

平成18年度
年報

新潟県健康づくり・
スポーツ医科学センター

財団法人新潟県成人病予防協会
新潟県健康づくりセンター

財団法人新潟県体育協会
新潟県スポーツ医科学センター



健・スポセンターは永遠に不滅です

センター長 荒 川 正 昭

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センターの、平成18年度年報をお届けいたします。

18年度は、当センターにとりまして大きな節目となる年度でありました。19年度から始まる指定管理者制について、新潟県の考え方がどのように示され、その内容にわれわれがどのように応じられるのか、期待と不安に駆られながら模索と建設に取り組みました。

結局、新潟県の決定により、翌19年度は設立以来5年間継続した健康づくりセンターの関係事業一切を取止め、新潟県体育協会が指定管理者の指定を受けてスタートすることになりました。

いま平成20年3月、顧みて18年度から19年度にわたる変革のあらすじを、当報告書のはじめに述べておきたいと思います。

当センター及びその診療所は、県民の健康づくりを支援し、本県におけるスポーツの発展を図る拠点として平成14年に新潟県が設置しました。具体的な事業としては、①生活習慣病、メタボリックシンドロームの患者あるいはその予備軍を対象として、栄養（食事）、運動、休養の指導と実践及び医療の実践と相談を行うこと、②国体、全日本、世界を目指す若いアスリートを対象として、身体機能の科学的測定、障害の診断・治療（内科、整形外科、リハビリテーション科）、栄養相談を行って、競技力の向上を支援すること、③これらの活動で得られたデータを集積、解析、研究して、学会・論文発表を行い、関係者の研修、啓発に役立てることを行ってきました。

平成18年11月、第17回日本臨床スポーツ医学会学術集会を、当センターも参画して新潟市の「朱鷺メッセ」で開催したことは、特筆すべき活動でした。

19年4月、新潟県は当センターに指定管理者制度を適応し、新潟県体育協会が1年間の期限付きで指定されました。事業内容は、スポーツ医科学事業のみとなり、競技者の体力測定、動作分析、競技力向上相談、医療相談・治療などを行ってきました。新潟大学をはじめ、関係機関の心暖かいご指導、ご支援をいただきましたが、これなくして事業の円滑な実施は出来なかったと実感し、感謝しています。また、栄養士、臨床心理士が不在の中で、関係者のご協力を得て、栄養指導、心理相談も手がけました。

指定から外され、やむなく中止した健康づくり事業ではありますが、19年秋、新潟県から事業再開の要請があり、12月から試行的に「生活習慣しっかり改善コース」を2コース実施しました。「健康・スポーツ市民講座」も、一般市民ならびにスポーツ関係者を対象とした二つのセミナーを企画し、それぞれ4回実施しました。学会活動も活発に行い、国内学会のみならず、国際学会にも発表し、報告者は現在論文執筆を進めています。

今回、新潟県体育協会が、改めて指定管理者（平成20－22年度の3年間）の指定を受け、引き続きこの事業を行うことになりました。基本的には、現在の事業内容を継続して実施しますが、私達を取り巻く環境も大変厳しくなっています。スポーツ選手を医科学の立場から支援すること、生活習慣の改善により健康増進を図ること、さらにセンターを開放して、一般利用を促進すること、これらは確かに重要な事業です。しかし、当センターに来て参加できる方々は、地理的、時間的に限られた人達です。

より重要なことは、県内の各地域あるいは団体の関係者が、このプログラムに直接参加して研修を受け、私たちがこれまで蓄積してきたデータ、ノウハウを身につけ活用して、それぞれの地元で活動を展開することにあります。また、新潟大学等の若い研究者と協力して、データの解析と研究、これに基づく発展的な研究（前向き研究）を行ない、all Japan のみならず、globalに情報を発信することも必要です。さらに、当センターの一層の充実、発展には、そのあり方を根源から改革することも、真剣に考えなければなりません。

新しいスタートにあたり、この1年間のスタッフの努力と協力に感謝しつつ、当センターの活動がスポーツ選手や生活習慣病の克服・健康づくりに取り組む、全ての県民の幸福に貢献すると信じ、微力ながら全力を尽くす所存です。

