいえ
Q56	定期的に歯科健診や歯石除去、歯面清掃を受けていますか。 (1つだけ番号を記入してください)	1) 全く受けたことがない、受けようと思わない 2) 受けていないが、受けた方がよいと思う 3) 治療のついでに受けたことがある 4) 今までに健診や清掃を受けに行ったことがある 5) 定期的に健診や清掃を受けている
Q57	食事はよくかんで食べますか。	1) じっくりよく噛む 2) あまり噛んでいない 3) 意識していない
Q58	一日に何回歯を磨きますか。	1) 毎日3回以上 2) 毎日2回 3) 毎日1回 4) 時々忘れる、磨かない
Q59	歯間清掃用具を使いますか。(歯間ブラシ、デンタルフロスなど)	1) 毎日使っている 2) 時々使う 3) 使っていない
*以下の質問は、女性のみお答えください		
Q60	月経についてお聞きします。	1) 順調である 2) 不順である 3) 閉経した (歳頃)
Q61	現在妊娠していますか。	1) はい (カ月) 2) いいえ 3) わからない
Q62	出産後1年以内ですか。	1) はい 2) いいえ

食事バランスチェック

受付No: _____

性別: _____ 年齢: _____ 歳

検査日: 2000年 月 日 利用者 ID: _____ 氏名: _____

□には で、□には数字でお答えください。

主食																																													
1-1 主食は何を食べますか。頻度の多いものを1種類選択してください。																																													
朝食:	<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> その他																																												
昼食:	<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 麺類																																												
夕食:	<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 麺類																																												
1-2 主食の量についてお答えください。																																													
朝食:	<input type="checkbox"/> 0.5杯 (枚) <input type="checkbox"/> 1杯 (枚) <input type="checkbox"/> 1.5杯 (枚) <input type="checkbox"/> 2杯 (枚) <input type="checkbox"/> 2.5杯以上 (枚)																																												
昼食:	<input type="checkbox"/> 0.5杯 (枚) <input type="checkbox"/> 1杯 (枚) <input type="checkbox"/> 1.5杯 (枚) <input type="checkbox"/> 2杯 (枚) <input type="checkbox"/> 2.5杯以上 (枚)																																												
夕食:	<input type="checkbox"/> 0.5杯 (枚) <input type="checkbox"/> 1杯 (枚) <input type="checkbox"/> 1.5杯 (枚) <input type="checkbox"/> 2杯 (枚) <input type="checkbox"/> 2.5杯以上 (枚)																																												
1-3 主食にパンと答えた方のみお答えください。																																													
パンにバター(マーガリン)をつけますか。(1枚あたり)																																													
<input type="checkbox"/> つけない <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> たっぶり																																													
パンにジャムをつけますか。(1枚あたり)																																													
<input type="checkbox"/> つけない <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> たっぶり																																													
主菜(おかず)																																													
2-1 1週間のうち、肉・魚・卵・豆類をどのくらい食べますか。頻度と1回あたりの量を0~4でお答えください。(食べない場合は0を記入)																																													
頻度 週あたりの摂取日数																																													
量 0:食べない 1:少し 2:普通 3:やや多い 4:たっぶり																																													
	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">肉類</th> <th colspan="2">魚介類</th> <th colspan="2">卵類</th> <th colspan="2">豆類</th> </tr> <tr> <th>頻度 日/週</th> <th>量</th> <th>頻度 日/週</th> <th>量</th> <th>頻度 日/週</th> <th>量</th> <th>頻度 日/週</th> <th>量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>朝食:</td> <td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>昼食:</td> <td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>夕食:</td> <td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table>		肉類		魚介類		卵類		豆類		頻度 日/週	量	頻度 日/週	量	頻度 日/週	量	頻度 日/週	量	朝食:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	昼食:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	夕食:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	肉類		魚介類		卵類		豆類																																						
	頻度 日/週	量	頻度 日/週	量	頻度 日/週	量	頻度 日/週	量																																					
朝食:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
昼食:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
夕食:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
副菜																																													
3-1 緑黄色野菜をどのくらい食べますか。(中まで色の濃い野菜)																																													
朝食:	<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> やや多い <input type="checkbox"/> たっぶり																																												
昼食:	<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> やや多い <input type="checkbox"/> たっぶり																																												
夕食:	<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> やや多い <input type="checkbox"/> たっぶり																																												
3-2 その他の野菜類をどのくらい食べますか。(色の薄い野菜,きのこ類)																																													
朝食:	<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> やや多い <input type="checkbox"/> たっぶり																																												
昼食:	<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> やや多い <input type="checkbox"/> たっぶり																																												
夕食:	<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> やや多い <input type="checkbox"/> たっぶり																																												
3-3 油脂類を使用する料理をどのくらい食べますか。																																													
朝食:	<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> やや多い <input type="checkbox"/> たっぶり																																												
昼食:	<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> やや多い <input type="checkbox"/> たっぶり																																												
夕食:	<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> やや多い <input type="checkbox"/> たっぶり																																												
3-4 汁物をどのくらい飲みますか。																																													
朝食:	<input type="checkbox"/> 飲まない <input type="checkbox"/> 0.5杯 <input type="checkbox"/> 1杯 <input type="checkbox"/> 1.5杯 <input type="checkbox"/> 2杯以上																																												
昼食:	<input type="checkbox"/> 飲まない <input type="checkbox"/> 0.5杯 <input type="checkbox"/> 1杯 <input type="checkbox"/> 1.5杯 <input type="checkbox"/> 2杯以上																																												
夕食:	<input type="checkbox"/> 飲まない <input type="checkbox"/> 0.5杯 <input type="checkbox"/> 1杯 <input type="checkbox"/> 1.5杯 <input type="checkbox"/> 2杯以上																																												
その他の食べ物																																													
4-1 果実類	<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> やや多い <input type="checkbox"/> たっぶり																																												
4-2 芋類	<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> やや多い <input type="checkbox"/> たっぶり																																												
4-3 海藻類	<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> やや多い <input type="checkbox"/> たっぶり																																												
4-4 漬物	<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> やや多い <input type="checkbox"/> たっぶり																																												
乳類																																													
5-1 乳類をどのくらいとりますか。																																													
<input type="checkbox"/> とらない <input type="checkbox"/> 3本/週 <input type="checkbox"/> 4-5本/週 <input type="checkbox"/> 1本/日 <input type="checkbox"/> 1.5本/日以上 (牛乳200cc)																																													
嗜好飲料																																													
6-1 アルコールを飲む習慣がありますか。																																													
<input type="checkbox"/> 習慣なし <input type="checkbox"/> 習慣あり																																													
習慣ありの方は種類と1回当たりの量、週あたりの日数をお答えください																																													
ビール	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> mL <input type="checkbox"/> 日/週																																												
日本酒	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> mL <input type="checkbox"/> 日/週																																												
ワイン	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> mL <input type="checkbox"/> 日/週																																												
焼酎	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> mL <input type="checkbox"/> 日/週																																												
ウイスキー	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> mL <input type="checkbox"/> 日/週																																												
ブランデー	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> mL <input type="checkbox"/> 日/週																																												
6-2 清涼飲料水をどのくらい飲みますか。																																													
<input type="checkbox"/> 飲まない <input type="checkbox"/> 3本/週 <input type="checkbox"/> 4-5本/週 <input type="checkbox"/> 1本/日 <input type="checkbox"/> 1.5本/日以上																																													
6-3 コーヒー・紅茶をどのくらい飲みますか。																																													
<input type="checkbox"/> 飲まない <input type="checkbox"/> 2-3杯/週 <input type="checkbox"/> 1杯/日 <input type="checkbox"/> 2杯/日 <input type="checkbox"/> 3杯/日以上																																													
コーヒー・紅茶に砂糖は入れますか。(1杯あたり)																																													
<input type="checkbox"/> 入れない <input type="checkbox"/> 0.5杯 <input type="checkbox"/> 1杯 <input type="checkbox"/> 1.5杯 <input type="checkbox"/> 2杯以上																																													
コーヒー・紅茶にフレッシュは入れますか。(1杯あたり)																																													
<input type="checkbox"/> 入れない <input type="checkbox"/> 0.5杯 <input type="checkbox"/> 1杯 <input type="checkbox"/> 1.5杯 <input type="checkbox"/> 2杯以上																																													
嗜好食品																																													
7-1 洋菓子類																																													
<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> やや多い <input type="checkbox"/> たっぶり																																													
7-2 和菓子類																																													
<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> やや多い <input type="checkbox"/> たっぶり																																													
7-3 スナック菓子・ナッツ類																																													
<input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> 少し <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> やや多い <input type="checkbox"/> たっぶり																																													

検査日: 年 月 日

利用者ID:

氏名: _____

質問の答えとしてあてはまる箇所に を記入して下さい。

あなたの今の状況についてお答え下さい

1 育児をしている はい いいえ

2 介護をしている はい いいえ

	そ う だ	ま あ そ う だ	や ち が う	ち が う
3 身体の疲れの程度を常と感じとる (感知する) ことができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 ストレスがあった時、常と感じとる (感知する) ことができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 自分なりのストレス解消法を持っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 趣味を持っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 人間関係は大切であると思う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 困ったことがあった時に、相談できる人、時間、場所がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 困ったことがあった時に、まわりの人は親身になって聞いてくれると思う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 困ったことがあった時に、まわりの人は頼りになると思う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 生きがいを持っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 将来に希望がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

困ったことがあった時にあなたがとる行動についてお答え下さい

13 その問題を解決するために計画を立てたり、解決方法を考える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 困難な状況を変えようと、問題や相手に立ち向かう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 まわりの人にアドバイスを求める	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 問題の責任が自分にあるかどうか振り返る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 自分の嫌な気持ちを押さえて、感情をコントロールしようとする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 問題を避けようとして、他のことに夢中になる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 問題と適当な距離をおき、うまくつきあおうとする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 問題に直面したことは悪いことではなく、むしろ自分の成長に役立つことだと考える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

最近1ヶ月間の様子をお答え下さい

21 (1)から(9)の項目について不満、悩み、ストレスはどのくらいありましたか。0から10で表現するといくつになるでしょうか。数字で回答して下さい。項目(1)から(9)すべてについてわからない方は(10)に をつけて下さい。



(1) 仕事(1日の大半を占める業務)

(2) 自分の健康

(3) 自分の暮らし方、生き方

(4) 人間関係

(5) 家事

(6) 住環境

(7) 家族のこと

(8) 経済状態

(9) その他

(10) わからない

ストレスチェック

受付No: _____

性別: _____ 年齢: _____ 歳

検査日:
年 月 日

利用者ID:

