

# 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	246	899	622	370	347	453	314	34		3285
		標準偏差	169.9	171.1	171.5	169.6	167.8	165.1	162.5	159.6	155.6	168.8
体 重	平 均 値	対象者数	83	125.4	21.4	89	167	128.5	22.8			329
		標準偏差	6.2	6.1	5.7	5.6	5.8	5.6	5.7	5.7	5.8	6.6
B M I	平 均 値	対象者数	21.4	20.8	21.2	21.7	22.5	22.8	23.1	21.8	21.8	21.8
		標準偏差	10.0	10.9	10.8	9.9	8.8	8.2	7.6	6.1	6.1	6.6
収 縮 期 血 圧	平 均 値	対象者数	21.4	29.4	23.9	23.9	23.9	23.6	23.3	21.9	21.9	23.2
		標準偏差	3.0	3.3	3.3	3.1	2.8	2.7	2.5	2.1	2.1	3.2
拡 張 期 血 圧	平 均 値	対象者数	111.3	111.9	114.0	120.9	128.2	136.6	143.4	145.0	122.6	122.6
		標準偏差	12.2	12.3	13.7	16.1	17.7	18.9	17.2	18.8	19.4	19.4
安 静 時 心 拍 数	平 均 値	対象者数	66.1	67.3	69.1	73.4	78.1	80.5	81.8	80.4	73.0	73.0
		標準偏差	11.8	12.4	12.4	14.6	16.3	17.8	17.8	17.0	19.2	15.4
安 静 時 心 拍 数	平 均 値	対象者数	76.1	76.6	76.3	75.4	75.5	74.0	74.3	73.4	75.7	75.7
		標準偏差	12.7	12.1	12.3	12.2	12.4	11.9	12.1	11.9	9.8	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	858	1453	589	498	677	1037	538	62		5712
		標準偏差	157.7	158.3	158.9	157.2	154.7	152.0	149.4	144.5	155.6	155.6
体 重	平 均 値	対象者数	5.5	5.5	5.3	5.0	5.4	5.2	5.0	5.5	6.3	6.3
		標準偏差	53.2	52.1	53.5	53.6	54.0	52.8	51.6	45.5	52.8	52.8
B M I	平 均 値	対象者数	8.2	8.3	9.1	7.9	7.8	7.3	7.1	6.4	8.0	8.0
		標準偏差	21.4	20.8	21.2	21.7	22.5	22.8	23.1	21.8	21.8	21.8
収 縮 期 血 圧	平 均 値	対象者数	3.0	3.0	3.3	3.0	3.1	2.9	2.9	2.8	3.1	3.1
		標準偏差	111.3	111.9	114.0	120.9	128.2	136.6	143.4	145.0	122.6	122.6
拡 張 期 血 圧	平 均 値	対象者数	12.2	12.3	13.7	16.1	17.7	18.9	17.2	18.8	19.4	19.4
		標準偏差	66.1	67.3	69.1	73.4	78.1	80.5	81.8	80.4	73.0	73.0
安 静 時 心 拍 数	平 均 値	対象者数	79.9	78.5	77.1	77.6	75.9	77.1	78.4	79.4	77.9	77.9
		標準偏差	12.6	11.8	10.9	10.9	11.1	11.7	11.7	11.2	13.5	11.7

## (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							83				83	拍/分
	平均値							125.4				125.4	
	標準偏差							21.4				21.4	
踏み台昇降運動 LOAD 2 (24回/分) 合計心拍数	対象者数				73		89	167				329	拍/分
	平均値				142.8		139.6	128.5				134.7	
	標準偏差				25.0		26.3	22.8				25.1	
踏み台昇降運動 LOAD 3 (28回/分) 合計心拍数	対象者数	17	93	500	232							842	拍/分
	平均値	145.4	153.8	141.3	138.3							141.9	
	標準偏差	26.2	28.1	24.1	24.8							25.2	
踏み台昇降運動 LOAD 4 (32回/分) 合計心拍数	対象者数	212	755									967	拍/分
	平均値	144.9	155.9									153.5	
	標準偏差	27.4	25.3									26.2	
長座体前屈	対象者数	232	877	596	345	320	423	296	31			3120	回
	平均値	9.2	5.8	4.5	4.6	3.5	2.4	-0.1	0.1	4.4		4.4	
	標準偏差	9.5	9.7	9.5	9.1	9.2	9.1	9.2	10.1	9.7		9.7	
上体おこし	対象者数	231	863	576	320	266						2256	cm
	平均値	25.4	23.3	20.9	20.1	16.5						21.7	
	標準偏差	5.1	5.5	5.2	5.0	5.2						5.8	
10m歩行測定 歩幅	対象者数							426	299	32		757	cm
	平均値							75.1	70.5	63.1		72.7	
	標準偏差							11.1	9.0	9.6		10.7	
10m歩行測定 ピッチ	対象者数							426	299	42		757	歩/分
	平均値							119.0	117.7	115.2		118.3	
	標準偏差							12.9	10.3	9.0		11.8	
10m歩行測定 速度	対象者数							426	299	42		757	m/分
	平均値							82.9	82.9	72.3		85.9	
	標準偏差							13.9	12.4	13.1		13.9	
握力(平均)	対象者数							383	255	29		667	kg
	平均値							40.5	35.3	29.9		38.1	
	標準偏差							6.1	6.0	5.1		6.8	
開眼片足立ち	対象者数							426	296	30		752	秒
	平均値							107.0	51.4	14.5		81.5	
	標準偏差							67.4	51.5	16.1		67.3	

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						17	140				157	拍/分
	平均値						137.5	129.1				130.0	
	標準偏差						25.2	21.2				21.8	
踏み台昇降運動 LOAD 2 (24回/分) 合計心拍数	対象者数				33	222	388					643	拍/分
	平均値				135.1	135.9	130.7					132.7	
	標準偏差				28.4	21.9	19.5					21.0	
踏み台昇降運動 LOAD 3 (28回/分) 合計心拍数	対象者数	39	169	485	190							883	拍/分
	平均値	161.4	157.5	146.5	147.0							149.4	
	標準偏差	31.1	23.5	22.9	20.1							23.4	
踏み台昇降運動 LOAD 4 (32回/分) 合計心拍数	対象者数	788	1197									1985	拍/分
	平均値	156.3	160.0									158.5	
	標準偏差	27.3	24.2									25.5	
長座体前屈	対象者数	847	1428	549	462	616	945	494	57			5398	回
	平均値	12.1	11.2	9.0	10.7	11.6	12.3	11.6	8.5	11.3		11.3	
	標準偏差	8.7	8.8	8.9	8.1	7.3	7.5	7.2	7.1	8.2		8.2	
上体おこし	対象者数	835	1402	537	437	543	3	1				3758	cm
	平均値	19.1	17.1	14.0	12.9	8.7	6.3	1.0				15.4	
	標準偏差	5.5	5.7	5.0	5.2	6.8	6.8	4.1				6.6	
10m歩行測定 歩幅	対象者数							955	500	58		1513	cm
	平均値							70.9	66.8	58.2		69.0	
	標準偏差							10.1	8.7	9.7		10.1	
10m歩行測定 ピッチ	対象者数							955	500	58		1513	歩/分
	平均値							127.8	126.0	119.5		126.9	
	標準偏差							14.4	13.2	12.2		14.0	
10m歩行測定 速度	対象者数							955	500	58		1513	m/分
	平均値							90.1	84.1	69.6		87.3	
	標準偏差							13.1	13.0	13.7		13.8	
握力(平均)	対象者数							836	410	43		1289	kg
	平均値							24.8	22.8	19.1		24.0	
	標準偏差							4.4	4.1	4.4		4.5	
開眼片足立ち	対象者数							950	493	54		1497	秒
	平均値							103.1	45.7	16.4		81.0	
	標準偏差							65.9	47.5	17.5		66.2	



(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)	84	189	145	81	46	51	33	3	632
%	34.1%	21.0%	23.3%	21.9%	13.3%	11.3%	10.5%	8.8%	19.2%
B(やや優れている)	83	282	200	88	86	112	102	7	960
%	33.7%	31.4%	32.2%	23.8%	24.8%	24.7%	32.5%	20.6%	29.2%
C(普通)	37	260	149	89	80	177	125	15	932
%	15.0%	28.9%	24.0%	24.1%	23.1%	39.1%	38.8%	44.1%	28.4%
D(やや劣っている)	25	85	55	40	38	68	33	5	349
%	10.2%	9.5%	8.8%	10.8%	11.0%	15.0%	10.5%	14.7%	10.6%
E(劣っている)		32	24	23	2	18	6	2	107
%		3.6%	3.9%	6.2%	0.6%	4.0%	1.9%	5.9%	3.3%
中止及び未実施	17	51	49	49	95	27	15	2	305
%	6.9%	5.7%	7.9%	13.2%	27.4%	6.0%	4.8%	5.9%	9.3%
対象者数	246	899	622	370	347	453	314	34	3285
%	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)	240	250	127	86	96	264	192	10	1265
%	28.0%	17.2%	21.6%	17.3%	14.2%	25.5%	35.7%	16.1%	22.1%
B(やや優れている)	221	427	183	143	185	326	140	22	1647
%	25.8%	29.4%	31.1%	26.7%	27.3%	31.4%	26.0%	35.5%	28.8%
C(普通)	257	463	144	138	153	271	136	14	1576
%	30.0%	31.9%	24.4%	27.7%	22.6%	26.1%	25.3%	22.6%	27.6%
D(やや劣っている)	101	174	56	54	67	67	26	9	554
%	11.8%	12.0%	9.5%	10.8%	9.9%	6.5%	4.8%	14.5%	9.7%
E(劣っている)	8	52	9	8	27	27	6	3	140
%	0.9%	3.6%	1.5%	1.6%	4.0%	2.6%	1.1%	4.8%	2.5%
中止及び未実施	31	87	70	69	149	82	38	4	530
%	3.6%	6.0%	11.9%	13.9%	22.0%	7.9%	7.1%	6.5%	9.3%
対象者数	858	1453	589	498	677	1037	538	62	5712
%	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)						76	31	2	109
%						16.8%	9.9%	5.9%	13.6%
B(やや優れている)						129	86	10	225
%						28.5%	27.4%	29.4%	28.1%
C(普通)						142	114	14	270
%						31.3%	36.3%	41.2%	33.7%
D(やや劣っている)						35	20	3	58
%						7.7%	6.4%	3.6%	7.2%
E(劣っている)						2	4	6	12
%						0.4%	1.3%	6.7%	1.0%
中止及び未実施						69	59	5	133
%						15.2%	18.8%	14.7%	16.6%
対象者数						453	314	34	801
%						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)						207	101	5	313
%						20.0%	18.8%	8.1%	19.1%
B(やや優れている)						295	202	20	517
%						28.4%	37.5%	32.3%	31.6%
C(普通)						283	94	12	389
%						27.3%	17.5%	19.4%	23.8%
D(やや劣っている)						42	11	4	57
%						4.1%	2.0%	6.5%	3.5%
E(劣っている)						9	2	1	12
%						0.9%	0.4%	1.6%	0.7%
中止及び未実施						201	128	20	349
%						19.4%	23.8%	32.3%	21.3%
対象者数						1037	538	62	1637
%						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)	34	84	105	108	60				391
%	13.5%	9.3%	18.9%	29.2%	17.3%				15.7%
B(やや優れている)	89	253	146	97	87				672
%	36.2%	28.1%	23.5%	26.2%	25.1%				27.1%
C(普通)	66	296	198	82	74				716
%	26.8%	32.9%	31.8%	22.2%	21.3%				28.8%
D(やや劣っている)	33	172	109	27	33				374
%	13.4%	19.1%	17.5%	7.3%	9.5%				15.1%
E(劣っている)	9	55	18	4	9				95
%	3.7%	6.1%	2.9%	1.1%	2.6%				3.8%
中止及び未実施	15	39	46	52	84				236
%	6.1%	4.3%	7.4%	14.1%	24.2%				9.5%
対象者数	246	899	622	370	347				2484
%	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)	113	127	64	71	109				484
%	13.2%	8.7%	10.9%	14.3%	16.1%				11.9%
B(やや優れている)	313	369	183	190	215				1270
%	36.5%	25.4%	31.1%	38.2%	31.8%				31.2%
C(普通)	269	568	229	132	87				1285
%	31.4%	39.1%	38.9%	26.5%	12.9%				31.5%
D(やや劣っている)	98	254	38	20	21				431
%	11.4%	17.5%	6.5%	4.0%	3.1%				10.6%
E(劣っている)	40	82	22	20	105				269
%	4.7%	5.6%	3.7%	4.0%	15.5%				6.6%
中止及び未実施	25	53	53	65	140				336
%	2.9%	3.6%	9.0%	13.1%	20.7%				8.2%
対象者数	858	1453	589	498	677				4075
%	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)	28	49	51	30	30	42	31	6	267
%	11.4%	5.5%	8.2%	8.1%	8.6%	9.3%	9.9%	17.6%	8.1%
B(やや優れている)	61	197	139	81	69	97	64	12	720
%	24.8%	21.9%	22.3%	21.9%	19.9%	21.4%	20.4%	35.3%	21.9%
C(普通)	78	262	189	124	121	175	121	7	1077
%	31.7%	29.1%	30.4%	33.5%	34.9%	38.6%	38.5%	20.6%	32.8%
D(やや劣っている)	35	197	126	73	72	84	62	3	652
%	14.2%	21.9%	20.3%	19.7%	20.7%	18.5%	19.7%	8.6%	19.8%
E(劣っている)	30	172	90	37	28	25	18	3	403
%	12.2%	19.1%	14.5%	10.0%	8.1%	5.5%	5.7%	8.8%	12.3%
中止及び未実施	14	22	27	25	27	30	18	3	166
%	5.7%	2.4%	4.3%	6.8%	7.8%	6.6%	5.7%	8.8%	5.1%
対象者数	246	899	622	370	347	453	314	34	3285
%	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)	77	117	34	36	55	167	117	17	620
%	9.0%	8.1%	5.8%	7.2%	8.1%	16.1%	21.7%	27.4%	10.9%
B(やや優れている)	147	242	112	123	165	303	177	20	1289
%	17.1%	16.7%	19.0%	24.7%	24.4%	29.2%	32.9%	32.3%	22.6%
C(普通)	307	450	167	169	227	330	158	15	1823
%	35.8%	31.0%	28.4%	33.9%	33.5%	31.8%	29.4%	24.2%	31.9%
D(やや劣っている)	180	327	114	83	103	113	29	5	954
%	21.0%	22.5%	19.4%	16.7%	15.2%	10.9%	5.4%	8.1%	16.7%
E(劣っている)	136	292	122	51	66	31	13		711
%	15.9%	20.1%	20.7%	10.2%	9.7%	3.0%	2.4%		12.4%
中止及び未実施	11	25	40	36	61	93	44	5	315
%	1.3%	1.7%	6.8%	7.2%	9.0%	8.2%	8.1%		5.5%
対象者数	858	1453	589	498	677	1037	538	62	5712
%	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)						184	50		234
%						40.6%	15.9%		29.2%
B(やや優れている)						58	45	4	107
%						12.8%	14.3%	11.8%	13.4%
C(普通)						126	123	12	261
%						27.8%	39.2%	35.3%	32.6%
D(やや劣っている)						47	65	14	126
%						10.4%	20.7%	41.2%	15.7%
E(劣っている)									