「健・スポセンターは永遠に不滅です。」、長嶋茂雄氏と同年代の私の願いです。

（平成20年3月）

目 次

灯火（ともしび）は消えない

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター 総括館長 荒川正昭

〈総括編〉

1 概 要	3
1 沿 革	3
2 組 織	4
3 平 面 図	4
4 備 品	5
2 新潟県健康づくりセンター、スポーツ医科学センター共同事業	6
1 公開講座	6
2 情報コーナー	7
3 ホームページによる情報の提供	8
4 倫理審査委員会による調査・研究の審査	8

〈健康づくりセンター編〉

1 新潟県健康づくりセンターの概要	11
2 組織及び職員	12
3 決 算	13

〔業務編〕

1 調査・研究	17
1 実践指導事業	17
2 研究事業	29
3 市町村支援	29
2 指導者養成・研修	30
1 地域保健統計研修	30
2 健康運動実践指導者養成講習	30
3 健康運動指導士および健康運動実践指導者登録更新講習	32
4 水中運動指導者養成講習会	32
5 水中運動指導者講習会	33
6 実習生受入れ	33
3 情報収集・提供	35
1 情報収集・提供	35
2 施設PR活動	36

〔統計・資料編〕	37
----------------	----

〔参考資料〕	61
--------------	----

〈スポーツ医科学センター編〉

1 概 要	69
1 設置目的	69
2 主要事業	69
3 組 織 等	70

〔スポーツ科学部門〕

1 体力測定	73
1 はじめに	73
2 各測定コース	73
3 安全（医学）検査項目	73
4 体力測定項目	74
5 各項目別測定方法および評価	75
6 平成17年度利用実績	77
7 平成14－16年度体力測定結果統計	78
2 動作分析	90
1 平成17年度利用状況	90
2 分析結果の一例：なぎなた正面打ち動作の踏込み力の分析	91
3 分析結果の一例：成長期野球選手の投球動作の1年間の変化	92
4 指導現場や試合での測定・分析	94
3 競技力向上相談	96
1 はじめに	96
2 競技力向上相談利用状況	96
3 現状と今後の課題	98
4 研修・研究	99
1 はじめに	99
2 平成17年度開催研修会	99
3 メンタル指導（スポーツ心理学研修会：専門研修）	99

〔スポーツ医学部門〕

1 概 要	105
1 外来診療	105
2 体力測定安全（医学）検査	105
2 内 科	106
1 初診患者内訳	106
2 医療の内容	107
3 体力測定安全（医学）検査内訳	107
3 整形外科	108
1 初診患者内訳	108
2 医療の内容	110
4 リハビリテーション科	111
1 初診患者内訳	111