氏名: _____

質問の答えとしてあてはまる箇所に を記入して下さい。

最近1ヶ月間の様子をお答え下さい		た あ あ あ	た あ あ あ	た あ あ あ	た あ あ あ	た あ あ あ	た あ あ あ	た あ あ あ	た あ あ あ		
		あ あ あ あ	あ あ あ あ	あ あ あ あ	あ あ あ あ	あ あ あ あ	あ あ あ あ	あ あ あ あ	あ あ あ あ		
22	とても疲れていると感じた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	43	頭痛、頭が重い感じがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	全身のだるさを感じた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	44	不安や緊張を感じたことがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	自分はこの世から消えてしまったほうがよいと考えた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	45	腹立たしく思うことがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	なんとなくやる気がおきないということがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	46	何をすることもおっくうであった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	肩や背中に痛みや凝りがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	47	何かが怖くなったり、動揺することがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	物事に対して興味を持たないことがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	48	便通が整わない日があった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	食欲がないことがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	49	動悸、息切れがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	自分は生き生きしていると感じることがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	50	いつもよりいろいろなことを重荷に感じていた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	いらいらして怒りっぽくなることがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	51	不満やストレスを処理できていると思った	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	腰が痛むことがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	52	眼の疲れを感じた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	元気に過ごすことができた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	53	活力があった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	体の節々が痛むことがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	54	性欲(未婚者は異性に対して関心)があった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	何をすることもせかさずにはいられなかった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	55	熟睡感が持てないことがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	些細なことでイライラすることがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	56	悩みがあってよく眠れない日があった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	へとへとだった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	57	夜中に目を覚ますことがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	胃腸の具合が悪いことがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	58	布団に入っても寝つけない日があった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	憂うつな気分になることがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	59	朝、気分良く起きられた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	立ちくらみやめまいを起こした	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	60	眠るために睡眠剤や安定剤などの薬、アルコールを使うことがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	いつもストレスを感じていた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	61	普段より2時間以上早く目覚めることがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	生きていても望みがないと感じることがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	62	昼間に眠くて仕方がないことがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	人生は苦しいこともあるが、楽しいこともあると思えた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	63	睡眠中にいびきをよくかく、呼吸が止まると指摘されたことがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

健康度評価結果表簡易コース

平成 16年 1月 8日

利用者番号	000707391	フリガナ氏名	プラザ ハコ プラザ 花子	性別	女	生年月日	昭和54年11月 1日 (23歳)	検査実施日 (受診番号)	平成15年10月 3日 1027
-------	-----------	--------	---------------	----	---	------	-------------------	--------------	------------------

前回受診日
平成 14年 8月 4日

体力測定		
全身持久力	柔軟性	筋持久力
踏台昇降 心拍数 1分 68拍 2分 57拍 3分 48拍 合計 173拍	長座体前屈 1回目 -15 cm 2回目 -13 cm	上体起こし 回数 14回
(前回) 1分 46拍 2分 33拍 3分 32拍 合計 111拍	(前回) 1回目 -10 cm 2回目 -9 cm	(前回) 回数 16回
あなたの同年代の平均値 (20 ~ 24歳)		
合計 164 ~ 187 拍	11 ~ 17 cm	15 ~ 19 回

休養・保健行動チェック

休養習慣はまあまあです。
睡眠はうまくとれているようです。
たばこ 吸う (20) 本 (8) 年
お酒 頻度: 週 4 ~ 5 回程度飲む
量: 酒 (ビール) 2 本未満

栄養チェック

栄養バランス

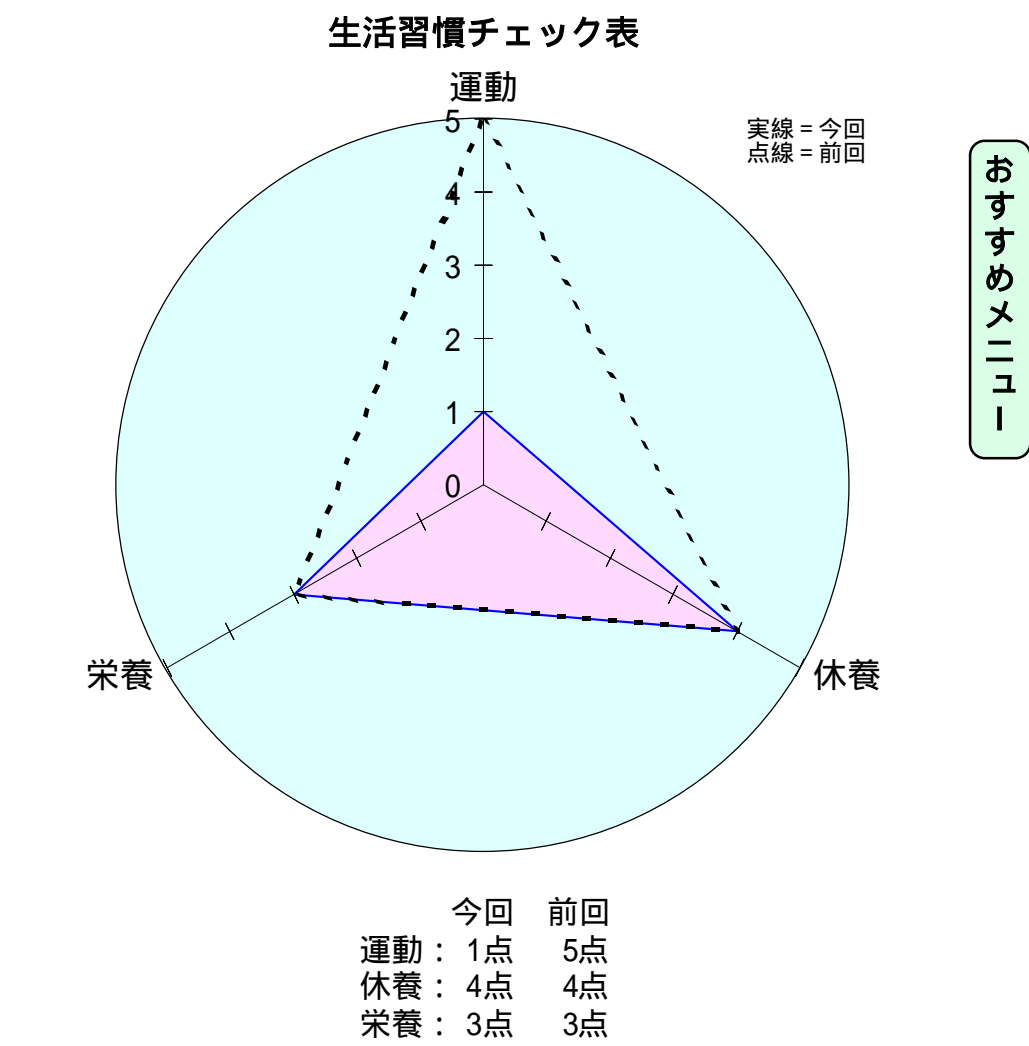
<食習慣>
あなたの食習慣はまあまあです。

<栄養バランス>
あなたの食事バランスは、もう少し工夫が必要です。1回の食事に8種類以上の食品(菓子・清涼飲料水・アルコールを除く)を食べましょう。

健康を保持増進するための食生活の条件は、身体に必要な栄養素を過不足なく、しかもバランス良くとることです。
10角形いっぱいになるのが食事バランスの理想です。落ち込んだ箇所があれば改善しましょう。

健康状態

	今回	前回
身長	159.4 cm	158.9 cm
体重	51.6 kg	51.4 kg
標準体重	55.9 kg	55.5 kg
肥満度 (BMI)	20.3 (正常)	20.5 (正常)
血圧	96/56 mmHg (正常)	94/56 mmHg (正常)
安静時心拍数	71 拍/分	64 拍/分
現病歴 自覚症状	内科なし 腰痛 歯痛	



医療

腰痛はストレッチや軽い筋肉トレーニング等で症状が軽減することがあります。症状の改善がみられなければ、医療機関を受診ください。

歯科

良い歯磨き習慣が身についています。しかし、虫歯や歯周病が疑われます。早めにかかりつけ歯科医にご相談ください。
20本以上の歯があると生涯何でもおいしく食べることができます。早食いは食べ過ぎにもつながります。よくかむと胃腸に負担をかけません。肥満解消にも役立ちます。よくかんでゆっくり食べる習慣をつけましょう。

運動

あなたの身体活動量は不足しています。通勤・通学・買い物等、毎日の生活の中で身体を動かす量を増やしましょう。定期的に運動を行えるようがんばりましょう。まずは週1~2回、20分程度の運動が行えるようにしていきましょう。あなたに適した運動はややきついと感じる程度の運動です。

有酸素運動のプログラム
・あなたに適した有酸素運動は、心拍数が126拍/分程度の運動です。
・運動中は心拍数を確認しながら95拍/分から150拍/分の間で行いましょう。
・歩行・走行プログラムの目安
分速120m程度の速度で走行しましょう。
この運動を20分行うと消費エネルギーは135kcalです。

筋力トレーニングのプログラム
・ステップ1から始めましょう。
ステップ1の運動を15回できる重さで各種15回を1セット行ないましょう。
障害のある部位の実施については指導員に相談して下さい。
痛みの程度によっては、実施の可否を医師と相談しましょう。

ストレッチング運動のプログラム
・ステップ2から始めましょう。
この運動プログラムはこれから始まる人の目安です。今まで運動をしている人は運動のやり方に気をつけてそのまま続けましょう。

栄養

<食習慣>
あなたの食習慣はまあまあですが、食事時間を一定にすること、薄味、空腹でないのに食べ物を口にしてしまう食行動を慎むことを心がけると理想的な食習慣です。

<栄養バランス>
食事のバランスを保つために肉・魚・卵・大豆、緑黄色野菜、果物、ご飯・パン・麺・芋類、油脂の不足、菓子・清涼飲料水の取りすぎに気をつけましょう。

休養

休養とは体を「休」めるだけでなく、英気を「養う」・リフレッシュするという意味があります。あなたの健康や、環境に応じて、「休」と「養」の2つの要素を上手に組み合わせることにより、健康づくりのための休養を一層効果的なものにしていきましょう。
たばこは、健康上さまざまな悪影響があります。できるだけ早く禁煙に取り組ましましょう。

あいち健康プラザ

あいち健康の森
健康科学総合センター
〒470-2101 知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1
(0562) 82-0211 (代表)