## 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	2903	170.2	6.0	16	173.0	6.0	85	173.6	5.3	751	172.6	5.8	cm
体重	2903	72.4	11.4	16	66.1	9.5	85	71.9	13.1	751	76.6	12.8	kg
BMI	2903	24.9	3.4	16	22.1	3.2	85	23.8	4.2	751	25.7	4.0	
腹囲	2894	89.2	9.0	16	76.7	7.4	85	83.5	12.1	750	89.8	10.4	cm
体脂肪率%(インピーダンス)	2817	23.4	5.3	16	18.7	5.1	77	22.2	6.4	729	25.4	5.8	%
体脂肪率%(BODPOD)	85	22.9	7.6				8	11.2	3.5	22	22.4	8.0	%
最高血圧	2903	126.2	14.4	16	123.8	10.6	85	122.1	11.8	751	123.1	12.1	mmHg
最低血圧	2903	75.0	11.0	16	62.6	8.6	85	65.9	10.3	751	71.6	10.3	mmHg
安静時心拍数	2527	67.4	10.8	16	71.2	6.2	69	65.7	11.4	633	67.0	10.2	拍/分
API指数	84	1.05	0.12				8	1.04	0.06	21	1.04	0.12	
努力性肺活量	85	3657.4	781.8				8	4267.5	406.2	22	4455.5	572.2	ml
比肺活量	85	97.1	13.8				8	97.3	9.4	22	107.4	12.5	%
1秒量	85	2995.4	735.5				8	3822.5	340.2	22	3710.5	440.7	ml
1秒率	85	81.5	6.6				8	89.7	4.6	22	83.5	4.3	%
V25	85	0.78	0.46				8	1.53	0.84	22	1.01	0.19	l/s
骨密度(DXA:腰椎)	608	1.01	0.13	9	1.08	0.05	31	1.05	0.10	196	1.03	0.12	g/cm <sup>2</sup>
骨密度(DXA:大腿骨Neck)	113	0.71	0.11										g/cm <sup>2</sup>
咬合面積	709	22.9	12.2	9	19.9	8.3	31	27.3	10.8	198	23.8	11.4	mm <sup>2</sup>
咬合力	709	854.4	410.7	9	786.9	252.9	31	1070.5	347.3	198	914.2	380.8	N
現在歯数	705	26.9	4.8	9	27.9	0.9	31	29.5	1.7	198	28.9	1.6	本
赤血球数	2310	488.3	38.7	16	508.1	22.5	69	503.7	30.9	593	501.6	33.7	×10 <sup>4</sup> /μl
白血球数	2077	5730.4	1509.1	16	5020.0	1139.4	69	5469.6	1363.6	544	5834.4	1468.7	/μl
ヘマトクリット	2088	44.6	2.9	16	45.8	2.0	69	45.1	2.6	546	45.0	2.5	%
ヘモグロビン	2501	15.4	1.0	16	15.6	0.6	69	15.5	1.0	632	15.6	0.9	g/dl
血小板数	2176	22.2	5.0	16	22.9	5.4	69	21.6	4.0	561	22.9	4.8	×10 <sup>4</sup> /μl
総蛋白	714	7.4	0.4	9	7.8	0.5	31	7.5	0.3	200	7.4	0.3	g/dl
アルブミン	714	4.6	0.2	9	4.9	0.2	31	4.7	0.2	200	4.7	0.2	g/dl
蛋白分画(α1)	84	2.2	0.3				8	2.1	0.3	22	2.1	0.3	%
蛋白分画(α2)	84	8.4	1.0				8	8.4	0.9	22	8.4	1.1	%
蛋白分画(β)	84	12.4	1.3				8	11.7	1.1	22	12.2	1.3	%
蛋白分画(γ)	84	15.2	2.2				8	15.2	2.0	22	14.7	1.8	%
クレアチニン	2503	0.8	0.2	16	0.9	0.1	69	0.9	0.1	634	0.8	0.1	mg/dl
尿酸	1120	6.2	1.2	9	6.7	1.4	47	6.0	1.2	318	6.3	1.2	mg/dl
総コレステロール	2892	207.8	33.6	16	177.5	38.7	85	180.3	28.6	749	201.7	34.8	mg/dl
トリグリセライド	2903	143.3	99.4	16	87.9	40.0	85	101.2	72.2	751	140.7	101.0	mg/dl
HDLコレステロール	2902	58.8	14.8	16	53.1	11.0	85	60.6	11.8	751	56.6	14.3	mg/dl
LDLコレステロール	1152	130.7	31.5	9	117.4	32.4	47	105.8	25.4	325	129.8	31.7	mg/dl
リポ蛋白-a	87	22.0	20.2				8	16.4	10.6	24	22.2	17.6	mg/dl
AST(GOT)	2903	24.3	11.3	16	19.4	8.3	85	23.6	13.5	751	24.7	11.5	IU/l
ALT(GPT)	2903	32.8	24.2	16	21.4	16.3	85	30.6	30.6	751	39.0	31.0	IU/l
γ-GTP	2903	52.9	69.2	16	19.5	6.2	85	34.9	33.3	751	48.3	45.5	IU/l
アルカリフォスファターゼ	88	212.6	59.1				8	204.9	60.9	24	201.1	53.6	IU/l
コリンエステラーゼ	87	352.1	70.2				8	310.1	55.4	24	383.7	72.7	IU/l
空腹時血糖	2903	100.1	15.8	16	94.4	10.0	85	93.0	9.4	751	95.7	14.3	mg/dl
HbA1c	2902	5.1	0.6	16	4.5	0.2	85	4.7	0.4	751	4.9	0.5	%

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	1780	155.9	5.6	55	159.2	4.7	131	159.9	4.7	201	159.5	5.1	cm
体重	1780	55.4	8.8	55	53.6	7.4	131	53.3	8.0	201	57.3	12.1	kg
BMI	1780	22.8	3.5	55	21.1	2.6	131	20.9	3.0	201	22.5	4.7	
腹囲	1761	83.7	10.1	55	74.5	6.9	131	74.5	8.6	201	80.8	12.7	cm
体脂肪率%(インピーダンス)	1670	27.8	6.1	55	27.1	5.5	129	25.5	5.8	191	27.9	7.9	%
体脂肪率%(BODPOD)	110	32.2	7.4				2	22.6	3.7	10	28.8	8.8	%
最高血圧	1780	120.0	17.1	55	109.2	9.2	131	109.1	9.6	201	110.2	12.2	mmHg
最低血圧	1780	68.9	10.8	55	56.6	6.4	131	59.3	7.9	201	63.4	8.7	mmHg
安静時心拍数	1569	67.6	10.2	55	66.7	12.8	122	67.2	12.3	185	67.5	8.7	拍/分
API指数	110	1.03	0.09				2	1.06	0.09	10	1.03	0.09	
努力性肺活量	110	2491.5	519.0				2	3190.0	200.0	10	3238.0	440.6	ml
比肺活量	110	98.7	15.8				2	107.3	5.4	10	111.6	15.0	%
1秒量	110	2065.2	437.2				2	2660.0	280.0	10	2636.0	313.6	ml
1秒率	110	82.9	4.9				2	83.2	3.5	10	81.7	3.8	%
V25	110	0.56	0.22				2	0.78	0.19	10	0.72	0.18	l/s
骨密度(DXA:腰椎)	450	0.95	0.15	1	0.95		26	1.00	0.11	62	1.02	0.12	g/cm <sup>2</sup>
骨密度(DXA:大腿骨Neck)	83	0.58	0.09										g/cm <sup>2</sup>
咬合面積	528	18.7	10.3	1	22.0		30	23.3	10.9	64	20.8	9.5	mm <sup>2</sup>
咬合力	528	690.9	351.9	1	650.0		30	868.1	364.9	64	757.0	271.6	N
現在歯数	525	26.0	4.6	1	30.0		30	28.4	2.0	64	28.4	1.6	本
赤血球数	1520	431.5	32.7	55	439.9	31.3	121	431.9	28.5	185	430.5	34.4	×10 <sup>4</sup> /μl
白血球数	1510	5282.3	1372.2	55	5698.9	1445.2	121	5572.6	1462.4	183	5387.5	1489.3	/μl
ヘマトクリット	1517	39.2	2.8	55	38.6	2.8	121	39.1	2.3	183	38.5	2.8	%
ヘモグロビン	1532	13.3	1.1	55	13.1	1.2	121	13.3	0.9	185	13.0	1.2	g/dl
血小板数	1511	23.1	5.3	55	23.6	6.0	121	22.5	4.5	184	23.7	5.2	×10 <sup>4</sup> /μl
総蛋白	531	7.3	0.4	1	7.8		31	7.4	0.4	64	7.3	0.4	g/dl
アルブミン	531	4.4	0.2	1	4.8		31	4.5	0.2	64	4.4	0.2	g/dl
蛋白分画(α1)	110	2.2	0.3				2	2.1	0.1	10	2.3	0.2	%
蛋白分画(α2)	110	9.2	1.1				2	9.3	1.6	10	9.1	1.0	%
蛋白分画(β)	110	12.4	1.2				2	12.2	0.6	10	12.4	2.1	%
蛋白分画(γ)	110	16.1	2.5				2	15.3	0.5	10	16.9	2.7	%
クレアチニン	1533	0.6	0.1	55	0.6	0.1	122	0.6	0.1	185	0.6	0.1	mg/dl
尿酸	782	4.6	1.0	1	3.8		40	4.2	0.7	80	4.3	0.9	mg/dl
総コレステロール	1774	212.1	38.2	55	174.5	26.6	131	182.9	26.9	201	188.4	28.8	mg/dl
トリグリセライド	1780	98.4	59.7	55	72.9	54.3	131	61.1	40.0	201	80.1	71.1	mg/dl
HDLコレステロール	1780	73.1	16.6	55	72.9	13.7	131	76.6	13.8	201	74.0	15.5	mg/dl
LDLコレステロール	789	131.5	33.6	1	98.0		40	100.8	22.7	82	103.8	25.0	mg/dl
リポ蛋白-a	111	26.8	22.3				3	11.7	1.7	10	16.6	8.5	mg/dl
AST(GOT)	1780	20.5	7.4	55	17.9	5.9	131	18.0	6.6	201	18.4	6.8	IU/l
ALT(GPT)	1780	18.7	11.8	55	15.2	14.1	131	14.0	6.1	201	17.4	13.9	IU/l
γ-GTP	1780	23.7	26.1	55	14.7	8.7	131	14.9	13.1	201	17.3	11.3	IU/l
アルカリフォスファターゼ	111	229.0	63.6				3	170.3	31.5	10	177.6	35.9	IU/l
コリンエステラーゼ	111	345.9	75.6				3	302.3	60.4	10	318.4	81.2	IU/l
空腹時血糖	1780	95.4	14.9	55	86.1	5.4	131	88.4	6.8	201	91.3	15.6	mg/dl

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	2903	170.2	6.0	987	170.8	5.4	695	168.9	5.6	269	165.8	5.3	cm
体重	2903	72.4	11.4	987	74.2	10.7	695	70.0	9.0	269	64.7	7.9	kg
BMI	2903	24.9	3.4	987	25.4	3.3	695	24.5	2.7	269	23.5	2.5	
腹囲	2894	89.2	9.0	987	90.0	8.7	695	89.8	7.5	269	86.4	6.9	cm
体脂肪率% (インピーダンス)	2817	23.4	5.3	975	24.1	4.8	680	22.5	4.5	253	20.3	4.6	%
体脂肪率% (BODPOD)	85	22.9	7.6	12	24.3	7.4	14	26.3	6.6	16	22.5	4.9	%
最高血圧	2903	126.2	14.4	987	124.8	13.4	695	128.6	15.9	269	131.9	15.8	mmHg
最低血圧	2903	75.0	11.0	987	76.3	11.0	695	77.9	10.4	269	76.7	10.3	mmHg
安静時心拍数	2527	67.4	10.8	884	67.9	11.4	638	67.7	10.4	194	65.3	10.6	拍/分
API指数	84	1.05	0.12	12	1.05	0.21	14	1.04	0.09	16	1.07	0.08	
努力性肺活量	85	3657.4	781.8	12	3740.0	588.7	14	3312.1	413.5	16	3207.5	366.5	ml
1秒量	85	97.1	13.8	12	98.8	13.1	14	92.2	11.6	16	94.3	10.0	%
1秒率	85	2995.4	735.5	12	3107.5	492.2	14	2627.1	483.0	16	2518.8	302.0	ml
V25	85	81.5	6.6	12	83.2	3.7	14	78.8	6.5	16	78.7	5.8	%
骨密度 (DXA:腰椎)	85	0.78	0.46	12	0.82	0.25	14	0.60	0.23	16	0.50	0.17	g/cm <sup>2</sup>
骨密度 (DXA:大腿骨Neck)	608	1.01	0.13	234	1.00	0.12	91	0.98	0.14	44	1.05	0.17	g/cm <sup>2</sup>
咬合面積	113	0.71	0.11	2	0.68	0.01	1	0.69		50	0.74	0.12	g/cm <sup>2</sup>
咬合力	709	22.9	12.2	236	24.3	12.3	92	23.8	13.8	84	18.9	12.1	mm <sup>2</sup>
咬合力	709	854.4	410.7	236	896.7	411.9	92	855.0	448.2	84	693.9	394.8	N
現在歯数	705	26.9	4.8	236	28.0	2.5	91	26.6	3.5	82	23.1	6.6	本
赤血球数	2310	488.3	38.7	826	493.9	34.0	537	477.4	37.0	176	463.8	44.0	×10 <sup>4</sup> /μl
白血球数	2077	5730.4	1509.1	748	5699.4	1525.3	438	5795.7	1607.2	170	5732.4	1450.4	/μl
ヘマトクリット	2088	44.6	2.9	750	45.1	2.5	439	44.1	2.9	175	43.4	3.3	%
ヘモグロビン	2501	15.4	1.0	876	15.6	0.9	634	15.2	1.0	181	14.8	1.2	g/dl
血小板数	2176	22.2	5.0	781	22.5	4.9	488	22.1	5.3	169	20.1	4.5	×10 <sup>4</sup> /μl
総蛋白	714	7.4	0.4	238	7.4	0.4	92	7.3	0.3	84	7.4	0.4	g/dl
アルブミン	714	4.6	0.2	238	4.6	0.2	92	4.5	0.2	84	4.5	0.2	g/dl
蛋白分画 (α1)	84	2.2	0.3	12	2.1	0.3	14	2.2	0.2	16	2.4	0.3	%
蛋白分画 (α2)	84	8.4	1.0	12	8.5	0.8	14	8.4	0.9	16	8.2	1.0	%
蛋白分画 (β)	84	12.4	1.3	12	12.6	1.6	14	13.0	1.5	16	12.4	0.9	%
蛋白分画 (γ)	84	15.2	2.2	12	14.1	1.8	14	14.2	2.2	16	16.1	1.9	%
クレアチニン	2503	0.8	0.2	877	0.8	0.1	634	0.8	0.1	180	0.9	0.2	mg/dl
尿酸	1120	6.2	1.2	350	6.3	1.3	153	6.1	1.2	176	5.9	1.3	mg/dl
総コレステロール	2892	207.8	33.6	985	213.1	33.1	693	212.0	31.9	264	206.5	29.6	mg/dl
トリグリセライド	2903	143.3	99.4	987	152.0	107.7	695	145.6	94.7	269	134.8	85.4	mg/dl
HDLコレステロール	2902	58.8	14.8	987	58.7	14.3	695	59.3	15.5	269	61.9	14.5	mg/dl
LDLコレステロール	1152	130.7	31.5	366	136.2	32.2	161	133.3	30.8	177	127.8	27.8	mg/dl
リポ蛋白-a	87	22.0	20.2	13	15.5	13.0	14	20.9	14.3	16	34.5	29.4	mg/dl
AST (GOT)	2903	24.3	11.3	987	24.4	9.4	695	24.5	14.2	269	23.5	7.9	IU/l
ALT (GPT)	2903	32.8	24.2	987	34.4	21.4	695	29.8	21.3	269	23.0	10.5	IU/l
γ-GTP	2903	52.9	69.2	987	58.5	84.2	695	58.7	77.7	269	43.4	53.0	IU/l
アルカリフォスファターゼ	88	212.6	59.1	13	214.6	52.3	14	243.5	56.8	16	194.5	56.3	IU/l
コリンエステラーゼ	87	352.1	70.2	13	365.4	78.1	14	365.7	60.3	16	320.0	52.7	IU/l
空腹血糖	2903	100.1	15.8	987	100.1	14.6	695	102.9	14.9	269	104.5	17.8	mg/dl
HbA1c	2902	5.1	0.6	987	5.1	0.5	694	5.3	0.5	269	5.4	0.6	%

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	1780	155.9	5.6	357	158.2	4.6	457	154.8	4.9	496	153.1	4.8	cm
体重	1780	55.4	8.8	357	57.0	8.9	457	55.6	8.8	496	54.8	7.2	kg
BMI	1780	22.8	3.5	357	22.8	3.5	457	23.2	3.5	496	23.4	3.0	
腹囲	1761	83.7	10.1	357	82.8	9.2	457	85.6	9.7	491	87.0	8.1	cm
体脂肪率% (インピーダンス)	1670	27.8	6.1	339	28.3	6.2	428	28.1	6.2	450	28.0	5.2	%
体脂肪率% (BODPOD)	110	32.2	7.4	18	29.1	8.0	29	33.3	7.5	46	33.8	6.0	%
最高血圧	1780	120.0	17.1	357	114.8	15.1	457	120.6	16.9	496	129.0	16.3	mmHg
最低血圧	1780	68.9	10.8	357	68.2	10.7	457	71.0	10.4	496	73.3	9.6	mmHg
安静時心拍数	1569	67.6	10.2	336	67.9	9.9	406	68.0	10.5	390	67.1	9.4	拍/分
API指数	110	1.03	0.09	18	1.04	0.09	29	1.00	0.06	46	1.04	0.10	
努力性肺活量	110	2491.5	519.0	18	2702.8	377.3	29	2508.3	513.0	46	2270.9	351.6	ml
1秒量	110	98.7	15.8	18	99.0	11.9	29	99.8	19.2	46	95.9	13.8	%
1秒率	110	2065.2	437.2	18	2256.7	301.8	29	2102.4	445.2	46	1877.4	313.5	ml
V25	110	82.9	4.9	18	83.7	4.7	29	83.7	4.4	46	82.6	5.3	%
骨密度 (DXA:腰椎)	110	0.56	0.22	18	0.64	0.19	29	0.58	0.20	46	0.51	0.21	g/cm <sup>2</sup>
骨密度 (DXA:大腿骨Neck)	450	0.95	0.15	114	1.04	0.12	147	0.91	0.14	95	0.86	0.14	g/cm <sup>2</sup>
咬合面積	83	0.58	0.09	2	0.81	0.01	1	0.69		45	0.59	0.08	g/cm <sup>2</sup>
咬合力	528	18.7	10.3	116	21.1	9.7	149	18.5	10.6	131	16.2	9.6	mm <sup>2</sup>
咬合力	528	690.9	351.9	116	787.3	319.8	149	682.2	381.5	131	603.7	328.1	N
現在歯数	525	26.0	4.6	116	27.8	1.6	149	25.9	4.1	131	23.8	5.7	本
赤血球数	1520	431.5	32.7	330	431.1	31.8	393	432.4	33.2	361	433.5	31.6	×10 <sup>4</sup> /μl
白血球数	1510	5282.3	1372.2	329	5237.0	1330.0	389	5127.2	1438.8	358	5233.9	1213.7	/μl
ヘマトクリット	1517	39.2	2.8	329	38.6	2.9	393	39.5	2.7	361	40.1	2.5	%
ヘモグロビン	1532	13.3	1.1	333	13.0	1.2	393	13.3	1.0	370	13.5	0.9	g/dl
血小板数	1511	23.1	5.3	330	23.9	5.4	388	23.5	5.7	358	22.0	5.1	×10 <sup>4</sup> /μl
総蛋白	531	7.3	0.4	117	7.2	0.3	149	7.4	0.4	132	7.4	0.4	g/dl
アルブミン	531	4.4	0.2	117	4.4	0.2	149	4.4	0.2	132	4.5	0.2	g/dl
蛋白分画 (α1)	110	2.2	0.3	18	2.4	0.3	29	2.1	0.3	46	2.2	0.3	%
蛋白分画 (α2)	110	9.2	1.1	18	9.0	0.6	29	9.3	1.2	46	9.1	1.1	%
蛋白分画 (β)	110	12.4	1.2	18	12.3	1.0	29	12.6	1.3	46	12.4	1.0	%
蛋白分画 (γ)	110	16.1	2.5	18	15.7	2.2	29	17.0	2.7	46	15.7	2.3	%
クレアチニン	1533	0.6	0.1	333	0.6	0.1	393	0.6	0.1	370	0.6	0.1	mg/dl
尿酸	782	4.6	1.0	141	4.2	0.9	215	4.8	1.2	260	4.6	0.9	mg/dl
総コレステロール	1774	212.1	38.2	357	204.0	34.6	454	225.4	36.6	493	226.3	36.7	mg/dl
トリグリセライド	1780	98.4	59.7	357	87.6	46.1	457	106.1	55.8	496	116.0	63.4	mg/dl
HDLコレステロール	1780	73.1	16.6	357	73.7	16.8	457	74.2	17.5	496	71.1	16.7	mg/dl
LDLコレステロール	789	131.5	33.6	141	121.5	31.6	216	139.1	32.3	264	142.6	30.5	mg/dl
リポ蛋白-a	111	26.8	22.3	18	30.1	21.2	29	32.0	31.4	46	26.0	17.9	mg/dl
AST (GOT)	1780	20.5	7.4	357	19.2	8.0	457	21.3	7.0	496	22.1	7.2	IU/l
ALT (GPT)	1780	18.7	11.8	357	17.9	13.8	457	20.1	11.3	496	20.3	10.8	IU/l
γ-GTP	1780	23.7											