総括編

1 概 要

1 沿 革

(1) 新潟県健康づくりセンターの沿革

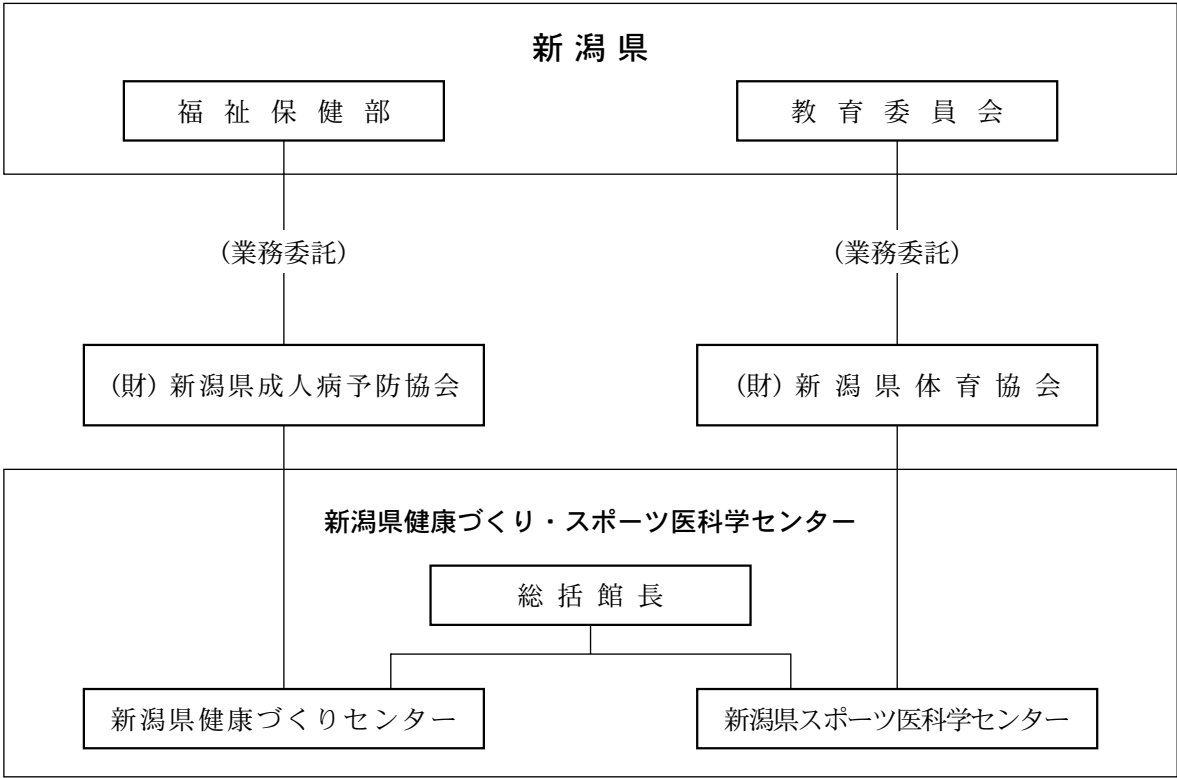
- 昭和62年6月 「新潟県地域保健医療計画」で「健康増進センターの設置」を構想
- 平成3年5月 「新潟県社会福祉計画」で「健康増進センター等の設置」の検討
- 平成4年6月 「新潟県地域保健医療計画」で「健康増進センターあるいはスポーツを健康増進面から医学的、科学的に調査・研究するスポーツ医科学研究所等の設置」の検討
- 平成6年3月 「第5次新潟県長期総合計画」で「新潟県健康づくり総合センター（仮称）」の設置を検討……環境保健部
- 平成7年1月 基本構想策定委員会（委員13名）を開催
 - 5月 「新潟県新社会福祉計画」で「新潟県健康づくり総合センター（仮称）」の設置を検討
- 平成7年度 基本設計
- 平成8年度 実施設計
- 平成9年7月 「第2次新潟県地域保健医療計画」で「新潟県健康づくり総合センター」（仮称）の設置
- 平成10年度 建設開始
- 平成13年度 }
- 平成14年4月 （財）新潟県成人病予防協会より健康づくりセンターへ職員を配置し、委託事業を行う。
 - 8月 開館 式典、施設内覧、記念行事をオープニングイベントとして実施。