健康度評価結果表

Bコース

利用者番号： 000803615 受診日： 平成15年 9月24日

氏名： ケンシン ハナコ
 健診 花子 様



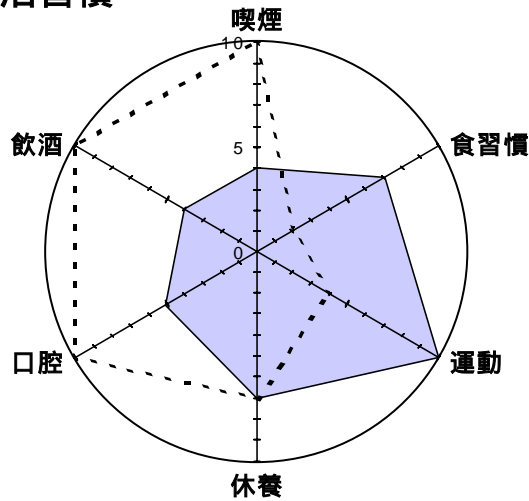
あいち健康プラザ

〒470-2101 知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1

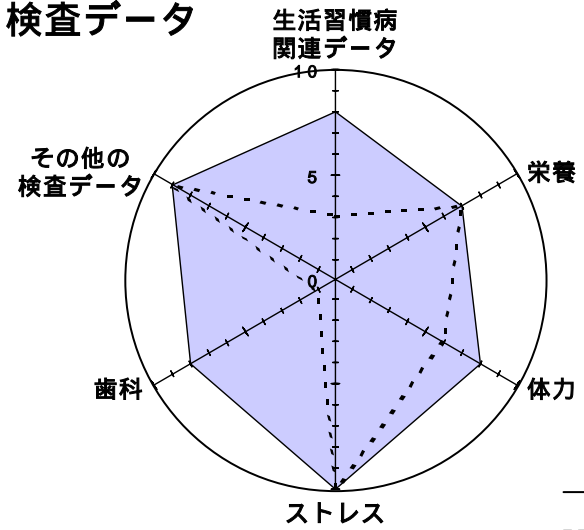
TEL (0562)82-0211 (代表)

	利用者 番号 000803615	刀ガナクツハコ 氏名 健診 花子	様 性別:女 年齢:23 歳
検査日平成15年 9月24日 受付番号 3102	受診コース プログラム Bコース	前回検査日平成15年 9月10日	前回コース総合コース

生活習慣



検査データ



—— 今回
----- 前回

運動

<現在の運動習慣>

- ・サイクリング

30分 3日/週



<アドバイス>

健康関連体力は、「全身持久力」「筋力」「柔軟性」の3項目です。各結果表にそれぞれの結果についてコメントを記していますので、ご参照ください。今後は「運動おすすめメニュー」を参考にしながら、運動を実践してください。

医療

<自覚症状>
動悸

<治療中の病気>
ぜん息

体重をコントロールしましょう。
やせぎみです。

栄養

<食習慣の注意点>

- ・就寝前の食べ物の摂取を控えるか、すぐ就寝するのではなく10分以上軽く運動をするように心がける。
- ・脂肪分の多い食事を控えましょう。

<食事の注意点>

- ・脂質を多く含む食品(献立)を減らしましょう。
- ・砂糖類や、砂糖類を多く含む食品を減らしましょう。
- ・食物繊維を多く含む食品(献立)をとりましょう。

栄養素 8点 食品 6点

休養

<睡眠時間> まあある

<自由になる時間> まあある

<休養自己評価> まあまあ

- ・これからも睡眠時間、ゆとりの時間は十分に持ちましょう。

<ストレスのタイプ> 低ストレスタイプ

無関心期 関心期 準備期 実行期 維持期



喫煙



そろそろ禁煙しませんか。禁煙ホームページ <http://www2u.biglobe.ne.jp/~kin-en/index.html> も参考にしてください。

飲酒



飲み過ぎの傾向です。1日1合までとし、同時に週に最低2回は休肝日を作りましょう。

歯科



定期的に歯科健診を受けることはとても良い習慣です。これからも是非お続けください。視診ではむし歯はありませんでしたが、歯石が付いています。詳しくは歯科健診結果表をご覧ください。

検査結果表 1

利用者 番号	000803615	リガナカツ ハコ 氏名 健診 花子	性別：女 年齢：23歳	今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合)
-----------	-----------	----------------------	----------------	---

検査項目		2003.09.10	今回	基準値	判定
一般	身長		161.2 cm		やせ
	体重		43.3 kg		
	肥満度 (BMI)		* 16.7	18.5 ~ 24.9	
	体脂肪率 (BODPOD)			%	
	体脂肪率 (インピーダンス)		17.3 %	~ 24.9	
	体脂肪量		7.6 kg		
循環器	ウエスト周囲径		cm		正常血圧
	安静時血圧		110 / 70 mm/Hg	~ 139 / ~ 89	
	安静時心拍数		60 拍/分		
	A P I				
呼吸器	動脈硬化指数				
	努力性肺活量		ml		
	比肺活量		%		
	1秒率		%		
肝機能	C O 濃度		ppm		異常なし
	A S T (G O T)	13	20 IU/l	~ 35	
	A L T (G P T)	7	15 IU/l	~ 35	
	- G T P	11	10 IU/l	~ 55	
	アルカリフォスファターゼ		IU/l		
脂質代謝	コリンエステラーゼ		IU/l		異常なし
	総コレステロール	165	180 mg/dl	~ 219	
	L D L コレステロール		80.0 mg/dl	~ 140	
	H D L コレステロール	59.0	50.0 mg/dl	40 ~	
	トリグリセライド	64	90 mg/dl	~ 149	
糖代謝	リポ蛋白 - a		mg/dl		異常なし
	空腹時血糖	80	85 mg/dl	60 ~ 109	
	H b A 1 c	12.0	5.0 %	~ 5.5	
	インスリン	29.4	μU/ml		
尿酸	H O M A 指数	5.81			異常なし
	尿酸		5.5 mg/dl	~ 6.9	
蛋白代謝	総蛋白		7.0 g/dl	6.5 ~ 8.0	異常なし
	アルブミン		5.0 g/dl	4.0 ~	
	A / G		2.5	1.2 ~	
	1 - グロブリン		%		
	2 - グロブリン		%		
	- グロブリン		%		
腎	- グロブリン		%		異常なし
	クレアチニン	0.6	0.8 mg/dl	~ 1.1	
尿一般	尿蛋白		-	-	異常なし
	尿糖		-	-	
	潜血		-	-	
	ウロビリノーゲン		±	±	
血液	赤血球数	420	500 ×10 ⁴ /μl	360 ~ 500	異常なし
	ヘモグロビン	12.6	15.0 g/dl	11.5 ~ 16.0	
	ヘマトクリット	37.2	45.0 %	33.0 ~ 45.0	
	白血球数	4750	5000 μl	3000 ~ 9099	
	血小板数	24.4	29.0 ×10 ⁴ /μl	13.0 ~ 50.0	

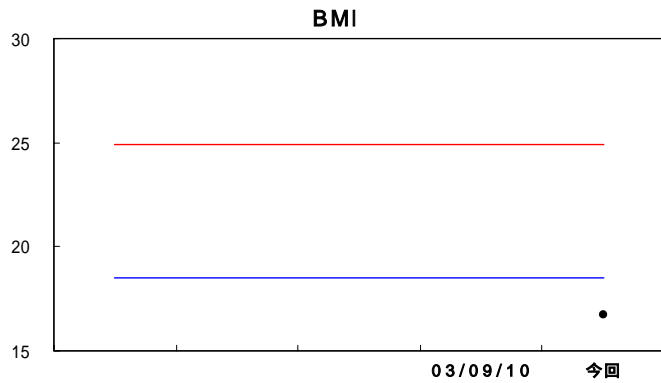
検査項目	今回結果	前回結果
診察 安静心電図所見 安静心電図診断 負荷心電図所見 負荷心電図診断 胸部X線所見 骨密度診断	実施せず 異常なし (正常) 異常なし (正常) 正常洞調律 S T T 異常なし 運動負荷陰性 実施せず 異常なし	診察所見異常なし 肺病巣疑い 胸膜癒着 治療病巣のみ 異常なし

今回結果の前についている * 印は結果が標準域とはずれていることを示し、* は要観察、** は要精検、*** は要医療を意味します。

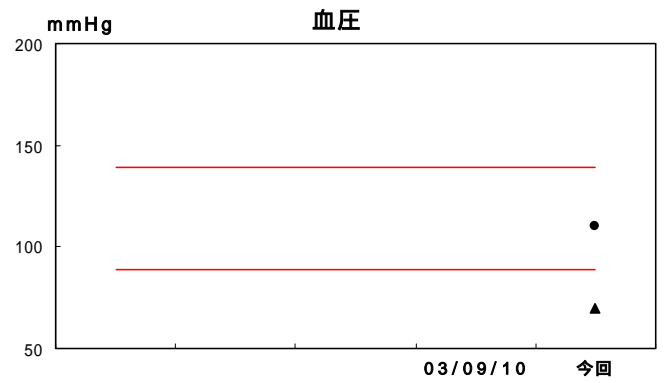
検査結果表 2

利用者番号	000803615	リガナカツン ハコ 氏名 健診 花子	性別: 女 年齢: 23歳	今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合)
-------	-----------	-----------------------	------------------	---

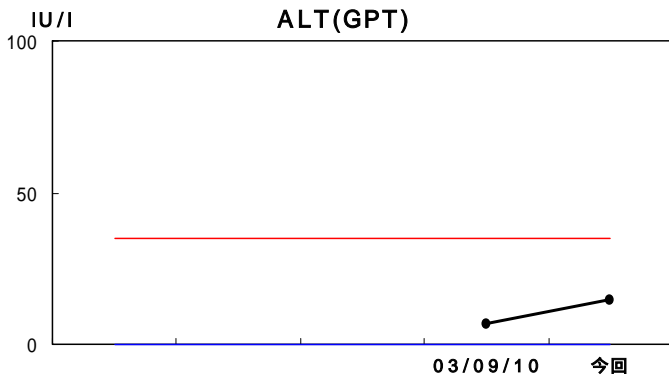
は、基準範囲です。データの推移に注意しましょう



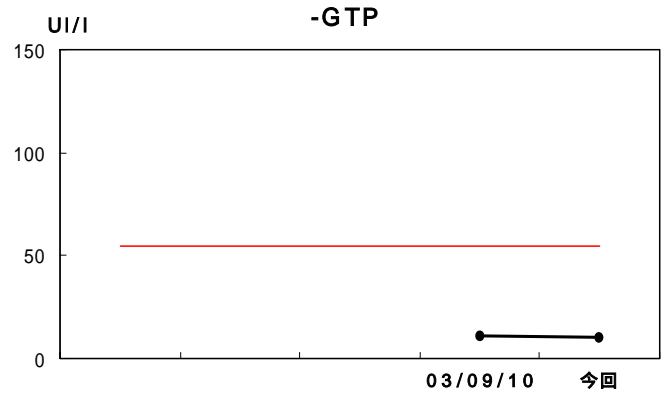
BMI = (体重kg) / (身長m)² の計算で得られる肥満の指数です。25以上を肥満、18.5未満をやせと判定します。



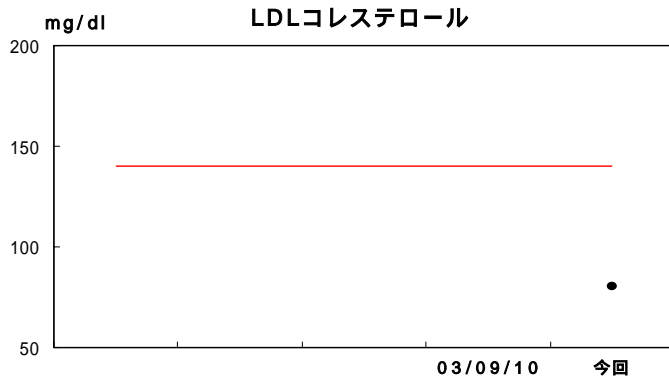
血圧が高いと、脳卒中、心筋梗塞の危険が高まります。収縮期血圧140mmHg以上、もしくは拡張期血圧90mmHg以上を高血圧と判定します。