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	2903	170.2	6.0	93	165.0	5.5	7	163.4	3.6	cm
体重	2903	72.4	11.4	93	63.0	7.7	7	57.1	6.0	kg
BMI	2903	24.9	3.4	93	23.1	2.6	7	21.4	2.2	
腹囲	2894	89.2	9.0	89	87.4	7.0	7	83.7	7.2	cm
体脂肪率% (インピーダンス)	2817	23.4	5.3	80	19.0	4.5	7	15.0	3.4	%
体脂肪率% (BODPOD)	85	22.9	7.6	13	26.6	4.7				%
最高血圧	2903	126.2	14.4	93	133.5	15.6	7	144.0	21.2	mmHg
最低血圧	2903	75.0	11.0	93	72.0	8.7	7	64.6	13.2	mmHg
安静時心拍数	2527	67.4	10.8	86	67.5	10.4	7	65.4	12.8	拍/分
API指数	84	1.05	0.12	13	1.05	0.09				
努力性肺活量	85	3657.4	781.8	13	2780.8	460.6				ml
比肺活量	85	97.1	13.8	13	86.9	13.4				%
1秒量	85	2995.4	735.5	13	2156.2	350.0				ml
1秒率	85	81.5	6.6	13	78.1	7.5				%
V25	85	0.78	0.46	13	0.43	0.13				l/s
骨密度(DXA:腰椎)	608	1.01	0.13	3	0.73	0.11				g/cm <sup>2</sup>
骨密度(DXA:大腿骨Neck)	113	0.71	0.11	58	0.69	0.10	2	0.65	0.02	g/cm <sup>2</sup>
咬合面積	709	22.9	12.2	57	16.5	9.6	2	12.9	8.4	mm <sup>2</sup>
咬合力	709	854.4	410.7	57	614.2	336.8	2	450.0	226.0	N
現在歯数	705	26.9	4.8	56	19.6	8.6	2	22.0	0.0	本
赤血球数	2310	488.3	38.7	86	452.1	45.3	7	402.1	53.1	×10 <sup>4</sup> /μl
白血球数	2077	5730.4	1509.1	85	5308.5	1226.2	7	6131.4	1370.4	/μl
ヘマトクリット	2088	44.6	2.9	86	42.4	3.8	7	37.9	5.5	%
ヘモグロビン	2501	15.4	1.0	86	14.5	1.4	7	13.0	1.9	g/dl
血小板数	2176	22.2	5.0	85	19.5	5.3	7	19.3	3.9	×10 <sup>4</sup> /μl
総蛋白	714	7.4	0.4	58	7.3	0.4	2	7.6	0.3	g/dl
アルブミン	714	4.6	0.2	58	4.4	0.2	2	4.2	0.0	g/dl
蛋白分画(α1)	84	2.2	0.3	12	2.3	0.3				%
蛋白分画(α2)	84	8.4	1.0	12	8.7	1.1				%
蛋白分画(β)	84	12.4	1.3	12	12.1	1.2				%
蛋白分画(γ)	84	15.2	2.2	12	17.1	2.2				%
クレアチニン	2503	0.8	0.2	86	0.9	0.5	7	1.0	0.3	mg/dl
尿酸	1120	6.2	1.2	65	5.9	1.2	2	5.9	1.1	mg/dl
総コレステロール	2892	207.8	33.6	93	203.6	30.7	7	204.3	23.6	mg/dl
トリグリセライド	2903	143.3	99.4	93	129.2	77.9	7	124.6	72.9	mg/dl
HDLコレステロール	2902	58.8	14.8	92	63.9	17.4	7	52.1	12.9	mg/dl
LDLコレステロール	1152	130.7	31.5	65	125.2	30.5	2	156.0	4.0	mg/dl
リポ蛋白-a	87	22.0	20.2	12	17.3	20.0				mg/dl
AST(GOT)	2903	24.3	11.3	93	25.0	10.2	7	19.9	5.5	IU/l
ALT(GPT)	2903	32.8	24.2	93	23.7	15.0	7	13.9	4.0	IU/l
γ-GTP	2903	52.9	69.2	93	39.5	38.8	7	22.6	8.4	IU/l
アルカリフォスファターゼ	88	212.6	59.1	13	225.4	63.6				IU/l
コリンエステラーゼ	87	352.1	70.2	12	329.4	56.2				IU/l
空腹時血糖	2903	100.1	15.8	93	107.4	28.6	7	110.6	22.0	mg/dl
HbA1c	2902	5.1	0.6	93	5.4	0.7	7	5.6	0.9	%

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	1780	155.9	5.6	73	151.2	4.8	10	147.6	5.4	cm
体重	1780	55.4	8.8	73	51.9	6.6	10	49.2	7.8	kg
BMI	1780	22.8	3.5	73	22.7	2.8	10	22.4	2.3	
腹囲	1761	83.7	10.1	64	86.3	7.5	5	89.9	4.3	cm
体脂肪率% (インピーダンス)	1670	27.8	6.1	68	26.9	5.8	10	24.6	4.2	%
体脂肪率% (BODPOD)	110	32.2	7.4	5	33.7	6.3				%
最高血圧	1780	120.0	17.1	73	131.4	18.2	10	138.0	21.8	mmHg
最低血圧	1780	68.9	10.8	73	70.0	10.3	10	68.6	6.6	mmHg
安静時心拍数	1569	67.6	10.2	65	68.2	9.4	10	72.9	13.4	拍/分
API指数	110	1.03	0.09	5	0.98	0.05				
努力性肺活量	110	2491.5	519.0	5	1890.0	251.2				ml
比肺活量	110	98.7	15.8	5	86.8	9.2				%
1秒量	110	2065.2	437.2	5	1508.0	168.7				ml
1秒率	110	82.9	4.9	5	80.2	5.7				%
V25	110	0.56	0.22	5	0.36	0.14				l/s
骨密度(DXA:腰椎)	450	0.95	0.15	4	0.77	0.03	1	0.80		g/cm <sup>2</sup>
骨密度(DXA:大腿骨Neck)	83	0.58	0.09	30	0.56	0.08	5	0.55	0.10	g/cm <sup>2</sup>
咬合面積	528	18.7	10.3	31	12.9	9.7	6	12.4	7.7	mm <sup>2</sup>
咬合力	528	690.9	351.9	31	480.3	335.8	6	453.0	286.3	N
現在歯数	525	26.0	4.6	28	22.8	6.4	6	15.8	6.9	本
赤血球数	1520	431.5	32.7	65	416.7	35.2	10	408.6	43.6	×10 <sup>4</sup> /μl
白血球数	1510	5282.3	1372.2	65	5427.1	1240.0	10	5865.0	1071.5	/μl
ヘマトクリット	1517	39.2	2.8	65	38.7	2.7	10	37.6	2.7	%
ヘモグロビン	1532	13.3	1.1	65	13.1	0.9	10	12.6	0.9	g/dl
血小板数	1511	23.1	5.3	65	21.8	3.5	10	23.0	5.9	×10 <sup>4</sup> /μl
総蛋白	531	7.3	0.4	31	7.4	0.3	6	7.5	0.3	g/dl
アルブミン	531	4.4	0.2	31	4.4	0.2	6	4.3	0.1	g/dl
蛋白分画(α1)	110	2.2	0.3	5	2.6	0.5				%
蛋白分画(α2)	110	9.2	1.1	5	9.1	1.2				%
蛋白分画(β)	110	12.4	1.2	5	12.4	0.6				%
蛋白分画(γ)	110	16.1	2.5	5	15.8	1.8				%
クレアチニン	1533	0.6	0.1	65	0.6	0.1	10	0.7	0.2	mg/dl
尿酸	782	4.6	1.0	39	4.8	1.0	6	5.0	1.9	mg/dl
総コレステロール	1774	212.1	38.2	73	218.7	31.8	10	220.5	19.3	mg/dl
トリグリセライド	1780	98.4	59.7	73	118.2	55.6	10	101.6	42.7	mg/dl
HDLコレステロール	1780	73.1	16.6	73	69.3	16.0	10	72.3	13.2	mg/dl
LDLコレステロール	789	131.5	33.6	39	140.2	31.7	6	135.5	19.3	mg/dl
リポ蛋白-a	111	26.8	22.3	5	20.8	7.4				mg/dl
AST(GOT)	1780	20.5	7.4	73	23.0	6.5	10	23.7	5.8	IU/l
ALT(GPT)	1780	18.7	11.8	73	18.1	7.2	10	15.8	5.1	IU/l
γ-GTP	1780	23.7	26.1	73	22.8	14.4	10	18.6	8.4	IU/l
アルカリフォスファターゼ	111	229.0	63.6	5	217.2	42.6				IU/l
コリンエステラーゼ	111	345.9	75.6	5	337.6	39.0				IU/l
空腹時血糖	1780	95.4	14.9	73	99.3	18.8	10	103.8	12.4	mg/dl
HbA1c	1779	5.1	0.6	73	5.3	0.5	10	5.3	0.5	%

## (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	2903	1897	65.3%	16	6	37.5%	85	43	50.6%	751	547	72.8%
腹囲	85cm以上	2894	2042	70.6%	16	2	12.5%	85	29	34.1%	750	520	69.3%
体脂肪率	25以上	2902	1086	37.4%	16	2	12.5%	85	25	29.4%	751	385	51.3%
収縮期血圧	140以上	2903	516	17.8%	16	2	12.5%	85	6	7.1%	751	74	9.9%
拡張期血圧	90以上	2903	288	9.9%	16	0	0.0%	85	1	1.2%	751	34	4.5%
赤血球数	419以下	2310	94	4.1%	16	0	0.0%	69	0	0.0%	593	6	1.0%
白血球数	2900以下	2077	11	0.5%	16	0	0.0%	69	2	2.9%	544	2	0.4%
ヘマトクリット	39以下	2088	66	3.2%	16	0	0.0%	69	1	1.4%	546	4	0.7%
ヘモグロビン	12.9以下	2501	46	1.8%	16	0	0.0%	69	1	1.4%	632	1	0.2%
血小板数	12.9以下	2176	37	1.7%	16	1	6.3%	69	1	1.4%	561	5	0.9%
総蛋白	6.6以下	714	12	1.7%	9	0	0.0%	31	0	0.0%	200	0	0.0%
アルブミン	4.1以下	714	20	2.8%	9	0	0.0%	31	0	0.0%	200	2	1.0%
クレアチニン	1.2以上	2503	46	1.8%	16	0	0.0%	69	1	1.4%	634	3	0.5%
尿酸	7.6以上	1120	142	12.7%	9	3	33.3%	47	5	10.6%	318	45	14.2%
総コレステロール	240以上	2892	490	16.9%	16	1	6.3%	85	4	4.7%	749	107	14.3%
トリグリセリド	150以上	2903	1059	36.5%	16	1	6.3%	85	16	18.8%	751	265	35.3%
HDLコレステロール	39以下	2902	150	5.2%	16	2	12.5%	85	3	3.5%	751	63	8.4%
LDLコレステロール	160以上	1152	206	17.9%	9	1	11.1%	47	2	4.3%	325	57	17.5%
リポ蛋白-a	41以上	87	14	16.1%				8	1	12.5%	24	4	16.7%
AST(GOT)	40以上	2903	175	6.0%	16	1	6.3%	85	4	4.7%	751	58	7.7%
ALT(GPT)	35以上	2903	886	30.5%	16	1	6.3%	85	18	21.2%	751	308	41.0%
γ-GTP	70以上	2903	580	20.0%	16	0	0.0%	85	9	10.6%	751	148	19.7%
アルカホスファターゼ	300以上	88	12	13.6%				8	1	12.5%	24	3	12.5%
コリンエステラーゼ	459以上	87	4	4.6%				8	0	0.0%	24	3	12.5%
空腹時血糖	110以上	2903	421	14.5%	16	1	6.3%	85	2	2.4%	751	44	5.9%
HbA1c	5.9以上	2902	188	6.5%	16	0	0.0%	85	1	1.2%	751	22	2.9%
尿蛋白	±・+・2+・3+	711	68	9.6%	9	3	33.3%	31	2	6.5%	198	9	4.5%
尿糖	±・+・2+・3+	711	36	5.1%	9	0	0.0%	31	0	0.0%	198	2	1.0%
尿潜血	+・2+・3+	711	45	6.3%	9	0	0.0%	31	0	0.0%	198	7	3.5%

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	1780	959	53.9%	55	29	52.7%	131	79	60.3%	201	121	60.2%
腹囲	90cm以上	1761	445	25.3%	55	0	0.0%	131	7	5.3%	201	31	15.4%
体脂肪率	30以上	1780	592	33.3%	55	14	25.5%	131	26	19.8%	201	63	31.3%
収縮期血圧	140以上	1780	237	13.3%	55	0	0.0%	131	1	0.8%	201	5	2.5%
拡張期血圧	90以上	1780	67	3.8%	55	0	0.0%	131	1	0.8%	201	4	2.0%
赤血球数	379以下	1520	86	5.7%	55	2	3.6%	121	6	5.0%	185	10	5.4%
白血球数	2900以下	1510	12	0.8%	55	0	0.0%	121	1	0.8%	183	4	2.2%
ヘマトクリット	33以下	1517	34	2.2%	55	2	3.6%	121	1	0.8%	183	9	4.9%
ヘモグロビン	11.9以下	1532	145	9.5%	55	8	14.5%	121	8	6.6%	185	28	15.1%
血小板数	12.9以下	1511	19	1.3%	55	0	0.0%	121	0	0.0%	184	2	1.1%
総蛋白	6.6以下	531	18	3.4%	1	0	0.0%	31	0	0.0%	64	3	4.7%
アルブミン	4.1以下	531	51	9.6%	1	0	0.0%	31	2	6.5%	64	3	4.7%
クレアチニン	1.2以上	1533	2	0.1%	55	0	0.0%	122	0	0.0%	185	0	0.0%
尿酸	6.1以上	782	62	7.9%	1	0	0.0%	40	0	0.0%	80	5	6.3%
総コレステロール	220以上	1774	715	40.3%	55	5	9.1%	131	14	10.7%	201	27	13.4%
トリグリセリド	150以上	1780	248	13.9%	55	3	5.5%	131	5	3.8%	201	14	7.0%
HDLコレステロール	39以下	1780	11	0.6%	55	1	1.8%	131	0	0.0%	201	2	1.0%
LDLコレステロール	150以上	789	211	26.7%	1	0	0.0%	40	1	2.5%	82	3	3.7%
リポ蛋白-a	41以上	111	17	15.3%				3	0	0.0%	10	0	0.0%
AST(GOT)	40以上	1780	42	2.4%	55	1	1.8%	131	2	1.5%	201	4	2.0%
ALT(GPT)	35以上	1780	113	6.3%	55	2	3.6%	131	2	1.5%	201	15	7.5%
γ-GTP	70以上	1780	60	3.4%	55	1	1.8%	131	1	0.8%	201	1	0.5%
アルカホスファターゼ	300以上	111	16	14.4%				3	0	0.0%	10	0	0.0%
コリンエステラーゼ	383以上	111	32	28.8%				3	0	0.0%	10	2	20.0%
空腹時血糖	110以上	1780	152	8.5%	55	0	0.0%	131	2	1.5%	201	6	3.0%
HbA1c	5.9以上	1779	109	6.1%	55	0	0.0%	131	0	0.0%	201	5	2.5%
尿蛋白	±・+・2+・3+	530	32	6.0%	1	1	100.0%	30	2	6.7%	64	6	9.4%
尿糖	±・+・2+・3+	530	7	1.3%	1	0	0.0%	30	0	0.0%	64	1	1.6%
尿潜血	+・2+・3+	530	126	23.8%	1	0	0.0%	30	6	20.0%	64	11	17.2%