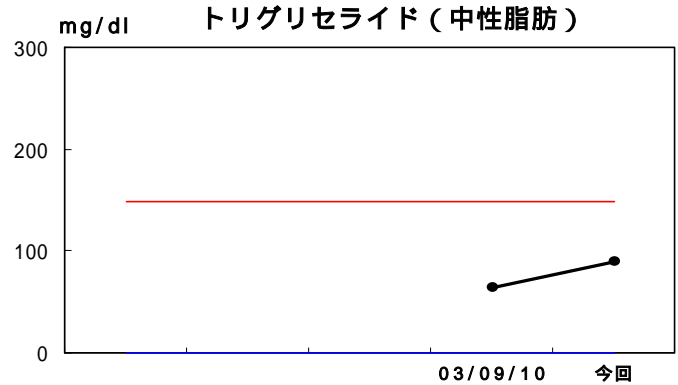
ALTは肝臓で産生される酵素です。高値の場合、肝臓に問題があります(脂肪肝、肝炎など)。



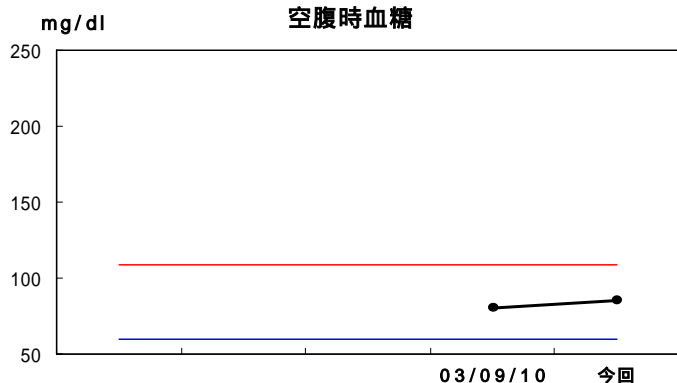
-GTPは肝臓で産生される酵素です。多くの場合、飲酒で増加します。



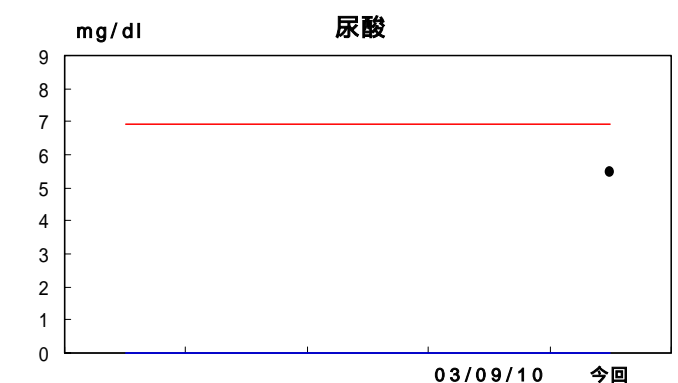
LDLコレステロールは悪玉コレステロールです。高値の場合、心筋梗塞の危険が高まります。140mg/dl以上を高LDLコレステロール血症と判定します。



トリグリセライドは血中脂質の一種で、カロリー摂取過剰もしくは運動不足で上昇します。150mg/dl以上を高トリグリセライド(中性脂肪)血症と判定します。



糖尿病とは血糖値が異常に高くなった状態です。126mg/dl以上の場合、糖尿病の可能性が疑われます。110~125mg/dlでは、軽い糖代謝異常が潜んでいる可能性があります。

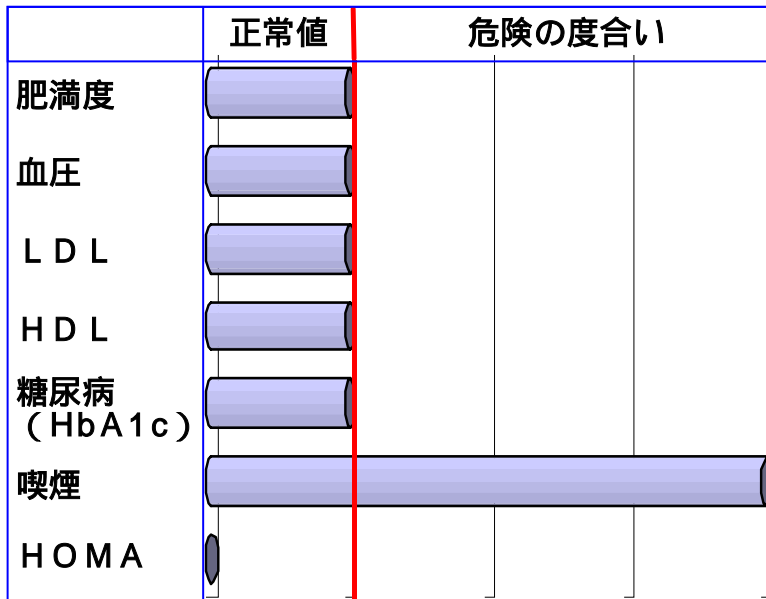


尿酸値が高くなると、血液中に溶けきれず、関節腔内にその結晶が析出し、関節炎(痛風発作)を引き起こします。7mg/dl以上を高尿酸血症と判定します。

あなたの動脈硬化危険度は

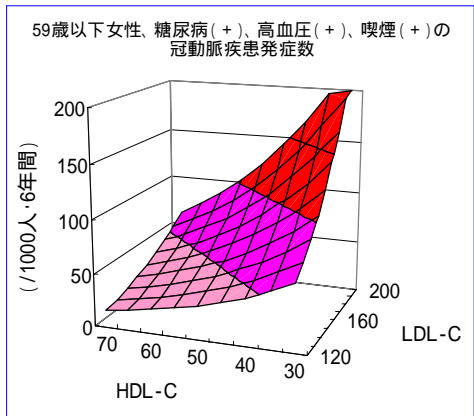
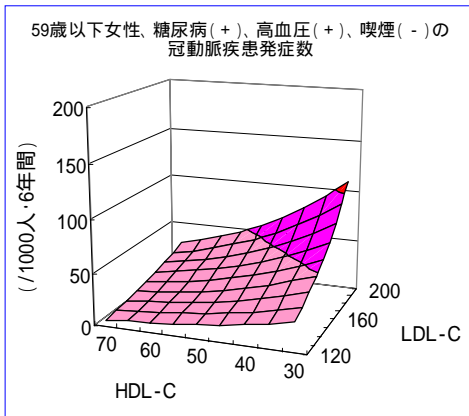
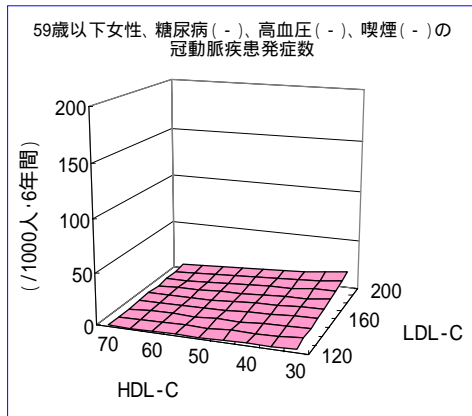
利用者番号	000803615	リガナケツ ハコ 氏名 健診 花子	性別：女 年齢：23歳	今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合)
-------	-----------	----------------------	----------------	---

あなたの動脈硬化に関する調査



下記の3つのグラフは6年間に冠動脈疾患を発症する頻度を性別、年齢別、主要危険因子(糖尿病、高血圧、喫煙)の有無、LDL、HDLの値から示したものです(J-LITチャートより)。
 同じコレステロール値でも糖尿病、高血圧、喫煙などの危険因子が重なると、発症率が高くなります。また、危険因子が重なる場合、高脂血症の程度が発症率に影響することを示しています。

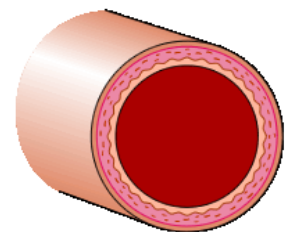
HOMA：インスリンの働きの低下(抵抗性)を反映します。
 この数値が高いと、動脈硬化を起こしやすく、膵臓への負担が大きくなります。



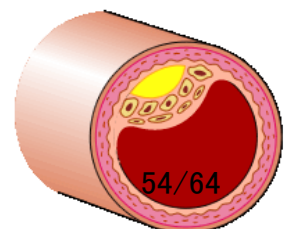
(J-LITチャートより)

喫煙は動脈硬化の主要な危険因子です。禁煙によって心筋梗塞の発症を減らすことができます。

正常な血管



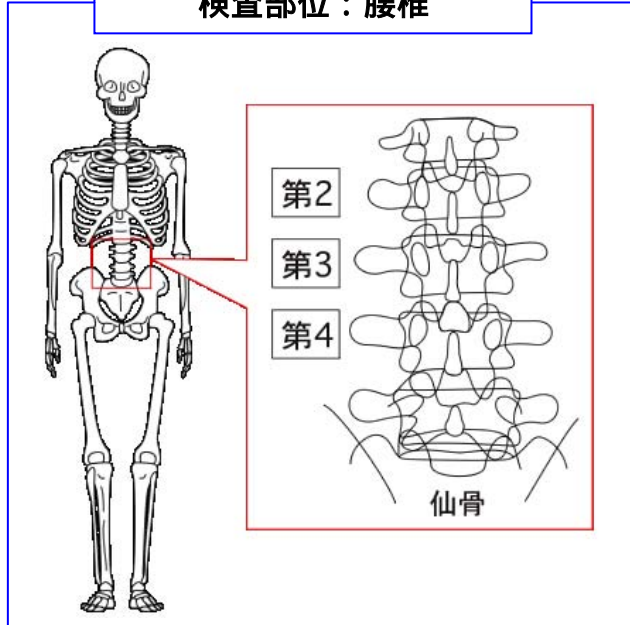
動脈硬化の進んだ血管



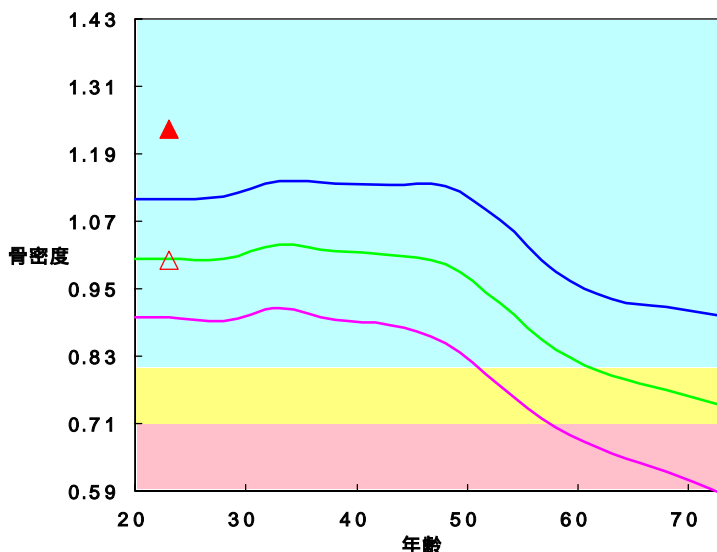
腰椎骨密度検査結果表

利用者番号	000803615	カガナカン ハコ 氏名 健診 花子	性別：女 年齢：23歳	今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合)
-------	-----------	----------------------	----------------	---