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	2903	1897	65.3%	987	693	70.2%	695	425	61.2%	269	139	51.7%
腹囲	85cm以上	2894	2042	70.6%	987	737	74.7%	695	532	76.5%	265	165	62.3%
体脂肪率	25以上	2902	1086	37.4%	987	406	41.1%	694	212	30.5%	269	42	15.6%
収縮期血圧	140以上	2903	516	17.8%	987	139	14.1%	695	170	24.5%	269	90	33.5%
拡張期血圧	90以上	2903	288	9.9%	987	121	12.3%	695	102	14.7%	269	28	10.4%
赤血球数	419以下	2310	94	4.1%	826	14	1.7%	537	30	5.6%	176	26	14.8%
白血球数	2900以下	2077	11	0.5%	748	0	0.0%	438	4	0.9%	170	2	1.2%
ヘマトクリット	39以下	2088	66	3.2%	750	11	1.5%	439	12	2.7%	175	20	11.4%
ヘモグロビン	12.9以下	2501	46	1.8%	876	5	0.6%	634	12	1.9%	181	13	7.2%
血小板数	12.9以下	2176	37	1.7%	781	9	1.2%	488	6	1.2%	169	7	4.1%
総蛋白	6.6以下	714	12	1.7%	238	5	2.1%	92	3	3.3%	84	1	1.2%
アルブミン	4.1以下	714	20	2.8%	238	4	1.7%	92	3	3.3%	84	3	3.6%
クレアチニン	1.2以上	2503	46	1.8%	877	9	1.0%	634	15	2.4%	180	9	5.0%
尿酸	7.6以上	1120	142	12.7%	350	57	16.3%	153	14	9.2%	176	14	8.0%
総コレステロール	240以上	2892	490	16.9%	985	208	21.1%	693	129	18.6%	264	32	12.1%
トリグリセリド	150以上	2903	1059	36.5%	987	387	39.2%	695	276	39.7%	269	86	32.0%
HDLコレステロール	39以下	2902	150	5.2%	987	37	3.7%	695	34	4.9%	269	6	2.2%
LDLコレステロール	160以上	1152	206	17.9%	366	88	24.0%	161	26	16.1%	177	24	13.6%
リポ蛋白-a	41以上	87	14	16.1%	13	1	7.7%	14	2	14.3%	16	5	31.3%
AST(GOT)	40以上	2903	175	6.0%	987	59	6.0%	695	42	6.0%	269	4	1.5%
ALT(GPT)	35以上	2903	886	30.5%	987	349	35.4%	695	164	23.6%	269	35	13.0%
γ-GTP	70以上	2903	580	20.0%	987	223	22.6%	695	156	22.4%	269	35	13.0%
アルカホスファターゼ	300以上	88	12	13.6%	13	1	7.7%	14	3	21.4%	16	1	6.3%
コリンエステラーゼ	459以上	87	4	4.6%	13	1	7.7%	14	0	0.0%	16	0	0.0%
空腹時血糖	110以上	2903	421	14.5%	987	138	14.0%	695	145	20.9%	269	67	24.9%
HbA1c	5.9以上	2902	188	6.5%	987	46	4.7%	694	61	8.8%	269	45	16.7%
尿蛋白	±・+・2+・3+	711	68	9.6%	237	24	10.1%	92	8	8.7%	84	12	14.3%
尿糖	±・+・2+・3+	711	36	5.1%	237	8	3.4%	92	5	5.4%	84	9	10.7%
尿潜血	+・2+・3+	711	45	6.3%	237	17	7.2%	92	7	7.6%	84	8	9.5%

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	1780	959	53.9%	357	184	51.5%	457	244	53.4%	496	259	52.2%
腹囲	90cm以上	1761	445	25.3%	357	69	19.3%	457	139	30.4%	491	174	35.4%
体脂肪率	30以上	1780	592	33.3%	357	121	33.9%	457	159	34.8%	496	185	37.3%
収縮期血圧	140以上	1780	237	13.3%	357	25	7.0%	457	59	12.9%	496	117	23.6%
拡張期血圧	90以上	1780	67	3.8%	357	17	4.8%	457	18	3.9%	496	25	5.0%
赤血球数	379以下	1520	86	5.7%	330	17	5.2%	393	21	5.3%	361	20	5.5%
白血球数	2900以下	1510	12	0.8%	329	4	1.2%	389	2	0.5%	358	1	0.3%
ヘマトクリット	33以下	1517	34	2.2%	329	15	4.6%	393	5	1.3%	361	0	0.0%
ヘモグロビン	11.9以下	1532	145	9.5%	333	51	15.3%	393	31	7.9%	370	11	3.0%
血小板数	12.9以下	1511	19	1.3%	330	2	0.6%	388	6	1.5%	358	9	2.5%
総蛋白	6.6以下	531	18	3.4%	117	4	3.4%	149	7	4.7%	132	4	3.0%
アルブミン	4.1以下	531	51	9.6%	117	14	12.0%	149	11	7.4%	132	13	9.8%
クレアチニン	1.2以上	1533	2	0.1%	333	0	0.0%	393	1	0.3%	370	0	0.0%
尿酸	6.1以上	782	62	7.9%	141	7	5.0%	215	29	13.5%	260	17	6.5%
総コレステロール	220以上	1774	715	40.3%	357	107	30.0%	454	248	54.6%	493	276	56.0%
トリグリセリド	150以上	1780	248	13.9%	357	36	10.1%	457	77	16.8%	496	97	19.6%
HDLコレステロール	39以下	1780	11	0.6%	357	4	1.1%	457	1	0.2%	496	3	0.6%
LDLコレステロール	150以上	789	211	26.7%	141	25	17.7%	216	70	32.4%	264	97	36.7%
リポ蛋白-a	41以上	1111	17	1.5%	18	5	27.8%	29	7	24.1%	46	5	10.9%
AST(GOT)	40以上	1780	42	2.4%	357	7	2.0%	457	14	3.1%	496	13	2.6%
ALT(GPT)	35以上	1780	113	6.3%	357	19	5.3%	457	34	7.4%	496	37	7.5%
γ-GTP	70以上	1780	60	3.4%	357	7	2.0%	457	20	4.4%	496	29	5.8%
アルカリホスファターゼ	300以上	111	16	14.4%	18	0	0.0%	29	4	13.8%	46	12	26.1%
コリンエステラーゼ	383以上	111	32	28.8%	18	1	5.6%	29	11	37.9%	46	17	37.0%
空腹時血糖	110以上	1780	152	8.5%	357	16	4.5%	457	44	9.6%	496	72	14.5%
HbA1c	5.9以上	1779	109	6.1%	357	13	3.6%	456	33	7.2%	496	47	9.5%
尿蛋白	±・+・2+・3+	530	32	6.0%	117	6	5.1%	149	7	4.7%	132	8	6.1%
尿糖	±・+・2+・3+	530	7	1.3%	117	2	1.7%	149	0	0.0%	132	4	3.0%
尿潜血	+・2+・3+	530	126	23.8%	117	36	30.8%	149	36	24.2%	132	24	18.2%

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	2903	1897	65.3%	93	41	44.1%	7	3	42.9%
腹囲	85cm以上	2894	2042	70.6%	89	54	60.7%	7	3	42.9%
体脂肪率	25以上	2902	1086	37.4%	93	14	15.1%	7	0	0.0%
収縮期血圧	140以上	2903	516	17.8%	93	33	35.5%	7	2	28.6%
拡張期血圧	90以上	2903	288	9.9%	93	2	2.2%	7	0	0.0%
赤血球数	419以下	2310	94	4.1%	86	14	16.3%	7	4	57.1%
白血球数	2900以下	2077	11	0.5%	85	1	1.2%	7	0	0.0%
ヘマトクリット	39以下	2088	66	3.2%	86	14	16.3%	7	4	57.1%
ヘモグロビン	12.9以下	2501	46	1.8%	86	10	11.6%	7	4	57.1%
血小板数	12.9以下	2176	37	1.7%	85	7	8.2%	7	1	14.3%
総蛋白	6.6以下	714	12	1.7%	58	3	5.2%	2	0	0.0%
アルブミン	4.1以下	714	20	2.8%	58	8	13.8%	2	0	0.0%
クレアチニン	1.2以上	2503	46	1.8%	86	8	9.3%	7	1	14.3%
尿酸	7.6以上	1120	142	12.7%	65	4	6.2%	2	0	0.0%
総コレステロール	240以上	2892	490	16.9%	93	9	9.7%	7	0	0.0%
トリグリセリド	150以上	2903	1059	36.5%	93	26	28.0%	7	2	28.6%
HDLコレステロール	39以下	2902	150	5.2%	92	3	3.3%	7	2	28.6%
LDLコレステロール	160以上	1152	206	17.9%	65	7	10.8%	2	1	50.0%
リポ蛋白-a	41以上	87	14	16.1%	12	1	8.3%	7	0	0.0%
AST(GOT)	40以上	2903	175	6.0%	93	7	7.5%	7	0	0.0%
ALT(GPT)	35以上	2903	886	30.5%	93	11	11.8%	7	0	0.0%
γ-GTP	70以上	2903	580	20.0%	93	9	9.7%	7	0	0.0%
アルカリホスファターゼ	300以上	88	12	13.6%	13	3	23.1%	7	0	0.0%
コリンエステラーゼ	459以上	87	4	4.6%	12	0	0.0%	7	0	0.0%
空腹時血糖	110以上	2903	421	14.5%	93	22	23.7%	7	2	28.6%
HbA1c	5.9以上	2902	188	6.5%	93	12	12.9%	7	1	14.3%
尿蛋白	±・+・2+・3+	711	68	9.6%	58	10	17.2%	2	0	0.0%
尿糖	±・+・2+・3+	711	36	5.1%	58	12	20.7%	2	0	0.0%
尿潜血	+・2+・3+	711	45	6.3%	58	6	10.3%	2	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	1780	959	53.9%	73	38	52.1%	10	5	50.0%
腹囲	90cm以上	1761	445	25.3%	64	22	34.4%	5	3	60.0%
体脂肪率	30以上	1780	592	33.3%	73	23	31.5%	10	1	10.0%
収縮期血圧	140以上	1780	237	13.3%	73	25	34.2%	10	5	50.0%
拡張期血圧	90以上	1780	67	3.8%	73	2	2.7%	10	0	0.0%
赤血球数	379以下	1520	86	5.7%	65	8	12.3%	10	2	20.0%
白血球数	2900以下	1510	12	0.8%	65	0	0.0%	10	0	0.0%
ヘマトクリット	33以下	1517	34	2.2%	65	1	1.5%	10	1	10.0%
ヘモグロビン	11.9以下	1532	145	9.5%	65	6	9.2%	10	2	20.0%
血小板数	12.9以下	1511	19	1.3%	65	0	0.0%	10	0	0.0%
総蛋白	6.6以下	531	18	3.4%	31	0	0.0%	6	0	0.0%
アルブミン	4.1以下	531	51	9.6%	31	6	19.4%	6	2	33.3%
クレアチニン	1.2以上	1533	2	0.1%	65	0	0.0%	10	1	10.0%
尿酸	6.1以上	782	62	7.9%	39	3	7.7%	6	1	16.7%
総コレステロール	220以上	1774	715	40.3%	73	32	43.8%	10	6	60.0%
トリグリセリド	150以上	1780	248	13.9%	73	15	20.5%	10	1	10.0%
HDLコレステロール	39以下	1780	11	0.6%	73	0	0.0%	10	0	0.0%
LDLコレステロール	150以上	789	211	26.7%	39	13	33.3%	6	2	33.3%
リポ蛋白-a	41以上	1111	17	1.5%	5	0	0.0%	6	0	0.0%
AST(GOT)	40以上	1780	42	2.4%	73	1	1.4%	10	0	0.0%
ALT(GPT)	35以上	1780	113	6.3%	73	4	5.5%	10	0	0.0%
γ-GTP	70以上	1780	60	3.4%	73	1	1.4%	10	0	0.0%
アルカリホスファターゼ	300以上	111	16	14.4%	5	0	0.0%			
コリンエステラーゼ	383以上	111	32	28.8%	5	1	20.0%			
空腹時血糖	110以上	1780	152	8.5%	73	10	13.7%	10	2	20.0%
HbA1c	5.9以上	1779	109	6.1%	73	10	13.7%	10	1	10.0%
尿蛋白	±・+・2+・3+	530	32	6.0%	31	2	6.5%	6	0	0.0%
尿糖	±・+・2+・3+	530	7	1.3%	31	0	0.0%	6	0	0.0%
尿潜血	+・2+・3+	530	126	23.8%	31	12	38.7%	6	1	16.7%

※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

男性		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	
呼吸ガス分析	AT時 心拍数	26	118.4	12.5				5	119.4	11.9	拍/分
	AT時 収縮期血圧	26	166.8	22.6				5	172.2	13.3	mmHg
	AT時 拡張期血圧	26	81.4	10.4				5	80.4	3.7	mmHg
	AT時 酸素摂取量	26	1241.8	332.3				5	1246.8	203.3	ml
	AT時 酸素摂取量/体重	26	18.1	4.6				5	18.6	2.7	ml/kg/min
	AT時 負荷	26	101.9	31.4				5	101.8	18.3	W
	ピーク時 心拍数	26	164.5	19.1				5	167.6	14.6	拍/分
	ピーク時 収縮期血圧	26	213.4	18.7				5	227.0	15.7	mmHg
	ピーク時 拡張期血圧	26	89.1	15.1				5	73.2	12.2	mmHg
	ピーク時 酸素摂取量	26	2314.5	627.6				5	2450.2	286.4	ml
	ピーク時 酸素摂取量/体重	26	33.7	8.4				5	36.6	3.8	ml/kg/min
	ピーク時 負荷	26	211.7	63.1				5	230.8	25.4	W
ML1800	運動終了時負荷	2508	120.2	29.2	16	144.4	21.8	74	152.4	40.4	W
	運動終了時心拍数	2508	136.2	16.3	16	159.1	14.1	74	157.0	17.1	拍/分
	推定最高酸素摂取量/体重	2480	35.4	5.5	16	44.5	5.8	74	40.9	7.4	ml/kg/min
	運動開始前心拍数	2508	78.2	12.7	16	87.8	12.8	74	81.1	15.2	拍/分
サイベックス	最大トルク/体重 60./sec右	24	256.1	56.5				5	318.3	40.8	Nm/kg×100
	最大トルク/体重 60./sec左	25	244.2	59.2				5	304.5	40.7	Nm/kg×100
	平均パワー/体重 60./sec	24	248.9	56.7				5	311.4	39.2	Nm/kg×100
アネロプレス	ピーク 伸展パワー/体重	2333	21.3	4.6	16	27.1	4.5	71	25.1	5.1	Nm/kg×100
重心動揺測定	外周面積	2493	1.8	0.9	16	1.6	0.6	69	1.5	0.6	cm <sup>2</sup>
	長座体前屈	2531	2.4	9.2	16	12.8	7.3	78	3.0	8.4	cm
	全身反応時間	2470	0.408	0.048	16	0.384	0.039	68	0.402	0.058	秒

女性		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	
呼吸ガス分析	AT時 心拍数	11	121.6	14.0				1	124.0		拍/分
	AT時 収縮期血圧	11	167.2	22.7				1	154.0		mmHg
	AT時 拡張期血圧	11	89.5	15.0				1	78.0		mmHg
	AT時 酸素摂取量	11	843.8	165.1				1	1081.0		ml
	AT時 酸素摂取量/体重	11	15.9	2.3				1	16.2		ml/kg/min
	AT時 負荷	11	69.3	16.0				1	85.0		W
	ピーク時 心拍数	11	157.6	20.9				1	175.0		拍/分
	ピーク時 収縮期血圧	11	194.0	15.5				1	194.0		mmHg
	ピーク時 拡張期血圧	11	99.2	12.2				1	99.0		mmHg
	ピーク時 酸素摂取量	11	1405.2	385.8				1	2214.0		ml
	ピーク時 酸素摂取量/体重	11	26.4	5.9				1	33.2		ml/kg/min
	ピーク時 負荷	11	122.4	41.5				1	164.0		W
ML1800	運動終了時負荷	1530	84.0	24.0	55	108.3	29.2	129	108.8	27.4	W
	運動終了時心拍数	1530	136.6	17.9	55	158.9	10.1	129	157.7	13.3	拍/分
	推定最高酸素摂取量/体重	1500	31.7	5.9	55	37.4	5.1	129	37.4	6.3	ml/kg/min
	運動開始前心拍数	1529	77.4	12.4	55	83.2	16.5	129	81.3	14.5	拍/分
サイベックス	最大トルク/体重 60./sec右	10	183.7	30.1				1	221.2		Nm/kg×100
	最大トルク/体重 60./sec左	10	167.0	35.2				1	159.1		Nm/kg×100
	平均パワー/体重 60./sec	10	175.3	30.6				1	190.2		Nm/kg×100
アネロプレス	ピーク 伸展パワー/体重	1360	13.9	3.5	53	14.9	3.8	127	16.4	3.6	Nm/kg×100
重心動揺測定	外周面積	1523	1.7	0.9	55	1.5	0.7	121	1.6	0.8	cm <sup>2</sup>
	長座体前屈	1558	11.5	8.2	55	9.6	9.3	131	11.6	9.3	cm
	全身反応時間	1485	0.435	0.054	55	0.434	0.061	120	0.431	0.058	秒