検査部位：腰椎



年齢と平均骨密度のグラフ（女性）



		第2	第3	第4	平均	標準域		
今回	23歳	骨密度 g/cm ³	1.200	1.268	1.230	1.234		
		YAM % (注1)	—	—	—	122	80~	異常なし
		同年齢比較 % (注2)	—	—	—	122		
2003年 9月10日	23歳	骨密度 g/cm ³	1.000	1.000	1.000	1.000		
		YAM % (注1)	—	—	—	100	80~	異常なし
		同年齢比較 % (注2)	—	—	—	100		
	歳	骨密度 g/cm ³						
		YAM % (注1)	—	—	—		80~	
		同年齢比較 % (注2)	—	—	—			

原発性骨粗しょう症の診断基準(注3) (日本骨代謝学会)

正常	YAMの80%以上
骨量減少	YAMの70%以上80%未満
骨粗しょう症	YAMの70%未満

- 注1 YAM：若年成人平均値といい、同性の20～44歳の平均値と比較した値です。
- 注2 同年齢比較：同性、同年齢の平均値と比較した値です。
- 注3 原発性骨粗しょう症：閉経後による女性ホルモンの低下や加齢により骨密度が低下して骨粗しょう症になることです。（低骨密度をきたす他の疾患がある場合を除く）

骨粗しょう症の危険因子

除けない危険因子

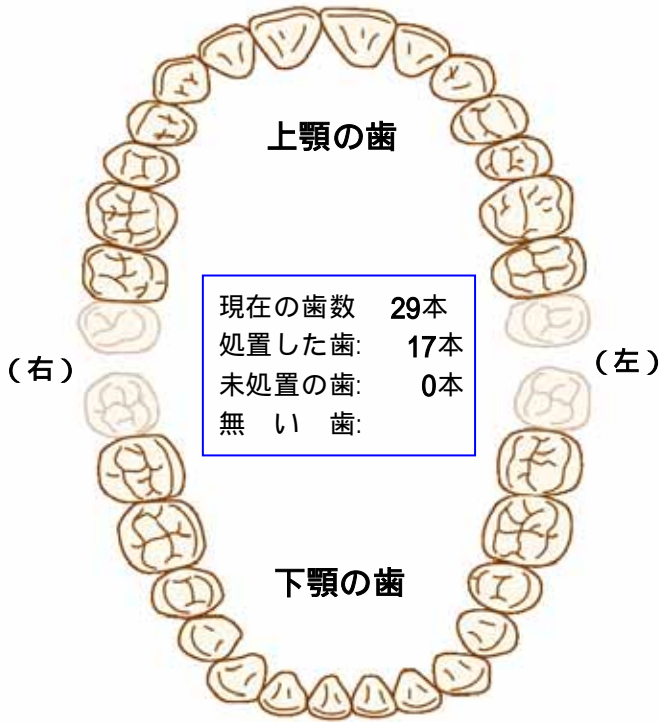
加齢・性（女性）・人種（白人>黄色人種・黒人）・家族歴・遅い初経・早期閉経・過去の骨折

除くことができる危険因子

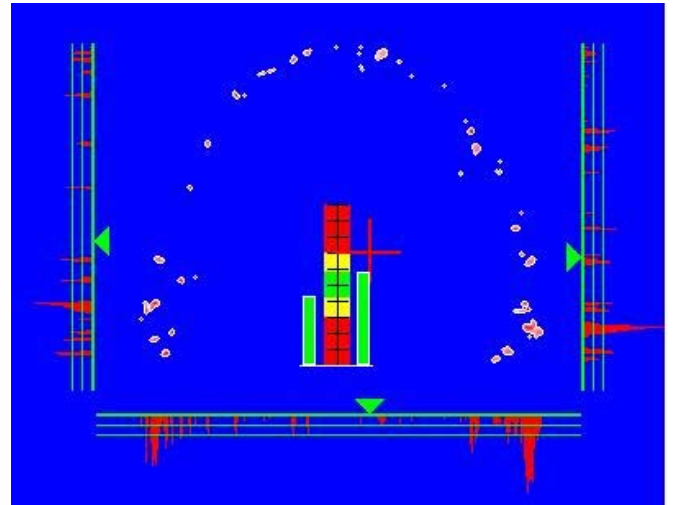
カルシウム不足・ビタミンD不足・ビタミンK不足・リンの過剰摂取・極端なダイエット・運動不足
日照不足・喫煙

利用者番号	000803615	刀ガナカツン ハコ 氏名 健診 花子	性別：女 年齢：23歳	今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合)
-------	-----------	-----------------------	----------------	---

歯の診査結果

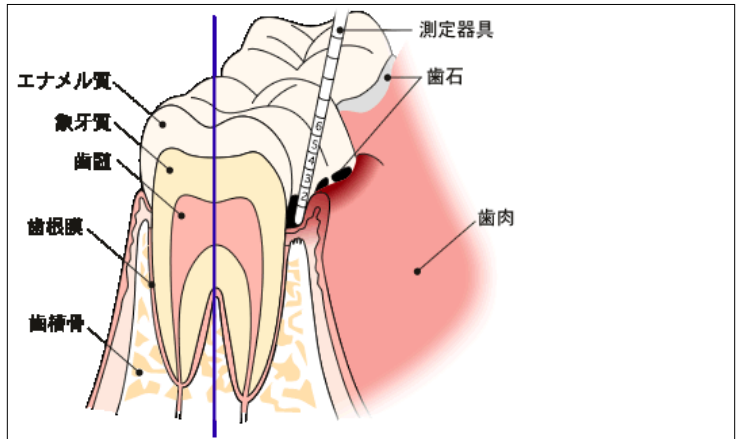
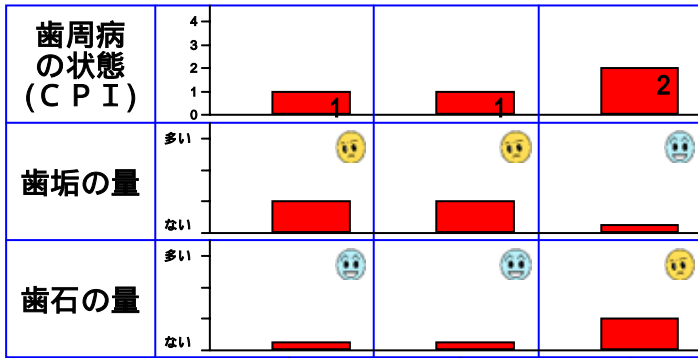


噛み合わせの状態



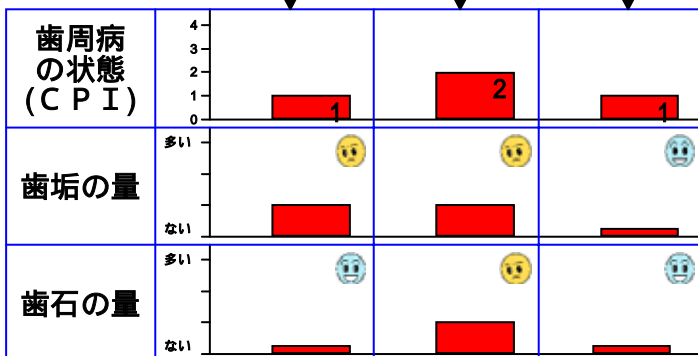
	今回	前回
咬合面積 (mm ²)	35.0	
咬合力 (kg)	150	
咬合バランス	4	ほぼ安定

歯周病の状態・口腔衛生 (CPI)



CPI : 2 歯の根元付近に付いているのが歯石です。色は黒や乳白色です。

- 今回
- 前回
- 😊 良好です
- 😞 もう少し
- 😡 大いに改善の余地あり



アドバイス

<歯周病の状態・口腔衛生>
歯石が沈着している部分があります(左下図参照)。歯石除去・歯面清掃を受けてください。


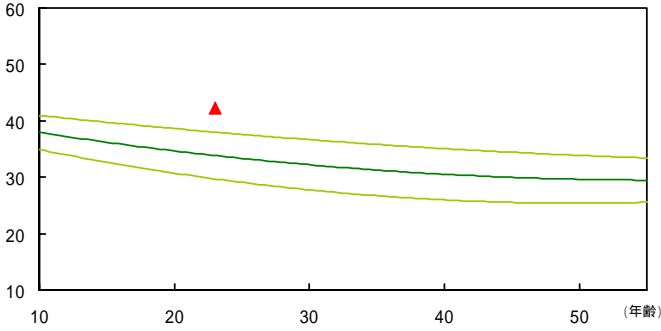

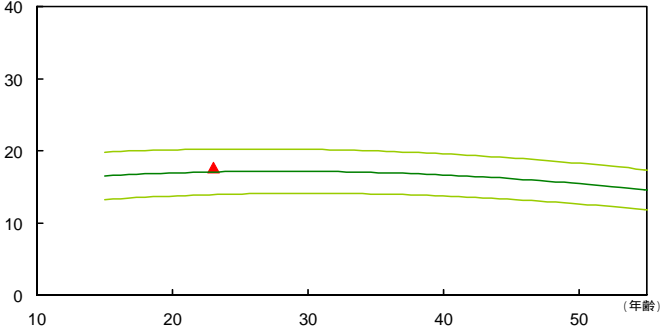
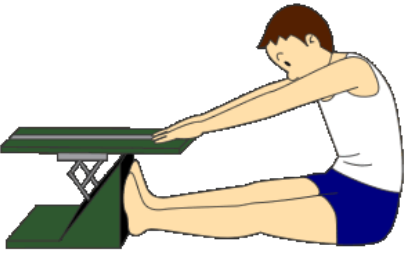
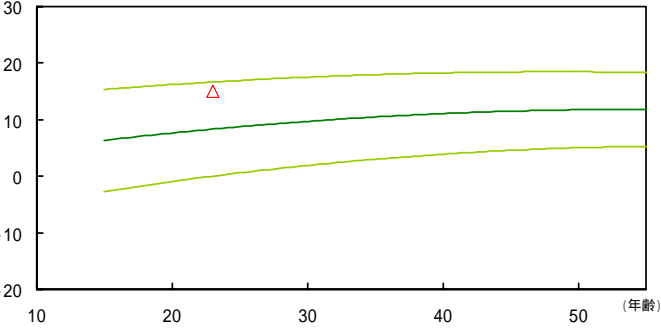
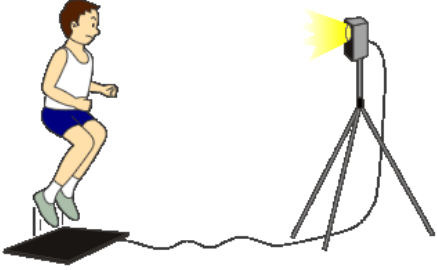
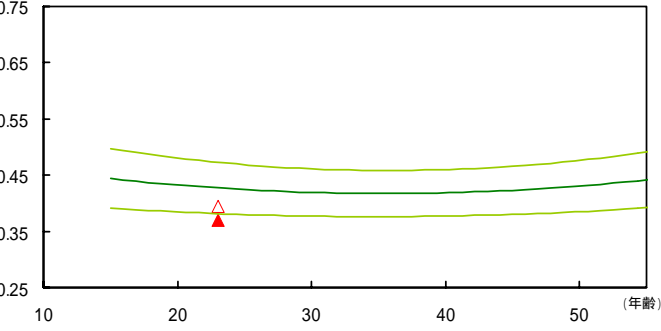
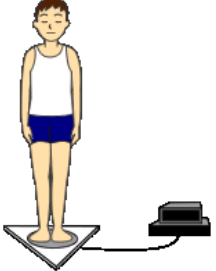
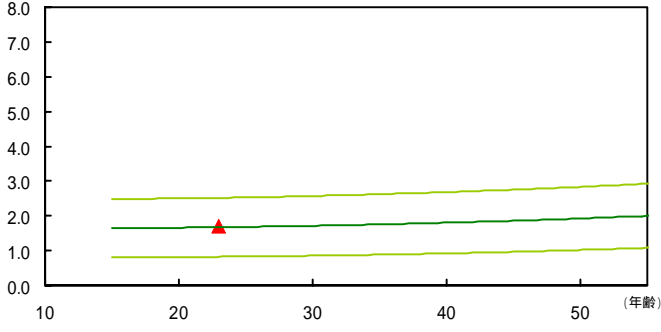
<虫歯>
視診ではむし歯はありませんでした。

<その他>
内服薬は歯周病が悪くなる場合もあるので丁寧に口腔ケアをしましょう。

<おすすめ口腔ケア>
毎日最低1回の歯間ブラッシング(お口の清潔度がグンとアップします)。
定期的健診はこれからも是非お続けください。

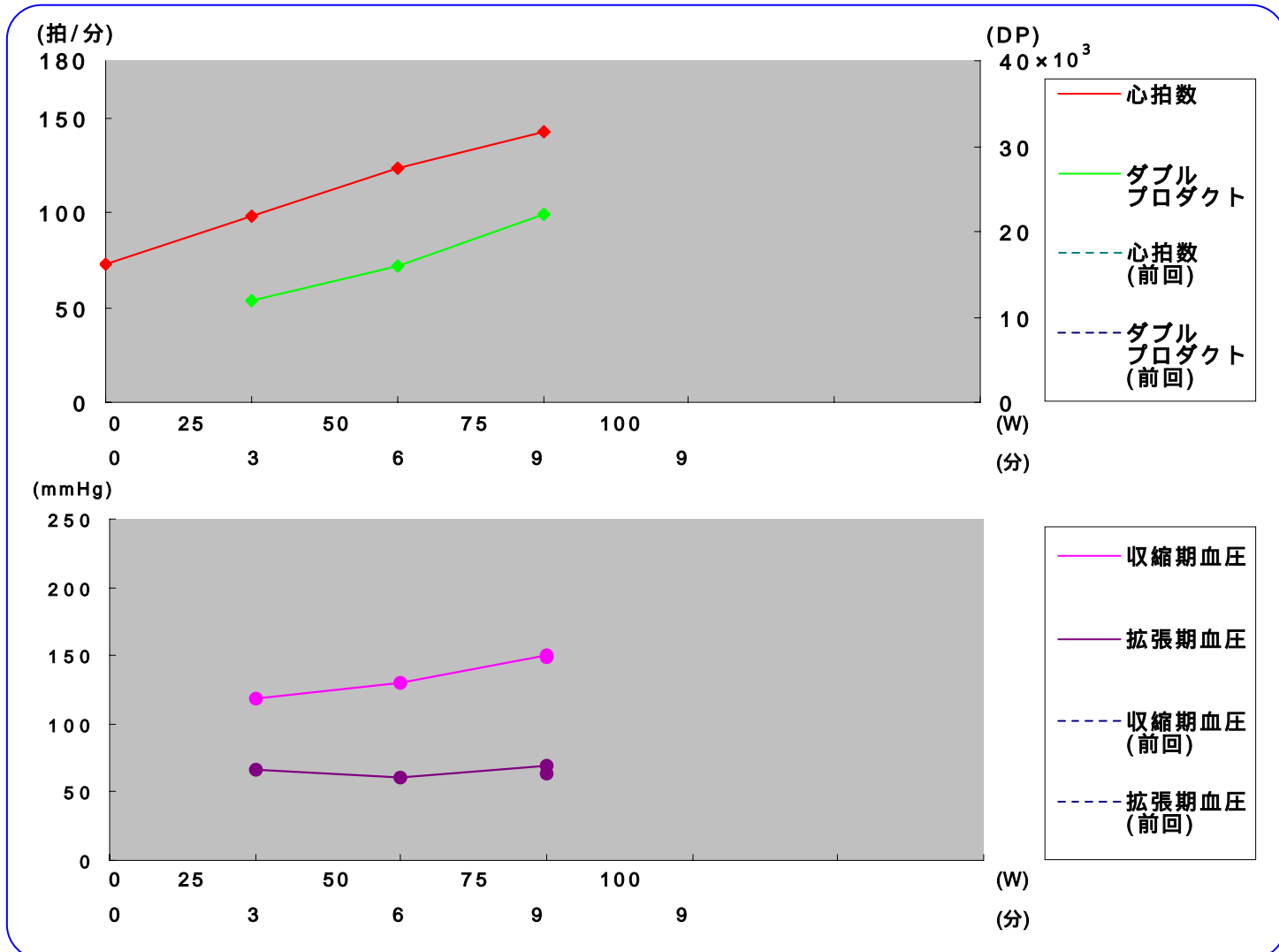
体力測定結果

利用者 番号	000803615	ワカナカツン ハコ 氏名 健診 花子	性別：女 年齢：23歳	今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合)
-----------	-----------	-----------------------	----------------	---

体力要素	測定項目	今回結果 (前回結果)	あなたの記録(経過)
全身持久力	推定最大酸素摂取量(ml/kg/min) 	42.20 ()	
筋力	脚伸展パワー(ワット/kg) 	17.7 ()	
柔軟性	長座体前屈(cm) 	15 (15)	
敏捷性	全身反応時間(秒) 	0.369 (0.395)	
平衡性	閉眼時外周面積(cm ²) 	1.70 ()	

全身持久力（自転車テスト）結果表

利用者番号	000803615	リガナカン ハコ 氏名 健診 花子	性別：女 年齢：23歳	今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合)
-------	-----------	----------------------	----------------	---



運動負荷検査結果	安静時		第1負荷		第2負荷		第3負荷		第4負荷		第5負荷	
	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回
心拍数 (拍/分)	73		98		123		143		148			
負荷値 (W)	0		25		50		75		100			
血圧 (mmHg)	/	/	119/66	/	130/61	/	151/69	/	149/63	/	/	/
ダブルプロダクト			12		16		22		22			
主観的運動強度 (RPE)	—	—	9		11		14		17			
目標心拍数 (拍/分)												
推定最大酸素摂取量 (ml/kg/分)	42.20											
最高負荷量 (W)	100											
血圧最高値 (mmHg)	/											
運動時間	9分57秒											
終了理由	下肢疲労											

推定最大酸素摂取量 1分間あたり、からだの中に取り込める酸素の最大量の推定値です。
(自転車をこいだ時の心拍数と仕事量から、酸素摂取量を推定します。)

主観的運動強度 運動中の自覚的な運動強度を6～20のスケールに分け、言葉で表現したものです。

ダブルプロダクト 心臓への負担度を表す指標です。(収縮期血圧×心拍数)

負荷心電図の結果
 正常洞調律
 STT異常なし
 運動負荷陰性

利用者 番号	000803615	リガナケンソ ハコ 氏名 健診 花子	性別：女 様 年齢：23歳	今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合)
-----------	-----------	-----------------------	------------------	---

運動を始めるにあたって

- ・ウォーミングアップとクーリングダウンは必ず行いましょう。
- ・体調の悪い時には、運動はお休みしましょう。
- ・運動中に筋肉や関節に痛みが出たり、動悸、胸の苦しさ、吐き気などの異常を感じたら、運動を中止しましょう。
- ・運動中は、適宜、水分補給をしましょう。
- ・治療中の方は、主治医の指示に従い運動を行って下さい。

ウォーミングアップ

「ストレッチング」(10分)
別紙：「柔軟性を高める運動」と「腰痛・肩こりの運動」を参考に
行いましょう。

さあ、運動開始です！
運動中のケガを予防するために、まずはストレッチ(準備運動)
で十分に筋肉を伸ばすことから始めましょう。

メインエクササイズ

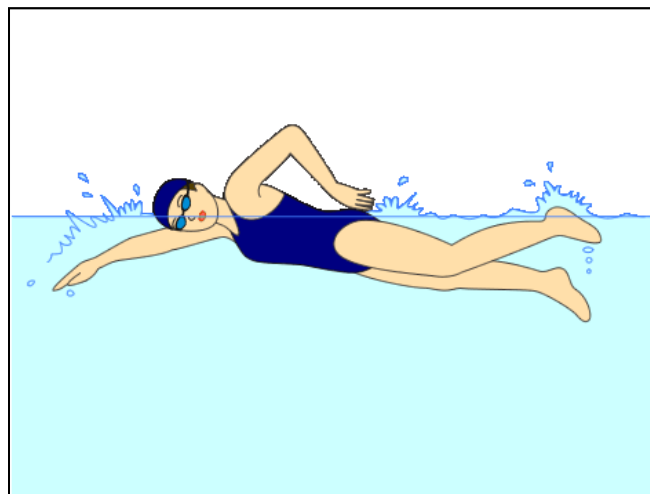
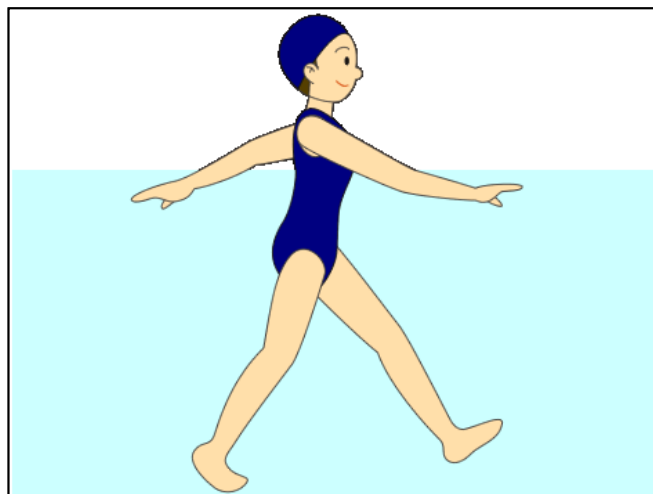
「有酸素運動」：全身持久力を維持・向上し、体脂肪を燃焼させます。