男性		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	8	120.0	12.4	5	121.6	17.0	3	113.7	5.4	拍/分
	AT時 収縮期血圧	8	161.9	22.4	5	166.8	23.6	3	153.7	22.2	mmHg
	AT時 拡張期血圧	8	77.0	11.7	5	83.2	8.2	3	90.7	12.4	mmHg
	AT時 酸素摂取量	8	1512.1	299.0	5	1227.0	335.0	3	1055.3	130.3	ml
	AT時 酸素摂取量/体重	8	20.2	4.2	5	18.9	6.4	3	15.5	1.5	ml/kg/min
	AT時 負荷	8	125.5	29.0	5	102.8	34.2	3	89.0	0.8	W
	ピーク時 心拍数	8	176.4	11.5	5	165.0	17.1	3	160.7	5.2	拍/分
	ピーク時 収縮期血圧	8	201.6	20.7	5	219.4	5.3	3	209.0	19.2	mmHg
	ピーク時 拡張期血圧	8	85.4	11.7	5	98.6	6.3	3	105.0	16.4	mmHg
	ピーク時 酸素摂取量	8	2942.8	375.5	5	2203.6	421.0	3	1925.7	241.7	ml
	ピーク時 酸素摂取量/体重	8	39.4	6.1	5	33.8	8.9	3	28.1	2.1	ml/kg/min
	ピーク時 負荷	8	261.3	44.7	5	209.4	60.5	3	185.7	10.5	W
ML1800	運動終了時負荷	630	135.4	24.2	875	124.5	25.2	637	107.9	22.6	W
	運動終了時心拍数	630	145.0	13.3	875	138.0	13.2	637	129.8	13.1	拍/分
	推定最高酸素摂取量/体重	625	36.1	5.6	866	35.0	5.0	625	34.6	5.0	ml/kg/min
	運動開始前心拍数	630	79.7	12.0	875	79.0	13.1	637	77.0	12.1	拍/分
サイベックス	最大トルク/体重 60./sec右	7	229.4	34.9	5	273.0	40.0	3	218.7	37.3	Nm/kg×100
	最大トルク/体重 60./sec左	8	229.8	37.3	5	267.1	59.2	3	204.1	41.0	Nm/kg×100
	平均パワー/体重 60./sec	7	224.4	29.4	5	270.1	48.9	3	211.4	38.2	Nm/kg×100
アネロプレス	ピーク 伸展パワー/体重	602	23.5	4.3	823	22.0	3.9	581	19.3	3.5	Nm/kg×100
重心動揺測定	外周面積	629	1.7	0.8	872	1.8	0.8	634	1.9	0.9	cm <sup>2</sup>
	長座体前屈	638	2.0	9.1	878	3.0	9.1	640	1.7	9.3	cm
	全身反応時間	624	0.397	0.045	863	0.399	0.039	633	0.417	0.047	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	2	115.5	23.5	2	130.5	1.5	1	126.0		拍/分
	AT時 収縮期血圧	2	149.5	23.5	2	152.0	21.0	1	188.0		mmHg
	AT時 拡張期血圧	2	89.5	18.5	2	85.5	19.5	1	103.0		mmHg
	AT時 酸素摂取量	2	724.5	135.5	2	858.0	219.0	1	913.0		ml
	AT時 酸素摂取量/体重	2	14.2	2.0	2	17.8	3.9	1	17.1		ml/kg/min
	AT時 負荷	2	62.5	9.5	2	74.0	20.0	1	80.0		W
	ピーク時 心拍数	2	168.5	17.5	2	173.0	2.0	1	157.0		拍/分
	ピーク時 収縮期血圧	2	185.5	10.5	2	194.5	8.5	1	198.0		mmHg
	ピーク時 拡張期血圧	2	97.0	5.0	2	99.5	9.5	1	95.0		mmHg
	ピーク時 酸素摂取量	2	1525.0	213.0	2	1558.5	238.5	1	1447.0		ml
	ピーク時 酸素摂取量/体重	2	30.0	2.7	2	32.5	3.8	1	27.1		ml/kg/min
	ピーク時 負荷	2	136.0	30.0	2	152.0	28.0	1	124.0		W
ML1800	運動終了時負荷	188	97.8	21.2	333	89.7	18.6	391	80.2	16.7	W
	運動終了時心拍数	188	146.5	14.6	333	141.4	15.1	391	133.3	11.9	拍/分
	推定最高酸素摂取量/体重	186	33.5	5.3	329	31.0	4.9	385	30.9	5.4	ml/kg/min
	運動開始前心拍数	188	79.2	10.8	333	77.8	11.9	391	76.4	12.5	拍/分
サイベックス	最大トルク/体重 60./sec右	2	164.4	18.6	2	195.8	32.8	1	188.7		Nm/kg × 100
	最大トルク/体重 60./sec左	2	166.5	16.5	2	190.9	21.3	1	162.3		Nm/kg × 100
	平均パワー/体重 60./sec	2	165.5	17.6	2	193.4	27.0	1	175.5		Nm/kg × 100
アネロプレス	ピーク 伸展パワー/体重	181	16.0	3.2	315	14.6	3.4	348	13.3	2.8	Nm/kg × 100
重心動揺測定	外周面積	183	1.6	0.8	330	1.6	0.8	392	1.7	0.8	cm <sup>2</sup>
	長座体前屈	192	10.5	8.4	341	10.3	7.3	391	11.8	8.0	cm
	全身反応時間	182	0.413	0.046	322	0.425	0.044	382	0.437	0.050	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	2	116.5	5.5	3	113.3	10.3				拍/分
	AT時 収縮期血圧	2	191.0	18.0	3	168.3	21.6				mmHg
	AT時 拡張期血圧	2	92.5	2.5	3	75.3	4.0				mmHg
	AT時 酸素摂取量	2	1147.5	50.5	3	787.0	37.7				ml
	AT時 酸素摂取量/体重	2	19.3	0.9	3	12.3	0.7				ml/kg/min
	AT時 負荷	2	92.0	7.0	3	57.3	7.4				W
	ピーク時 心拍数	2	155.0	4.0	3	137.0	26.5				拍/分
	ピーク時 収縮期血圧	2	225.0	15.0	3	208.7	5.3				mmHg
	ピーク時 拡張期血圧	2	98.5	11.5	3	87.7	1.7				mmHg
	ピーク時 酸素摂取量	2	1912.5	124.5	3	1255.0	226.4				ml
	ピーク時 酸素摂取量/体重	2	32.1	0.8	3	19.7	4.1				ml/kg/min
	ピーク時 負荷	2	174.5	15.5	3	102.7	33.3				W
ML1800	運動終了時負荷	188	96.7	24.6	81	77.6	16.8	7	53.6	12.2	W
	運動終了時心拍数	188	121.7	15.2	81	112.2	12.5	7	103.6	13.0	拍/分
	推定最高酸素摂取量/体重	187	35.0	5.8	80	34.4	5.5	7	35.1	7.4	ml/kg/min
	運動開始前心拍数	188	73.3	12.5	81	75.0	12.6	7	68.3	10.8	拍/分
サイベックス	最大トルク/体重 60./sec右	2	268.3	70.2	2	196.0	10.7				Nm/kg × 100
	最大トルク/体重 60./sec左	2	235.1	48.1	2	162.5	8.1				Nm/kg × 100
	平均パワー/体重 60./sec	2	251.7	59.1	2	179.3	9.4				Nm/kg × 100
アネロプレス	ピーク 伸展パワー/体重	169	17.1	3.3	67	14.3	3.4	4	12.5	1.6	Nm/kg × 100
重心動揺測定	外周面積	180	2.1	1.1	86	2.6	1.4	7	3.4	2.9	cm <sup>2</sup>
	長座体前屈	189	3.0	9.0	85	1.4	9.9	7	-0.4	9.4	cm
	全身反応時間	177	0.438	0.053	82	0.451	0.059	7	0.489	0.059	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	4	119.3	13.9	1	119.0					拍/分
	AT時 収縮期血圧	4	176.5	17.3	1	188.0					mmHg
	AT時 拡張期血圧	4	91.3	12.9	1	88.0					mmHg
	AT時 酸素摂取量	4	841.8	131.9	1	756.0					ml
	AT時 酸素摂取量/体重	4	15.6	1.0	1	15.0					ml/kg/min
	AT時 負荷	4	68.0	16.0	1	52.0					W
	ピーク時 心拍数	4	147.0	22.4	1	131.0					拍/分
	ピーク時 収縮期血圧	4	194.8	22.5	1	203.0					mmHg
	ピーク時 拡張期血圧	4	102.8	18.0	1	93.0					mmHg
	ピーク時 酸素摂取量	4	1173.3	257.6	1	936.0					ml
	ピーク時 酸素摂取量/体重	4	21.6	2.9	1	18.6					ml/kg/min
	ピーク時 負荷	4	109.8	34.6	1	43.0					W
ML1800	運動終了時負荷	365	69.5	16.9	60	54.6	13.7	9	40.6	14.2	W
	運動終了時心拍数	365	123.7	14.0	60	115.7	12.5	9	110.9	8.1	拍/分
	推定最高酸素摂取量/体重	351	29.8	5.3	57	29.1	5.2	8	25.6	3.5	ml/kg/min
	運動開始前心拍数	364	75.5	11.6	60	73.9	10.5	9	79.6	13.5	拍/分
サイベックス	最大トルク/体重 60./sec右	4	176.6	29.8							Nm/kg × 100
	最大トルク/体重 60./sec左	4	158.4	48.6							Nm/kg × 100
	平均パワー/体重 60./sec	4	167.5	38.6							Nm/kg × 100
アネロプレス	ピーク 伸展パワー/体重	300	11.757	2.77967342	34	10.0	2.4	2	7.7	0.3	Nm/kg × 100
重心動揺測定	外周面積	369	1.9	0.9	63	2.3	1.5	10	2.9	1.2	cm <sup>2</sup>
	長座体前屈	375	13.2	8.0	64	11.2	8.6	9	13.3	5.2	cm
	全身反応時間	361	0.447	0.056	56	0.466	0.079	7	0.525	0.091	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	1	1	1	2
%	12.5%	12.5%	12.5%	12.5%	12.5%	12.5%	12.5%	12.5%	7.7%
B (やや優れている)	3	3	3	3	3	3	3	3	5
%	37.5%	37.5%	37.5%	37.5%	37.5%	37.5%	37.5%	37.5%	19.2%
C (普通)	1	1	1	1	1	1	1	1	7
%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	26.9%
D (やや劣っている)	2	2	2	2	2	2	2	2	1
%	60.0%	60.0%	60.0%	60.0%	60.0%	60.0%	60.0%	60.0%	26.9%
E (劣っている)	1	1	1	1	1	1	1	1	5
%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	19.2%
中止及び未実施									
%									
対象者数	5	5	5	5	5	5	5	5	26
%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

<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	1	1	1	1
%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	9.1%
B (やや優れている)	3	3	3	3	3	3	3	3	6
%	30.0%	30.0%	30.0%	30.0%	30.0%	30.0%	30.0%	30.0%	54.5%
C (普通)	1	1	1	1	1	1	1	1	7
%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	27.3%
D (やや劣っている)	2	2	2	2	2	2	2	2	1
%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	9.1%
E (劣っている)	1	1	1	1	1	1	1	1	5
%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	11.1%
中止及び未実施									
%									
対象者数	5	5	5	5	5	5	5	5	11
%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

<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)	6	32	62	98	69	27	2	296	
%	8.1%	5.0%	7.0%	15.3%	36.7%	32.5%	28.6%	11.7%	
B (やや優れている)	2	12	81	193	74	37	3	618	
%	12.5%	16.2%	12.8%	21.9%	33.2%	39.4%	44.6%	24.5%	
C (普通)	3	22	198	372	235	36	14	882	
%	18.8%	29.7%	31.2%	42.2%	36.8%	19.1%	16.9%	28.6%	
D (やや劣っている)	8	16	227	199	73	6	2	531	
%	50.0%	21.6%	35.8%	22.6%	11.4%	3.2%	2.4%	21.1%	
E (劣っている)	3	18	87	40	2	2	1	153	
%	18.8%	24.3%	15.7%	4.5%	0.5%	1.1%	1.1%	6.1%	
中止及び未実施									
%									
対象者数	16	74	634	881	639	188	83	2522	
%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

<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)	6	40	77	121	212	269	49	5	779
%	10.9%	30.8%	40.1%	35.5%	53.8%	72.3%	76.6%	50.0%	
B (やや優れている)	13	41	83	110	111	75	7	3	423
%	23.6%	31.5%	32.8%	32.3%	28.2%	20.2%	10.9%	30.0%	
C (普通)	24	30	29	74	52	6	1	2	216
%	43.6%	23.1%	15.1%	21.7%	13.2%	1.6%	1.6%	13.9%	
D (やや劣っている)	10	17	15	21	8	1	1	7	62
%	18.2%	13.1%	7.8%	6.2%	2.0%	0.3%	0.3%	4.6%	
E (劣っている)	2	1	2	3	1	1	1	1	10
%	3.6%	0.8%	1.0%	0.9%	0.3%	0.3%	0.3%	0.6%	
中止及び未実施									
%									
対象者数	55	130	192	341	394	372	64	10	1558
%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

<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	1	1	1	1	1	1	3
%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	11.5%
B (やや優れている)	1	1	1	1	1	1	1	1	4
%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	15.4%
C (普通)	2	2	2	2	2	2	2	2	3
%	40.0%	40.0%	40.0%	40.0%	40.0%	40.0%	40.0%	40.0%	11.5%
D (やや劣っている)	1	1	1	1	1	1	1	1	8
%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	30.8%
E (劣っている)	1	1	1	1	1	1	1	1	6
%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	23.1%
中止及び未実施									
%									
対象者数	5	5	5	5	5	5	5	5	26
%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

<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	1	1	1	1	1	1	1
%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	9.1%
B (やや優れている)	1	1	1	1	1	1	1	1	1
%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	9.1%
C (普通)	2	2	2	2	2	2	2	2	3
%	40.0%	40.0%	40.0%	40.0%	40.0%	40.0%	40.0%	40.0%	27.3%
D (やや劣っている)	1	1	1	1	1	1	1	1	2
%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	7.3%
E (劣っている)	1	1	1	1	1	1	1	1	3
%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	11.5%
中止及び未実施									
%									
対象者数	5	5	5	5	5	5	5	5	26
%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

<筋力評価-アネロプレス>

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)	1	5	90	258	263	109	27	753	
%	6.3%	6.8%	14.2%	29.3%	41.2%	58.0%	32.5%	29.9%	
B (やや優れている)	4	23	172	259	188	41	21	710	
%	25.0%	31.1%	27.1%	29.4%	29.4%	21.8%	25.3%	28.6%	
C (普通)	9	16	219	229	99	13	13	600	
%	56.3%	21.6%	34.5%	26.0%	15.5%	6.9%	15.7%	23.8%	
D (やや劣っている)	20	97	61	61	31	4	5	218	
%	27.0%	15.3%	6.9%	4.9%	2.1%	6.0%	8.6%	8.6%	
E (劣っている)	2	7	16	16	2	1	1	52	
%	12.5%	9.5%	3.8%	1.8%	1.1%	1.2%	1.2%	7.7%	
中止及び未実施									
%									
対象者数	16	74	634	881	639	188	83	2522	
%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

<筋力評価-アネロプレス>

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	21	57	118	183	177	12	572	
%	7.3%	16.2%	29.7%	34.6%	46.4%	47.6%	18.8%	36.7%	
B (やや優れている)	11	44	72	114	104	77	12	434	
%	20.0%	33.8%	37.5%	33.4%	28.4%	20.7%	18.8%	27.9%	
C (普通)	21	36	39	59	49	33	8	247	
%	38.2%	27.7%	20.3%	17.3%	12.4%	8.9%	12.5%	15.9%	
D (やや劣っている)	9	23	13	21	10	10	2	88	
%	16.4%	17.7%	6.8%	6.2%	2.5%	2.7%	3.1%	5.6%	
E (劣っている)	8	3	3	3	2	3	3	19	
%	14.5%	2.3%	2.1%	0.9%	0.5%	0.8%	0.8%	1.2%	
中止及び未実施									
%									
対象者数	55	130	192	341	394	372	64	1558	
%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

<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)	2	1	31	49	46	22	10	162	
%	12.5%	1.3%	4.8%	5.5%	7.2%	11.6%	11.6%	14.3%	6.4%
B (やや優れている)	9	8	100	184	126	44	18	492	
%	56.3%	10.1%	15.6%	20.8%	19.6%	23.2%	20.9%	42.9%	19.3%
C (普通)	3	27	215	299	215	82	35	875	
%	18.8%	34.2%	33.2%	32.7%	33.5%	43.2%	40.7%	14.3%	34.5%
D (やや劣っている)	1	20	165	214	159	30	2	608	
%	6.3%	25.3%	25.7%	24.2%	24.8%	15.8%	19.8%	28.6%	23.9%
E (劣っている)	1	22	129	132	94	11	5	394	
%	6.3%	27.8%	20.1%	14.9%	14.6%	5.8%	5.8%	15.5%	15.5%
中止及び未実施									
%									
対象者数	16	79	642	886	642	190	86	2548	
%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