< 運動の強さ >

目標心拍数	100 拍 / 分
有効な心拍数の範囲	80 拍 ~ 150 拍
適正な負荷値 (W)	78 ワット

水中運動の目安は -10拍程度です。

< 運動の種目 > ウォーキング、ジョギング、エアロビックダンス、自転車運動、水中ウォーキング、アクアビクス、水泳



< 運動時間と頻度 >

あなたは、健康づくりのための運動を実践しています。「継続は力なり」運動の効果を実感するためには、もうしばらくの継続が必要です。この調子で行きましょう。もし週あたり180分の実践が可能ならば、より効果的な方法といえるでしょう。











利用者 番号	000803615	リガナケツシ 花子 氏名 健診 花子	性別：女 様 年齢：23歳	今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合)
-----------	-----------	-----------------------	------------------	---

メインエクササイズ

「筋力トレーニング」：日常生活活動に必要な筋肉を鍛えます。

＜種 目＞ 鍛えたい部位を選択して行いましょう。
【初めての方・体力に自信のない方は、基本5項目（太枠）を行いましょう。】
運動中は、息を止めないようにしましょう。
徐々に運動の強さや量を増やしましょう。

＜運動強度と運動量＞ 10回できる重さ（最大筋力の約60%）で10回×1セット

太もも前：レッグエクステンション  目安の重さ： kg	太もも後：レッグカール  目安の重さ： kg	腹筋：アブドミナル 
背筋：バックエクステンション 	ふくらはぎ：カーフレイズ 	胸：チェストプレス 
上背：ラットプルダウン 	上腕前：アームカール 	肩：ショルダープレス 
上腕後：トライセプスプレス 		

クーリングダウン

「ストレッチ」（10分）

別紙：「柔軟性を高める運動」と
「腰痛・肩こりの運動」を参考に
行いましょう。

お疲れ様でした！

運動の疲れをできるだけ早く解消するために、必ず
ストレッチ（整理運動）を行いましょう。

食事バランスチェック結果表 1				利用者番号	000803615	氏名	健診 花子
体格指数 BMI	今回	16.7	生活活動強度	今回		標準体重	57.2kg
	前回			前回		基準判定表	
						今回	1
						実施日(今回)	2003年 9月 24日
						前回	2
						実施日(前回)	2003年 9月 10日

この結果表は、あなたの平均的な1日の食事の内容から栄養素、食品のバランスを判定したものです。

栄養素バランス

基準量に対する摂取量の割合で、4段階で判定してあります。

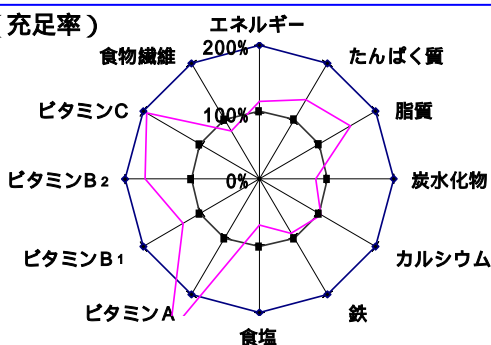
基準量は年齢、性別、身長、生活活動の強さ、肥満度、疾病の有無、女性の場合は妊娠の有無等を加味して算出してあります。但し、治療中の疾病をお持ちの方で、医師の指示がある場合はそれに従ってください。

栄養素	基準量		摂取量		充足率(%) * 1		今回の判定			
	今回	前回	今回	前回	今回	前回	不足	やや不足	適量	多い
エネルギー	2013 Kcal	0 Kcal	2314 Kcal	2817 Kcal	115.0	0.0				
3大栄養素	たんぱく質	61.2 g	0.0 g	83.0 g	116.3 g	135.6	0.0			
	脂質	55.9 g	0.0 g	88.8 g	110.7 g	158.9	0.0			
	炭水化物	316.3 g	0.0 g	263.8 g	340.2 g	83.4	0.0			
5大栄養素	ミネラル	カルシウム	600 mg	600 mg	639 mg	1138 mg	106.5	189.7		
	鉄	12.0 mg	12.0 mg	11.2 mg	15.6 mg	93.3	130.0			
	食塩 * 2	10.0 g	10.0 g	6.8 g	8.7 g	68.0	87.0			
ビタミン	ビタミンA	540 μg	540 μg	1432 μg	1926 μg	265.2	356.7			
	ビタミンB ₁	0.80 mg	0.80 mg	1.05 mg	1.60 mg	131.3	200.0			
	ビタミンB ₂	1.00 mg	1.00 mg	1.71 mg	2.49 mg	171.0	249.0			
	ビタミンC	100 mg	100 mg	195 mg	202 mg	195.0	202.0			
食物繊維	22.0 g	22.0 g	17.7 g	22.5 g	80.5	102.3				

* 1 充足率は基準量に対する摂取量の割合(%)を示します。

* 2 食塩g = (ナトリウムmg × 2.54 / 1000)

栄養バランス(充足率)



PFC比

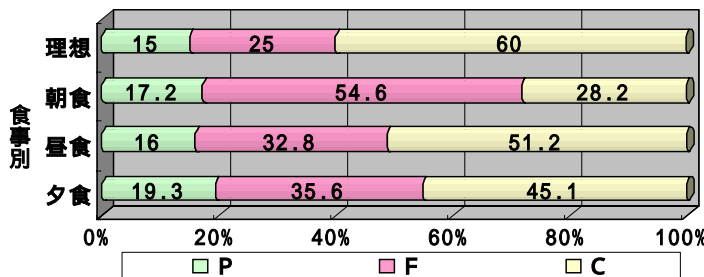
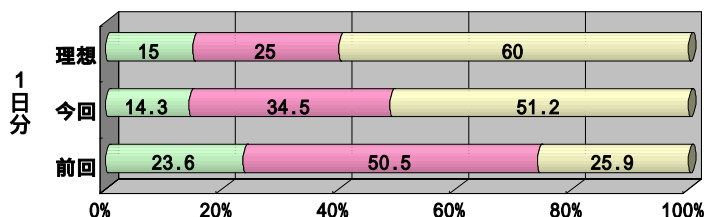
摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の割合を示します。

P = たんぱく質エネルギーの割合

F = 脂質エネルギーの割合

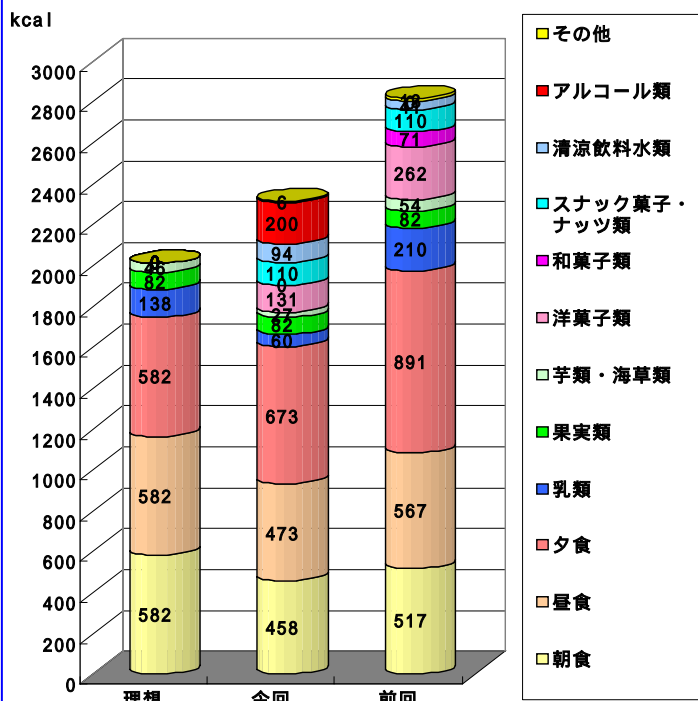
C = 炭水化物エネルギーの割合

脂質エネルギーの割合が25%を超えると脂質の摂りすぎに注意が必要です。



エネルギー摂取の内訳(朝、昼、夕食とその他の食品で表示)

理想のエネルギー摂取の内訳に対し、どんな食事(食品)からエネルギーを摂取しているかを示します。理想に対して実際の摂取が多い摂取部分を減らしましょう。特に夕食が多い方は生活習慣病になりやすいパターンといえます。摂取量の少ない方は特に栄養バランスに留意しましょう。



嗜好食品、嗜好飲料の判定

	摂取量(kcal)		エネルギー摂取量に占める割合(%)	
	今回	前回	今回	前回
洋菓子類	131	262	5.7	9.3
和菓子類	0	71	0.0	2.5
スナック菓子・ナッツ類	110	110	4.8	3.9
清涼飲料水類	94	41	4.1	1.5
アルコール類 * 3	200	0	8.6	0.0

* 3 アルコール類の摂取量は、日本酒に換算して示してあります。換算の目安：日本酒180ml = ビール500ml

サプリメント

今回	前回
なし	なし
	61/64

食事バランスチェック結果表 2

利用者番号 000803615

氏名 健診 花子

食品バランス

1群から6群の食品群の中から、同じ群に偏らないように組み合わせて食べるようにすると、自然にバランスのとれた食事になります。あなたの基準量、摂取量の数値は、その食品群の平均的な食品の重量(g)を示します。

食品群	主に摂取できる栄養素	基準量		摂取量		充足率(%) *4		今回の判定				
		今回	前回	今回	前回	今回	前回	不足	やや不足	適量	多い	
1群	肉類	たんぱく質	60g	40g	51g	80g	85.0	200.0				
	魚介類	たんぱく質	60g	40g	69g	137g	115.0	342.5				
	卵類	ビタミンB群	50g	50g	142g	147g	284.0	294.0				
	豆類 *5	脂質	100g	100g	148g	266g	148.0	266.0				
2群	乳類 *6	ミネラル(カルシウム、ヨウ素、鉄)	200g	200g	85g	298g	42.5	149.0	x			
	海藻類		5g	5g	4g	8g	80.0	160.0				
3群	緑黄色野菜	カロテン(ビタミンA)	100g	100g	106g	160g	106.0	160.0				
4群	その他の野菜類 *7	ビタミン類	200g	200g	205g	385g	102.5	192.5				
	果実類	食物繊維	150g	150g	163g	176g	108.7	117.3				
5群	穀類 *8	炭水化物	700g	450g	405g	463g	57.9	102.9	x			
	芋類		50g	50g	25g	50g	50.0	100.0	x			
	砂糖類 *9		20g	20g	30g	36g	150.0	180.0				
6群	油脂類	脂質	15g	10g	56g	66g	373.3	660.0				