<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)	6	13	17	21	45	89	18	6	215
%	10.9%	9.9%	8.8%	6.1%	11.4%	23.7%	27.7%	60.0%	13.7%
B (やや優れている)	5	23	48	79	119	119	16	2	411
%	9.1%	17.6%	24.7%	23.0%	30.1%	31.6%	24.6%	20.0%	26.2%
C (普通)	16	47	47	130	110	108	20	1	479
%	29.1%	35.9%	24.2%	37.9%	27.8%	28.7%	30.8%	10.0%	30.5%
D (やや劣っている)	14	22	52	81	75	44	6	294	
%	25.5%	16.8%	26.8%	23.6%	19.0%	11.7%	9.2%	18.7%	18.7%
E (劣っている)	14	26	28	30	42	15	4	159	
%	25.5%	19.8%	14.4%	8.7%	10.6%	4.0%	6.2%	10.1%	10.1%
中止及び未実施									
%									
対象者数	55	131	194	343	385	376	65	10	1569
%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

<敏捷性評価-全身反応時間>

性別	16歳～19歳	20歳～29歳	30歳～3
----	---------	---------	-------

## (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	
	37	%	26	%	11	%
目標心拍数達成	17	45.95	11	42.31	6	54.55
下肢疲労	7	18.92	5	19.23	2	18.18
血圧上昇	7	18.92	7	26.92		
不整脈	1	2.70	1	3.85		
運動限界	2	5.41	1	3.85	1	9.09
限定心拍数達成	3	8.11	1	3.85	2	18.18

#### 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	
	37	%	26	%	11	%
正常洞調律	22	59.46	15	57.69	7	63.64
上室性期外収縮	7	18.92	5	19.23	2	18.18
心室性期外収縮	6	16.22	4	15.38	2	18.18
心室性期外収縮2連発	1	2.70	1	3.85		
心室内ブロック	1	2.70	1	3.85		

#### 運動中のST変化

	総数		男性		女性	
	37	%	26	%	11	%
STT異常なし	35	94.59	25	96.15	10	90.91
J型ST低下	1	2.70	1	3.85		
STT異常	1	2.70			1	9.09

#### 運動負荷試験の診断

	総数		男性		女性	
	37	%	26	%	11	%
運動負荷陰性	32	86.49	22	84.62	10	90.91
軽度変化あり	5	13.51	4	15.38	1	9.09

### 運動負荷心電図(ML-1800)

#### 運動負荷終了理由

	総数		男性		女性	
	4095	%	2529	%	1566	%
目標心拍数達成	2339	57.12	1367	54.05	972	62.07
下肢疲労	1187	28.99	710	28.07	477	30.46
血圧上昇	537	13.11	433	17.12	104	6.64
不整脈	13	0.32	7	0.28	6	0.38
症状あり	3	0.07	1	0.04	2	0.13
息切れ	2	0.05	1	0.04	1	0.06
運動限界	13	0.32	10	0.40	3	0.19
その他	1	0.02		0.00	1	0.06

#### 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	
	4095	%	2529	%	1566	%
正常洞調律	3504	85.57	2168	85.73	1336	85.31
上室性期外収縮	167	4.08	112	4.43	55	3.51
心室性期外収縮	367	8.96	225	8.90	142	9.07
心室性期外収縮2連発	26	0.63	14	0.55	12	0.77
二段脈	18	0.44	4	0.16	14	0.89
三段脈	3	0.07	0	0.00	3	0.19
一過性連続上室性期外収縮	5	0.12	2	0.08	3	0.19
心房細動	5	0.12	4	0.16	1	0.06
洞性不整脈	11	0.27	7	0.28	4	0.26

#### 運動中のST変化

	総数		男性		女性	
	4095	%	2529	%	1566	%
STT異常なし	3941	96.24	2428	96.01	1513	96.62
J型ST低下	125	3.05	88	3.48	37	2.36
STT異常	15	0.37	10	0.40	5	0.32
T平低	2	0.05	1	0.04	1	0.06
陰性T	11	0.27	2	0.08	9	0.57
陰性Tの陽転	1	0.02		0.00	1	0.06

#### 運動負荷試験の診断

	総数		男性		女性	
	4095	%	2529	%	1566	%
運動負荷陰性	3934	96.07	2436	96.32	1498	95.66
運動負荷陽性	3	0.07	2	0.08	1	0.06
軽度変化あり	141	3.44	84	3.32	57	3.64
要ホルター連続心電図	13	0.32	4	0.16	9	0.57
負荷不十分で判定不能	4	0.10	3	0.12	1	0.06

## 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
<b>&lt; 受診動機 &gt;</b>	
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
<b>&lt; 既往歴 &gt;</b>	
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
<b>&lt; 現病歴 &gt;</b>	
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
<b>&lt; 健診歴 &gt;</b>	
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
<b>&lt;個人基本項目&gt;</b>		
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
<b>お仕事についておうかがいします。</b>		
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
<b>&lt;既往歴&gt;</b>		
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

<b>&lt;現病歴&gt;</b>		
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
<b>&lt;健診歴&gt;</b>		
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
<b>&lt;家族歴&gt;</b>		
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 )
<b>&lt;自覚症状&gt;</b>		
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
<b>&lt;食習慣&gt;</b>		
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
<b>&lt;飲酒・喫煙&gt;</b>		
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

<b>&lt;運動&gt;</b>		
Q39	あなたの日常生活は、次の4つのうち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、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(    )	
<b>*すべての方がお答えください。</b>		
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



<b>&lt; 歯科 &gt;</b>		
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
<b>*以下の質問は、女性のみお答えください</b>		
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







# ストレスチェック

受付No: \_\_\_\_\_

性別: \_\_\_\_\_ 年齢: \_\_\_\_\_ 歳

検査日: 2000年 月 日

利用者ID: \_\_\_\_\_

氏名: \_\_\_\_\_

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		
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	何をするに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	何をするに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 -15cm 2回目 -13cm	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 -10cm 2回目 -9cm	(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

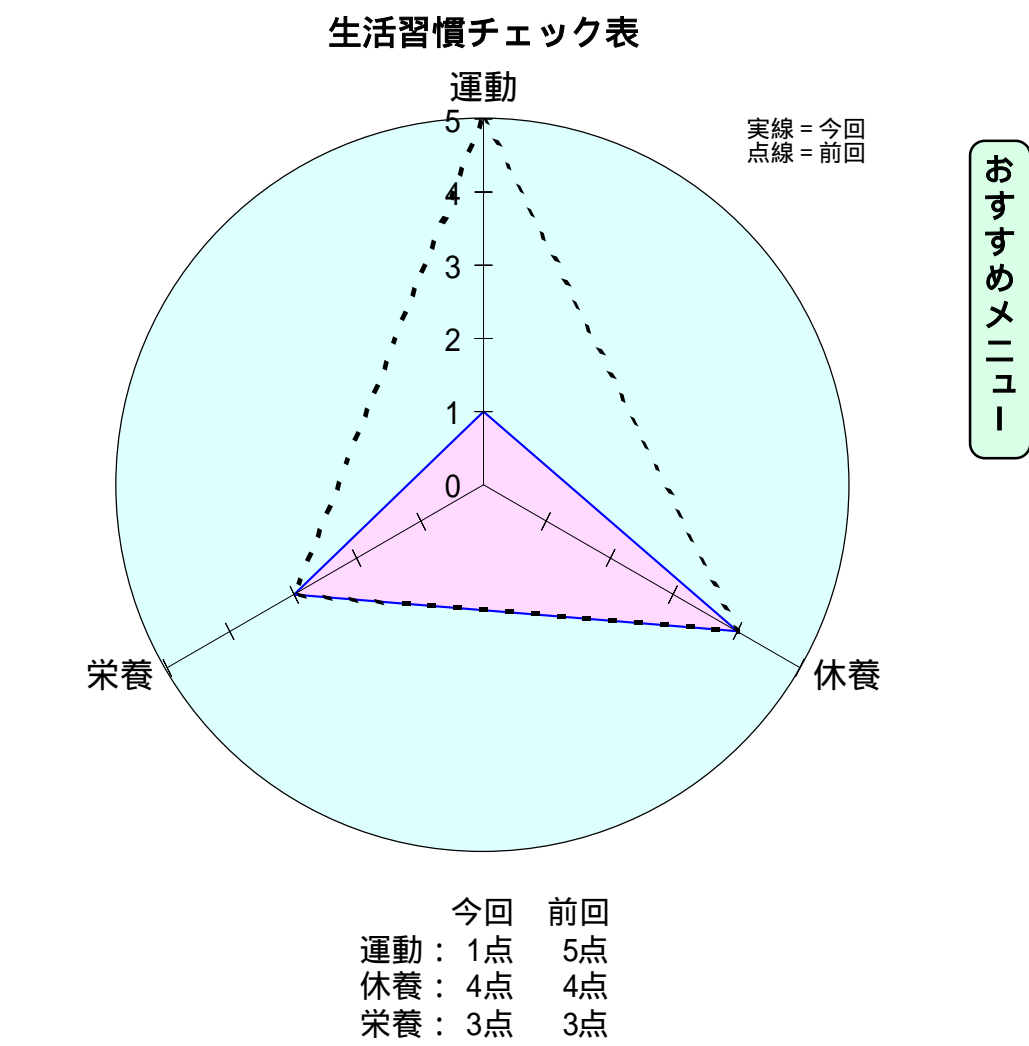
<食習慣>  
あなたの食習慣はまあまあです。

<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



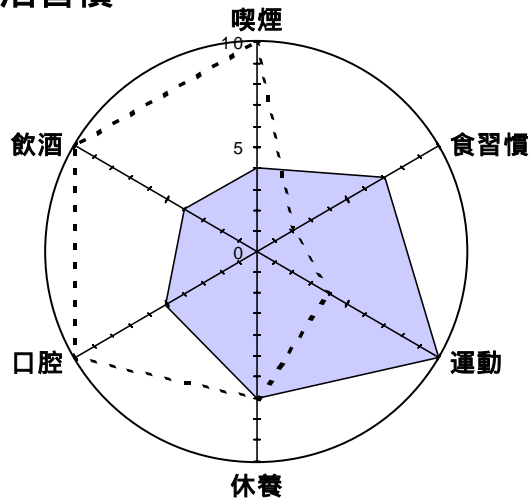
あいち健康プラザ

〒470-2101 知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1

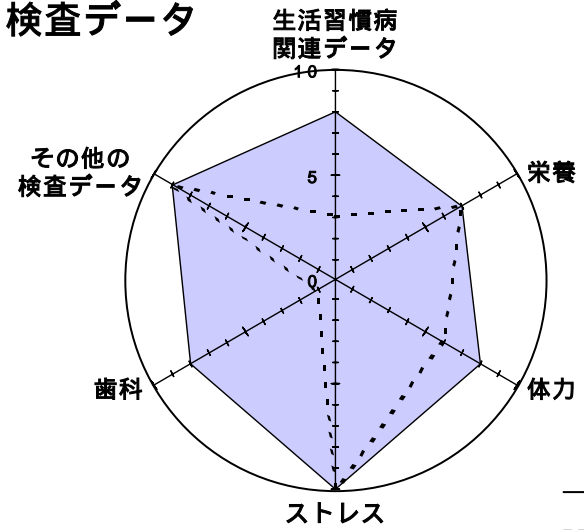
TEL (0562)82-0211 (代表)

	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。これからは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 <sup>4</sup> /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 <sup>4</sup> /μl	13.0 ~ 50.0	

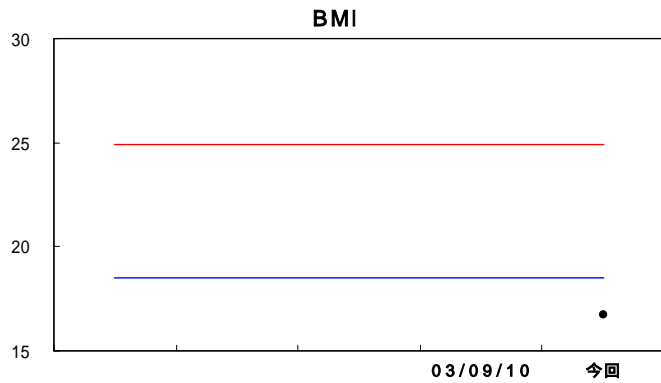
検査項目	今回結果	前回結果
診察 安静心電図所見 安静心電図診断 負荷心電図所見 負荷心電図診断 胸部X線所見 骨密度診断	実施せず 異常なし (正常) 異常なし (正常) 正常洞調律 S T T異常なし 運動負荷陰性 実施せず  異常なし	診察所見異常なし    肺病巣疑い 胸膜癒着 治療病巣のみ 異常なし

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。

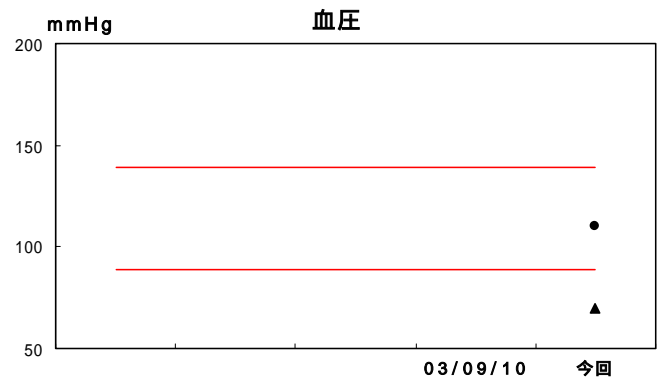
# 検査結果表 2

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)
-------	-----------	-----------------------	----------------	---

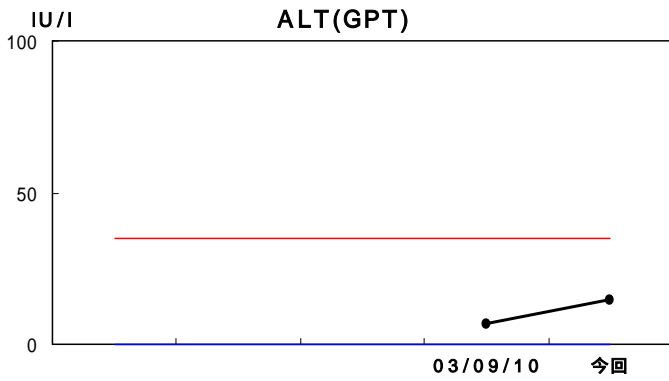
は、基準範囲です。データの推移に注意しましょう



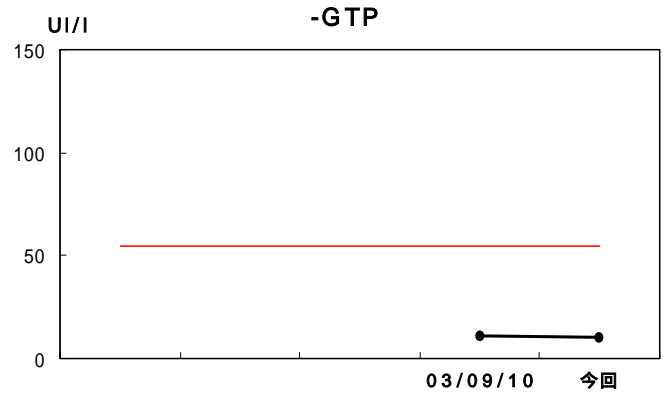
BMI = (体重kg) / (身長m)<sup>2</sup> の計算で得られる肥満の指数です。25以上を肥満、18.5未満をやせと判定します。



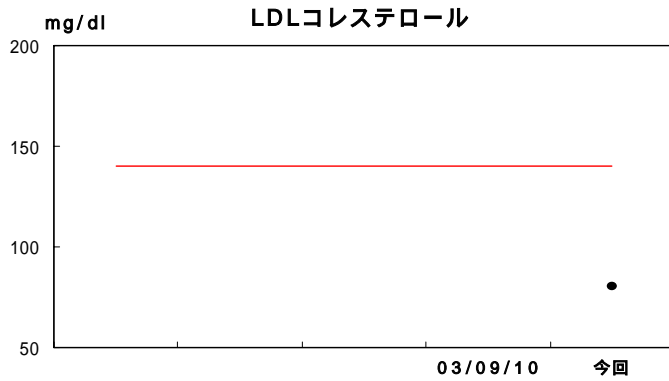
血圧が高いと、脳卒中、心筋梗塞の危険が高まります。収縮期血圧140mmHg以上、もしくは拡張期血圧90mmHg以上を高血圧と判定します。



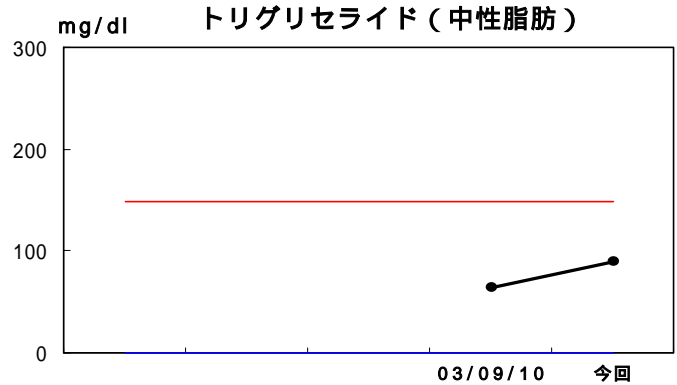
ALTは肝臓で産生される酵素です。高値の場合、肝臓に問題があります(脂肪肝、肝炎など)。



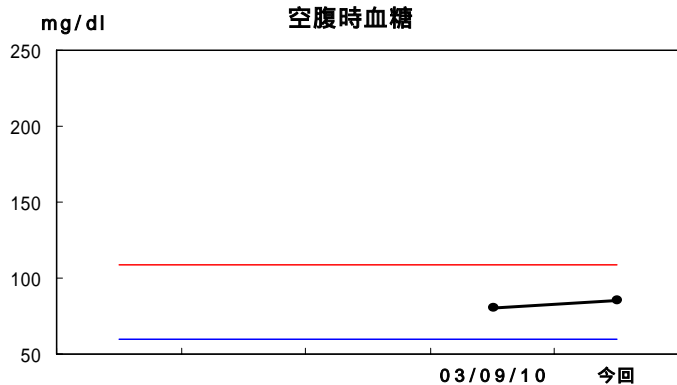
-GTPは肝臓で産生される酵素です。多くの場合、飲酒で増加します。



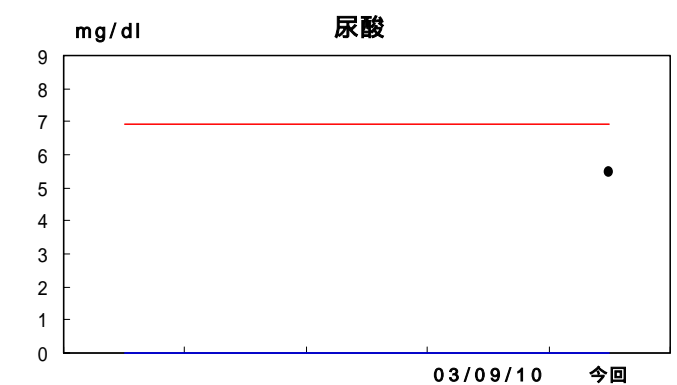
LDLコレステロールは悪玉コレステロールです。高値の場合、心筋梗塞の危険が高まります。140mg/dl以上を高LDLコレステロール血症と判定します。



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。

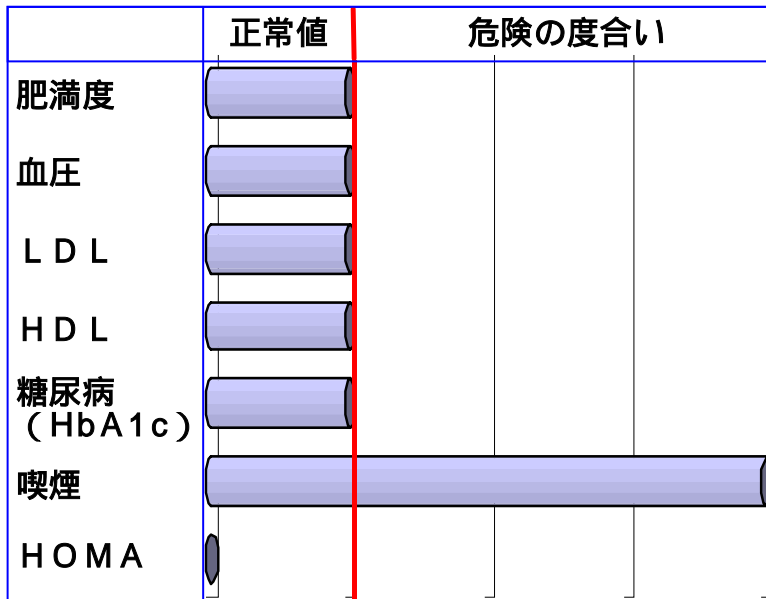


尿酸値が高くなると、血液中に溶けきれず、関節腔内にその結晶が析出し、関節炎(痛風発作)を引き起こします。7mg/dl以上を高尿酸血症と判定します。

# あなたの動脈硬化危険度は

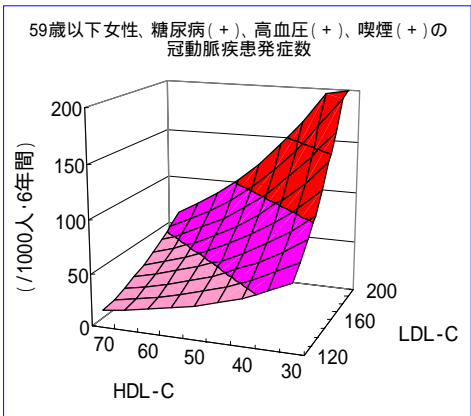
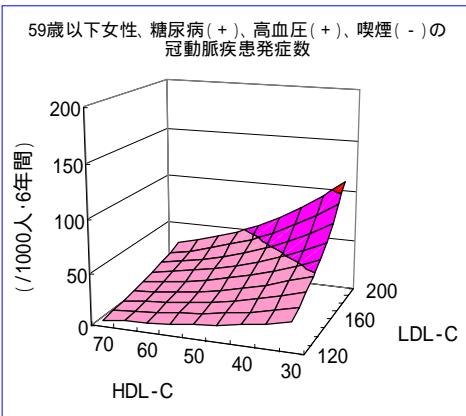
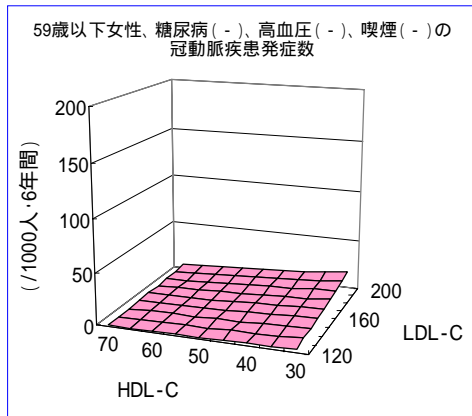
利用者番号	000803615	リガナケツ ハコ 氏名 健診 花子	性別：女 年齢：23歳	今回検査日 平成15年 9月24日 ( B ) 前回検査日 平成15年 9月10日 ( 総合 )
-------	-----------	----------------------	----------------	---

## 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。

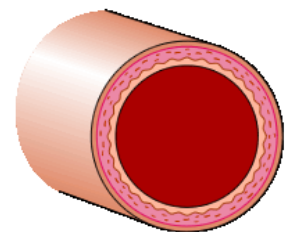
HOMA：インスリンの働きの低下(抵抗性)を反映します。  
 この数値が高いと、動脈硬化を起こしやすく、膵臓への負担が大きくなります。



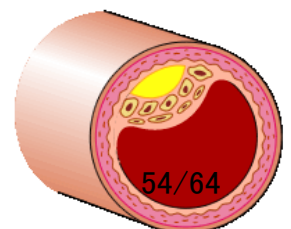
(J-LITチャートより)

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



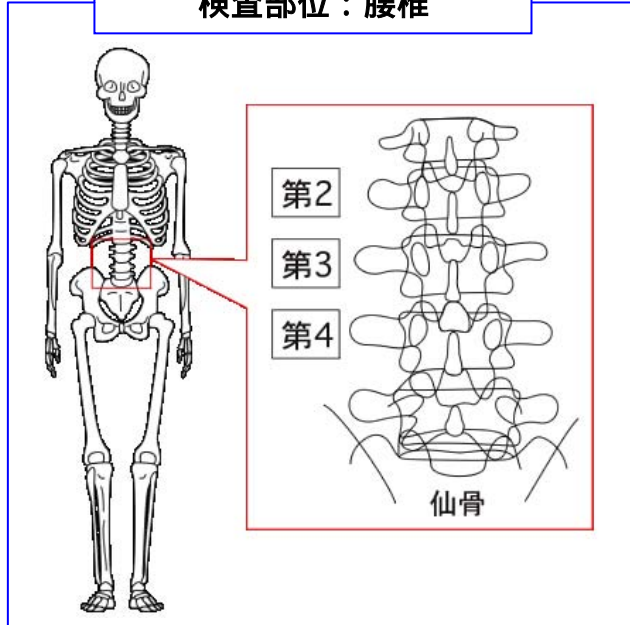
動脈硬化の進んだ血管



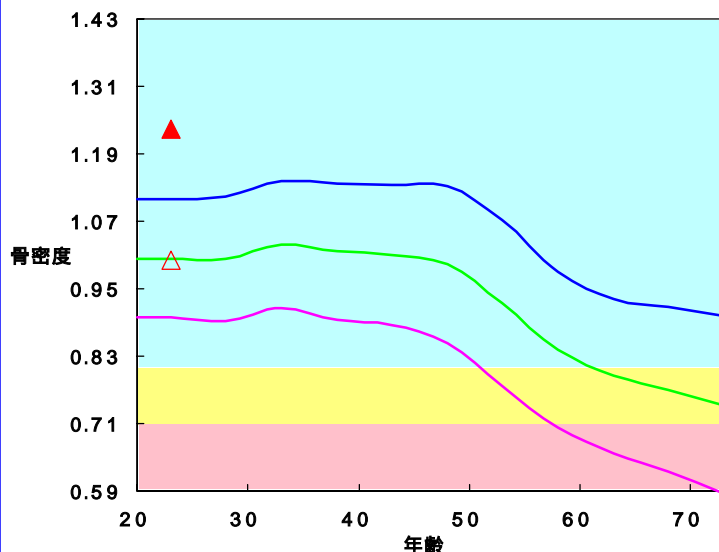
# 腰椎骨密度検査結果表

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 <sup>3</sup>	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 <sup>3</sup>	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 <sup>3</sup>						
		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

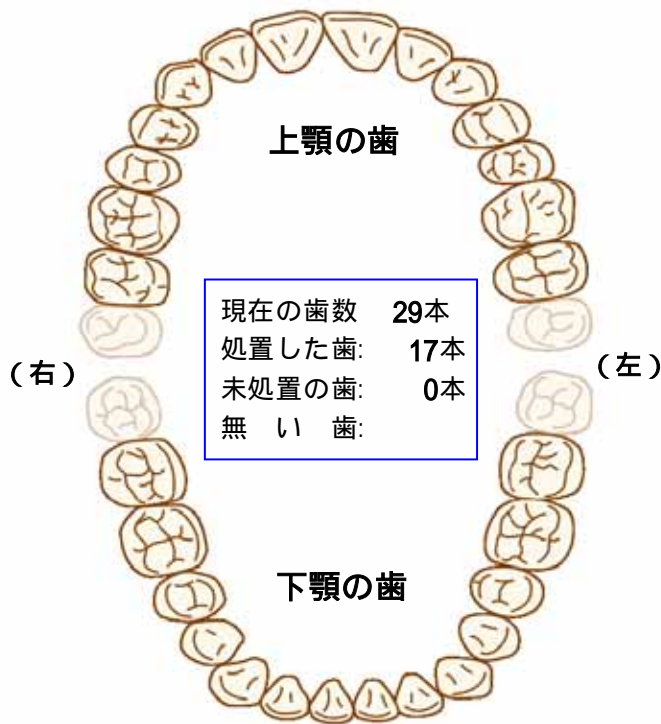
#### 除くことができる危険因子

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

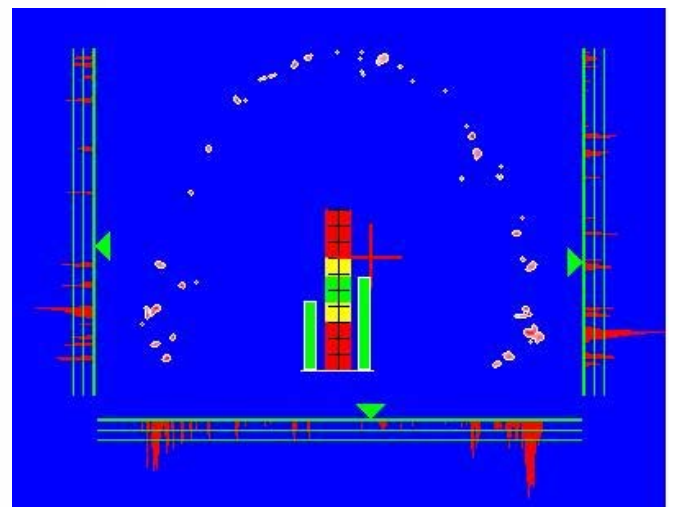


利用者番号	000803615	刀ガナカツン ハコ 氏名 健診 花子	性別：女 年齢：23歳	今回検査日 平成15年 9月24日 ( B ) 前回検査日 平成15年 9月10日 ( 総合 )
-------	-----------	-----------------------	----------------	---

## 歯の診査結果

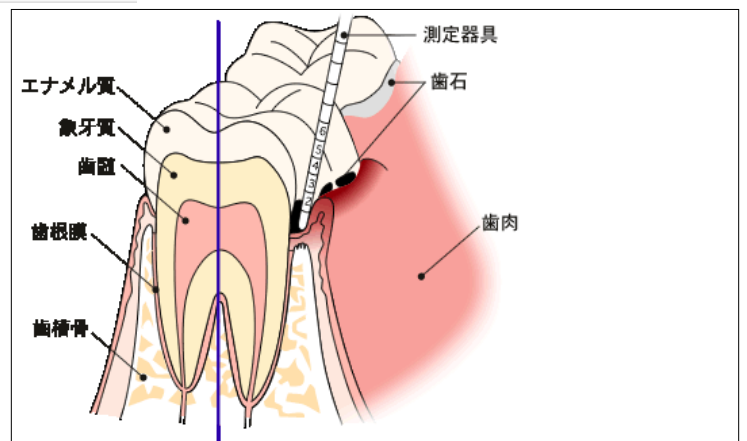
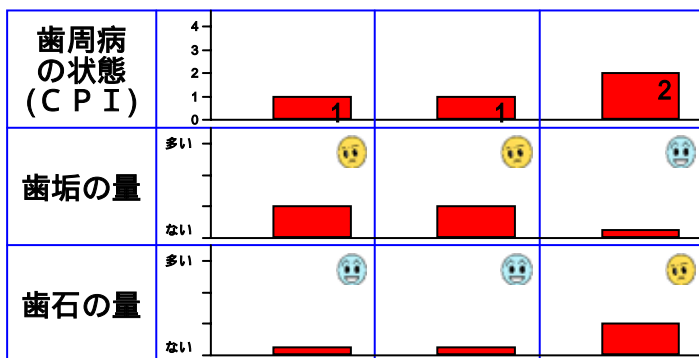


## 噛み合わせの状態



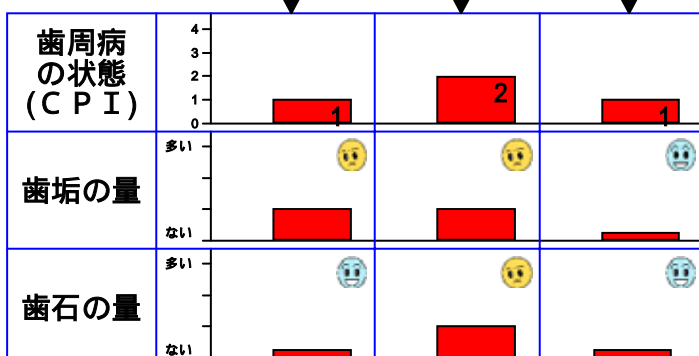
	今回	前回
咬合面積 (mm <sup>2</sup> )	35.0	
咬合力 (kg)	150	
咬合バランス	4	ほぼ安定

## 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。


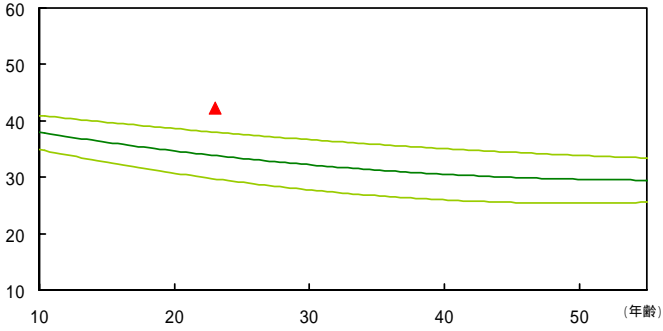

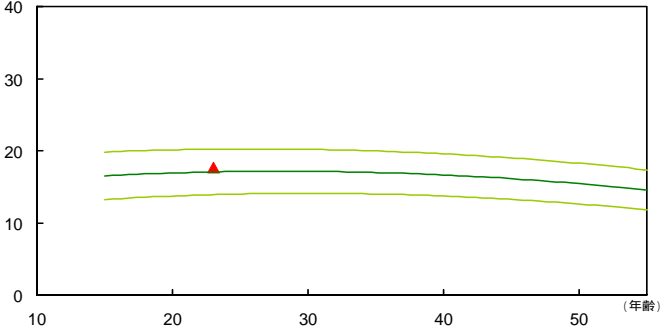
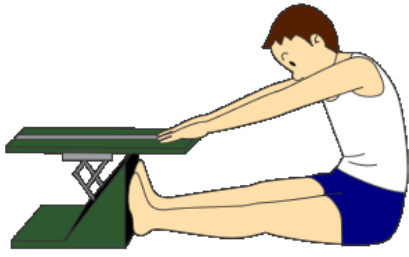
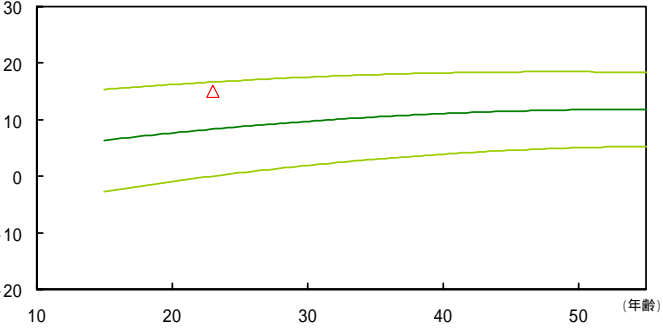
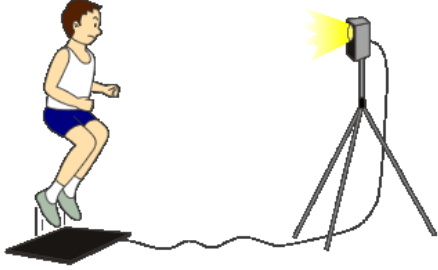
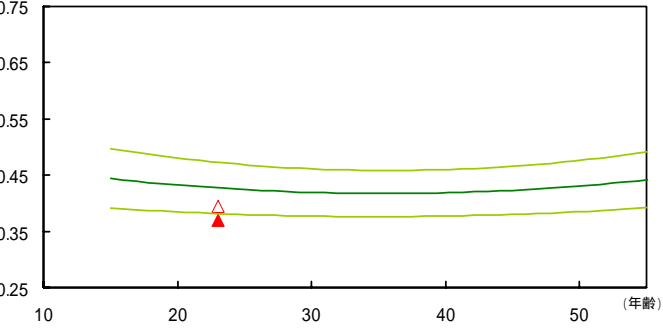
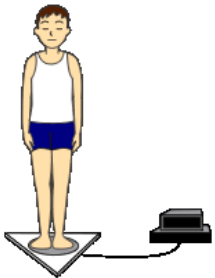
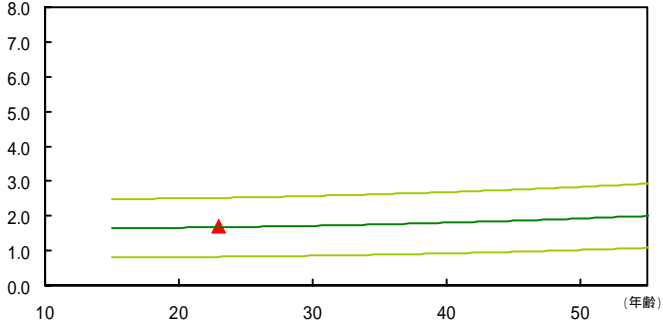
<虫歯>  
視診ではむし歯はありませんでした。