*4 充足率は基準量に対する摂取量の割合(%)を示します。

*5 豆類は、木綿豆腐の量に換算して表示しています。

*6 乳類は、牛乳の量に換算して表示しています。

*7 その他の野菜類は、きのこ類、漬物の摂取量も含まれます。

*8 穀類は、ごはんの量に換算して表示しています。

*9 砂糖類は、嗜好飲料、嗜好食品に含まれる砂糖も含まれます。

基準量を満たす食品の例

食品群	基準量	具体的な食品の例	
1群	肉類	60g	うす切り肉1枚程度とささみ1本
	魚介類	60g	魚の切り身小1切れ又は白身魚大1切れ
	卵類	50g	卵L1個
	豆類	100g	木綿豆腐1/4丁又は絹ごし豆腐1/3丁又は納豆1カップ
2群	乳類	200g	牛乳1本又はチーズ1切れ又はヨーグルト(100g)2個
	海藻類	5g	焼き海苔1枚と海藻の酢の物1人前又はひじきの煮物1人前
3群	緑黄色野菜	100g	ほうれん草1/2束又はブロッコリー3株又はトマト小1個
4群	その他の野菜類	200g	きゃべつ2枚ときゅうり1本又はレタス小1/2個
	果実類	150g	グレープフルーツ2/3個又はバナナ1本又はキウイ小2個
5群	穀類	700g	ごはん4.5杯(パンの場合:食パン6枚切り7枚 麺は1人前=ごはん1杯)
	芋類	50g	じゃが芋小1/2個
	砂糖類	20g	大さじ2杯程度
6群	油脂類	15g	大さじ1.5杯又はマヨネーズ大さじ1.5杯弱

食事の注意点

- 脂質を多く含む食品(献立)を減らしましょう。
- 砂糖類や、砂糖類を多く含む食品を減らしましょう。
- 食物繊維を多く含む食品(献立)をとりましょう。

栄養素バランス 8点 食品バランス 6点

具体的には!

増やす食べ物

- 乳類
- 海藻類
- 穀類
- 肉類(特に赤身の多い肉)

印の食品は増やしたとしても適量に留めることが大切です。

減らす食べ物

- 油脂類を多く含む食品(献立)
- 砂糖類、砂糖類を多く含む食品
- アルコール類
- 卵類
- 豆類

印の食品は減らしたとしても適量とされる量は必ずとることが大切です。

病態別アドバイス

健康増進について食生活アドバイス

下記の食事のポイントを参考に食生活改善を心がけましょう。

<食事のポイント>

- 食べ過ぎないように心がける
動物性脂肪のとり過ぎを避け、なるべく植物性脂肪(魚油含む)中心とする
カルシウムの多い食品を積極的にとる
ビタミン、ミネラル、食物繊維を積極的にとる
嗜好食品、嗜好飲料をとり過ぎないように心がける
薄味を心がける

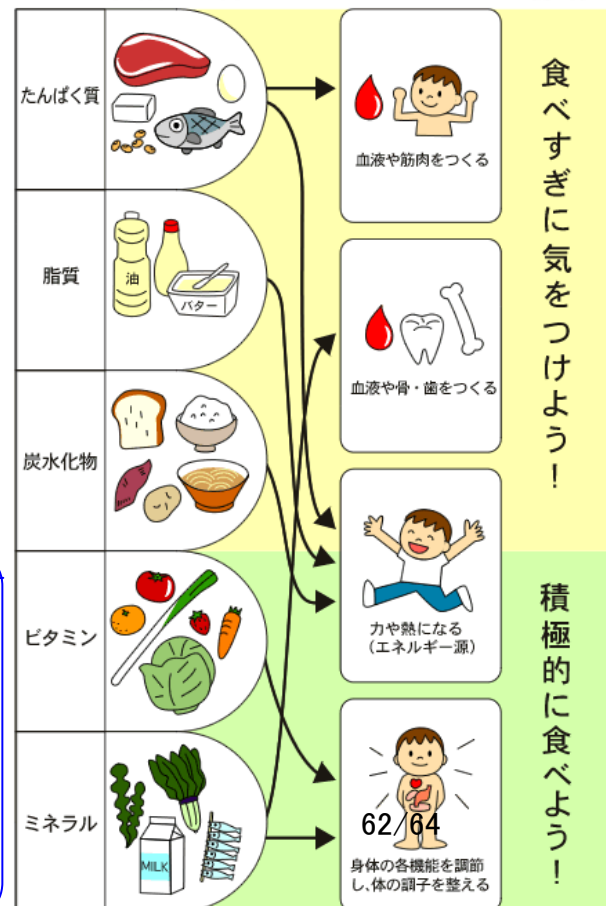
あなたの改善(病態別)ポイントは で囲まれた項目と思われます。

このアドバイスは、あなたの既往歴、治療中の病気、今回の検査結果から疾病名を出力しています。

多く含まれる食品

主なはたらき

食べ方



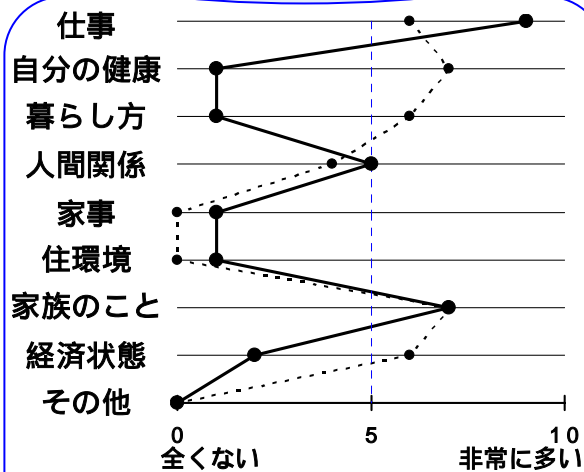
ストレスチェック結果表 1

利用者番号	000803615	リガナカツン ハコ 氏名 健診 花子	性別：女 年齢：23歳	今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合)
-------	-----------	-----------------------	----------------	---

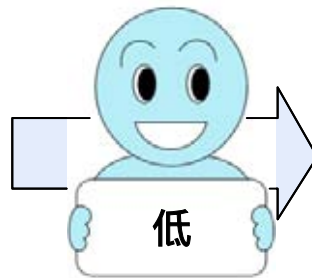
日常生活の様子

	前回	自己評価	今回	自己評価
・睡眠時間	7時間30分	まあある	8時間	まあある
・休日の過ごし方	1.ドライブ・旅行 2.娯楽施設 3.のんびり		1.のんびり 2.手芸・庭仕事など 3.知人と過ごす	
・自由時間		まあある		まあある
・休養		まあまあ		まあまあ
・健康	現病歴なし	まあ健康	現病歴あり	やや不健康
・食習慣と食欲	3食規則的	食欲なし	3食規則的	食欲まあある
・運動習慣	なし		あり	
・仕事	事務	日勤	サービス業	夜勤
・その他	家族 5人	育児なし 介護なし	家族 3人	育児なし 介護なし

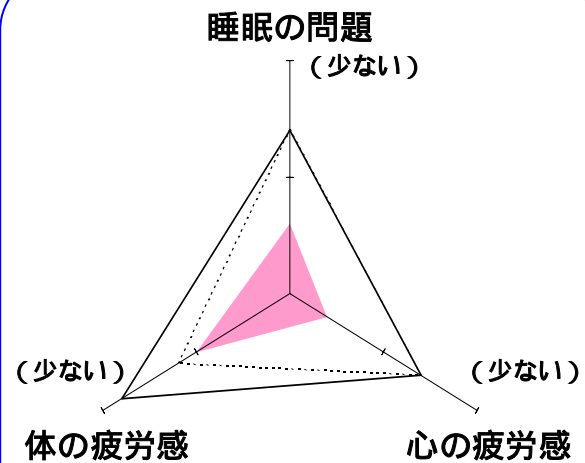
ストレスの原因



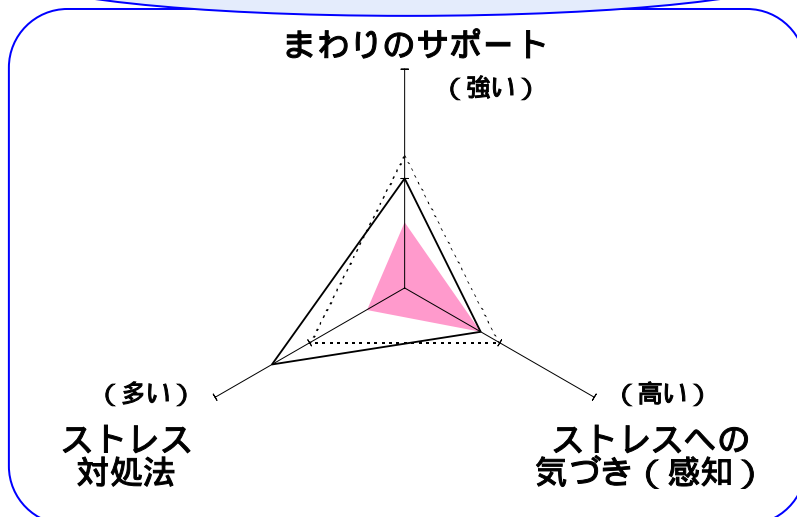
あなたのストレス度



心と体の反応



心と体の反応に影響を与える他のこと







----- 前回
63/64 今回

ストレスチェック結果表 2

利用者 番号	000803615	リガナカツン ハコ 氏名 健診 花子	性別：女 年齢：23歳	今回検査日 平成15年 9月24日 (B) 前回検査日 平成15年 9月10日 (総合)
-----------	-----------	-----------------------	----------------	---


ストレスは様々な要因によって引き起こされ、心や身体の反応として現れます。健康的な生活を送るためには、ストレスとうまく付き合うことが大切です。

あなたのストレスのタイプ

(前回)	自覚的ストレス度  3	(今回)	自覚的ストレス度  4
 低	低 ストレス タイプ	 低	低 ストレス タイプ
ストレス反応である心の疲労や身体の変調はほとんどみられません。		ストレス反応である心の疲労や身体の変調はほとんどみられません。	

前回から今回までの間に、生活の変化がありましたか？

ストレス管理のためのアドバイス

1. 上手な睡眠のとり方 最近 1 ヶ月間に、朝早く目がさめる、昼間に眠い、寝起きが悪いことがありました。 より良い眠りを得るために、寝室は不快な音や光を防ぎ、自分にあった寝具を選びましょう。	2. 心の元気度アップ ストレスを感じた時の対処行動として、次の方法も使えるといいでしょう。 計画を立てたり、解決方法を考える。 問題や相手に立ち向かう 人に援助を求める 肯定的に受けとめる	3. 肉体疲労の回復 最近 1 ヶ月間に、便通不良、動悸・息切れがありました。 主治医に症状を伝えて下さい。
4. その他		

自分のストレス チェック Check & Do

自分が普段行っているストレス対処法はどのようなものでしょうか。振り返ってみましょう。

1. ストレスの原因
2. それに対する対処法
3. 今後取り組むとよい方法がみつかりましたか。