<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。

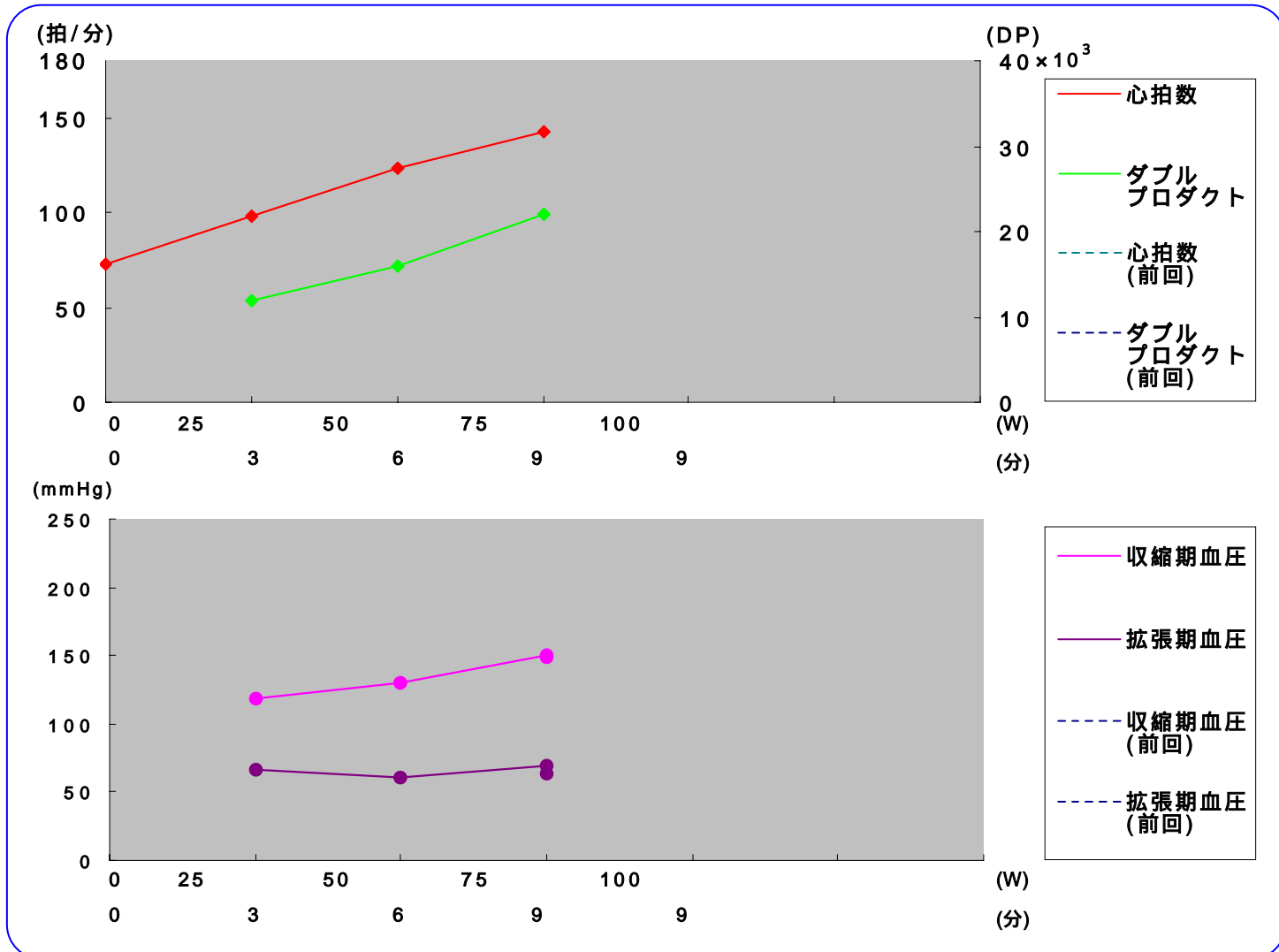
# 体力測定結果

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 <sup>2</sup> ) 	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

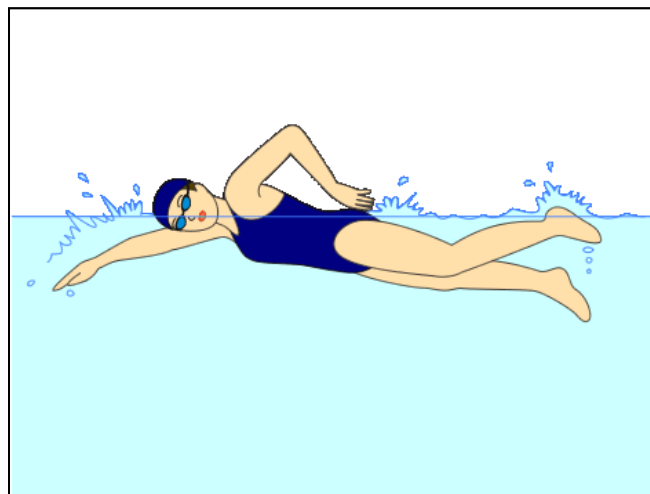
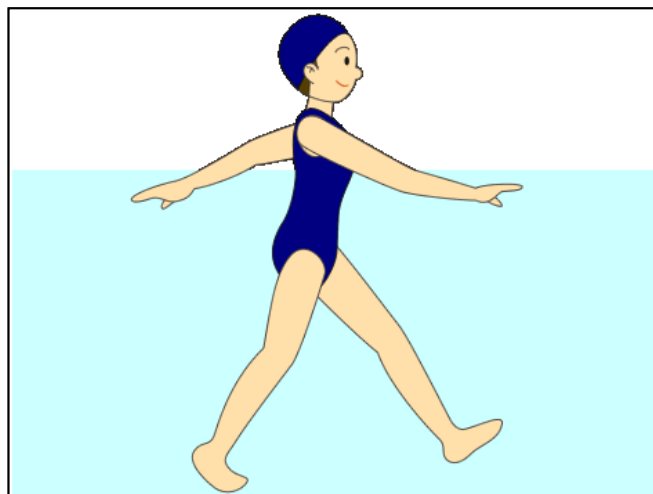
「有酸素運動」：全身持久力を維持・向上し、体脂肪を燃焼させます。

< 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。

<b>食事バランスチェック結果表 1</b>				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。

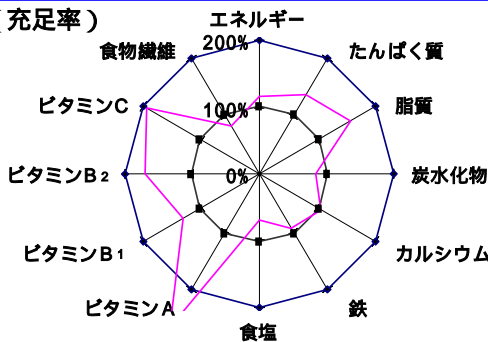
基準量は年齢、性別、身長、生活活動の強さ、肥満度、疾病の有無、女性の場合は妊娠の有無等を加味して算出してあります。但し、治療中の疾病をお持ちの方で、医師の指示がある場合はそれに従ってください。

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 <sub>1</sub>	0.80 mg	0.80 mg	1.05 mg	1.60 mg	131.3	200.0			
	ビタミンB <sub>2</sub>	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

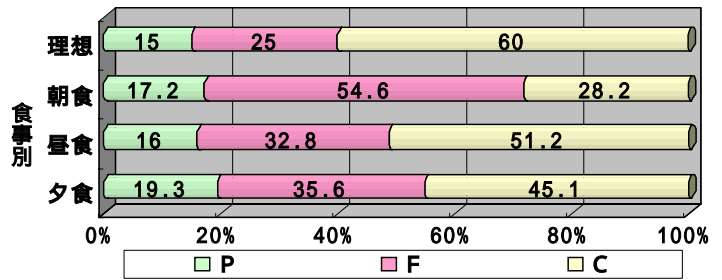
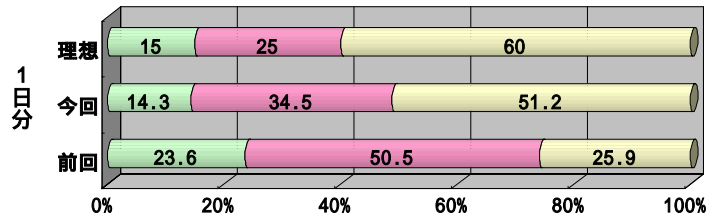
摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の割合を示します。

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

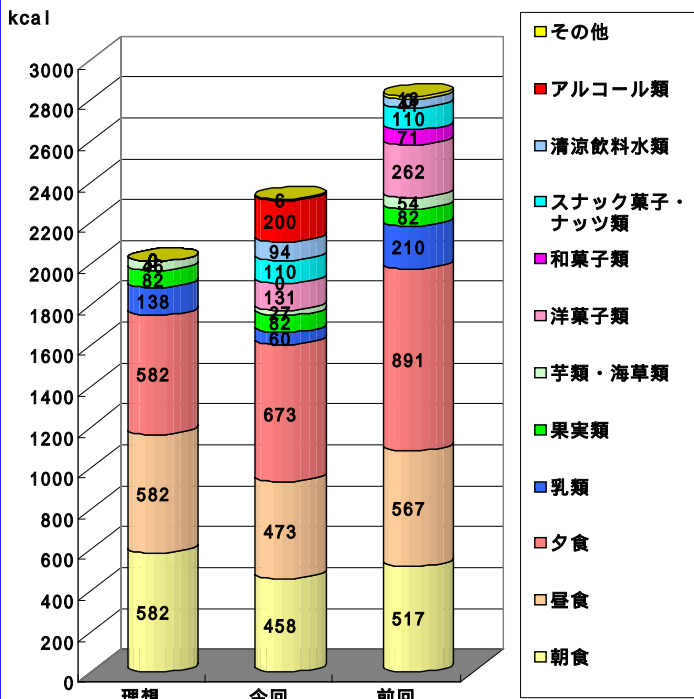
C = 炭水化物エネルギーの割合

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 ビタミンB群 脂質	60g	40g	51g	80g	85.0	200.0				
	魚介類		60g	40g	69g	137g	115.0	342.5				
	卵類		50g	50g	142g	147g	284.0	294.0				
	豆類 *5		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 食物繊維	200g	200g	205g	385g	102.5	192.5				
	果実類		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、漬物の摂取量も含みます。  
\*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みます。

### 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

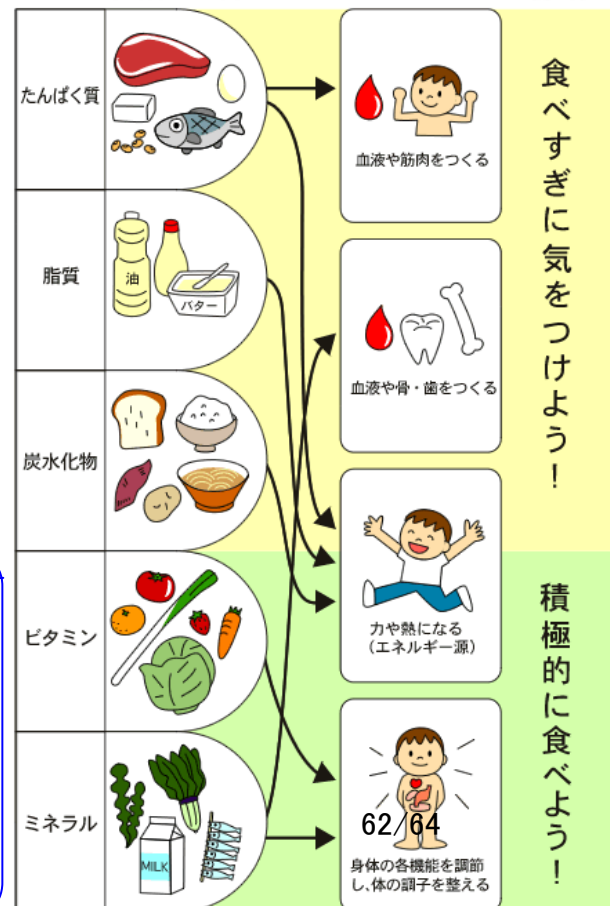
あなたの改善(病態別)ポイントは で囲まれた項目と思われます。

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



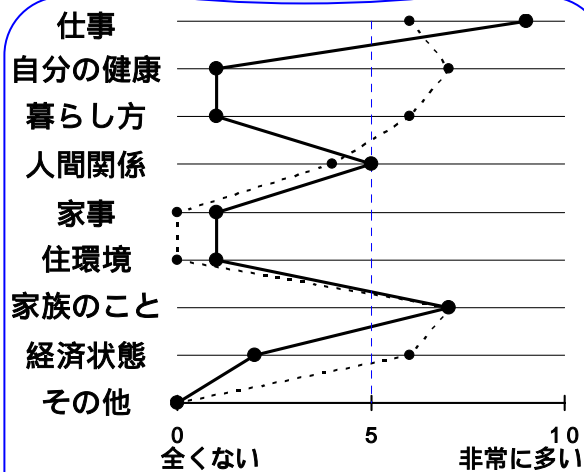
# ストレスチェック結果表 1

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 )
-------	-----------	-----------------------	----------------	---

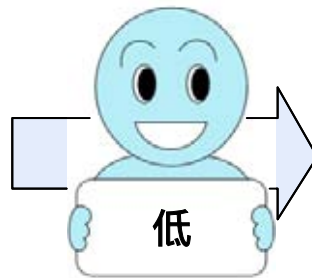
## 日常生活の様子

	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

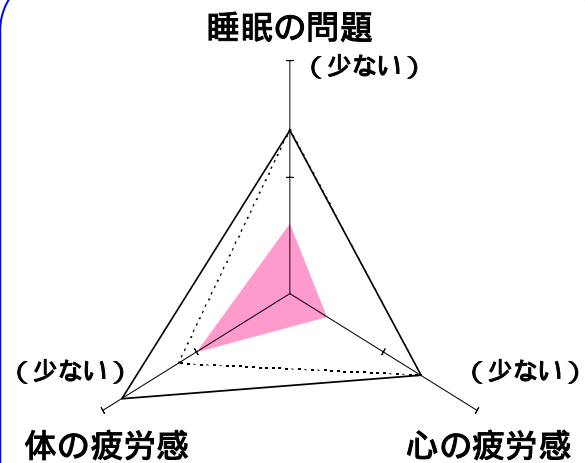
## ストレスの原因



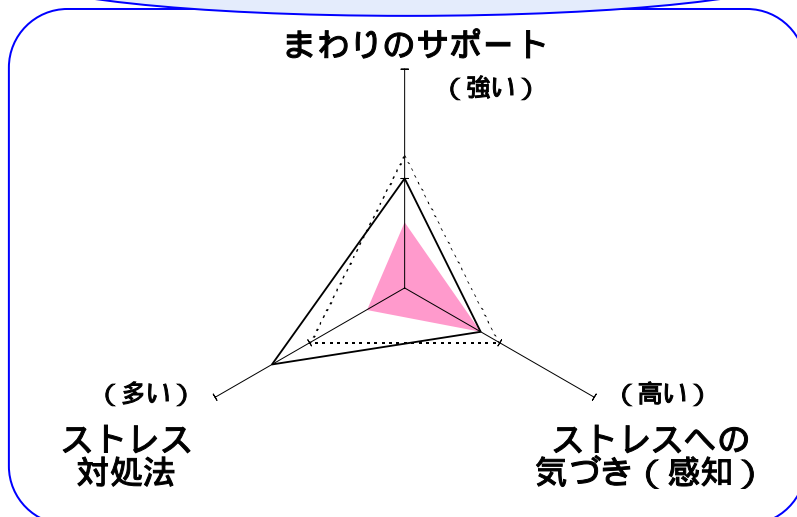
あなたのストレス度



## 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	フリガナ カツシ 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	<b>低 ストレス タイプ</b>	 低	<b>低 ストレス タイプ</b>
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

<b>1. 上手な睡眠のとり方</b> 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。	<b>2. 心の元気度アップ</b> 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	<b>3. 肉体疲労の回復</b> 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。
<b>4. その他</b>		

## 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。