(2) 新潟県スポーツ医科学センターの沿革

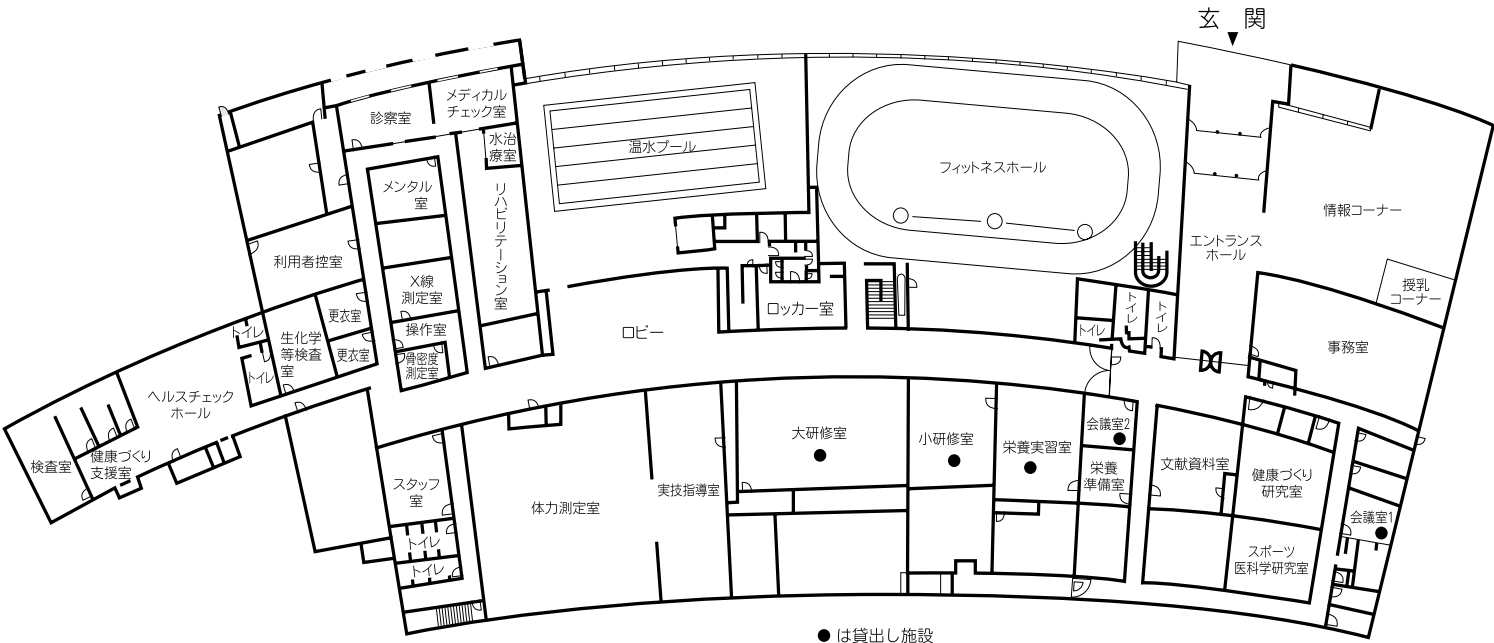
- 平成3年6月 「新潟21戦略プロジェクト」において「スポーツ医科学研究所（仮称）」の整備を提案
- 平成5年7月 「スポーツ医科学研究所（仮称）」の整備が、教育委員会単独事業となる
- 平成6年4月 「第5次新潟県長期総合計画」および「新潟県スポーツ振興プラン」で「スポーツ医科学研究所（仮称）」の検討
- 平成7年2月～新潟県体育協会スポーツ医科学委員会メンバーにより、「スポーツ医科学研究所（仮称）設置検討会議」を開催
 - 5月 設置について県の「基本構想案」まとまる
- 平成8年7月 「スポーツ医科学研究所（仮称）」の「基本機能」について検討
- 平成9年3月 「新潟県スポーツ医科学研究所（仮称）実施計画書」作成
- 平成10年1月 「新潟県スポーツ医科学研究所（仮称）」運営委員会を設置、開催
- 平成11年3月 「健康づくり総合センター（仮称）・スポーツ医科学研究所（仮称）」の合同委員会を開催
- 平成12年3月 「新潟県スポーツ医科学研究所（仮称）運営委員会」を開催
- 平成13年3月 「新潟県スポーツ医科学研究所（仮称）運営委員会」を公開して開催
- 平成14年3月 「新潟県スポーツ医科学センター」企画運営委員会を開催
 - 4月 新潟県は（財）新潟県体育協会に新潟県スポーツ医科学センターの業務を委託。センター長他、8名の職員を配置。
 - 8月 開館 式典、施設内覧、記念講演会をオープニングイベントとして実施。

2 組 織

施設名は「新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター」として県が所有し、「健康づくりセンター」は(財)新潟県成人病予防協会が、「スポーツ医科学センター」は(財)新潟県体育協会が業務を受託して、実施している。



3 平面図



4 備 品

設置場所	品 名	設置場所	品 名
診 察 室 (44.5㎡)	診察関係器具類	フィットネスホール (840.2㎡)	アブドミナル
メディカルチェック室 (45.0㎡)	全自動血圧計		チェストプレス
	肺機能検査装置		プルダウン
	呼吸機能検査装置		オーバーヘッドプレス
	安静時心電図計		ローイング
	ホルター心電図記録解析装置		アームフレクション
	超音波診断装置		ホリゾンタルレッグプレス
	全自動身長体重計		シーテッドレッグエクステンション
	超音波体脂肪厚測定装置		プローンレッグフレクション
	体脂肪計		トーソローテーション
生 化 学 検 査 室 (43.7㎡)	尿分析計		ヒップアブダクション
	自動血球分析装置		ヒップトレナー
	生化学自動分析装置		トーソエクステンション/フレクション
	動脈血ガス分析装置		チェスト
X 線 検 査 室 (75.5㎡)	X線撮影装置		ロウ
	コンピューティッドラジオグラフィー		カーフ
	X線骨密度測定装置		スクワット
リ ハ ビ リ 室 (109.6㎡)	ホットパック治療装置		ファンクショナルリフト
	パラフィン浴装置		トレッドミル
	超音波治療器		スタンダードオリンピックバー
	マイクロ波治療器		バーベルプレートラック
	半導体レーザー装置		ダンベルセット
	赤外線治療器		ベンチプレスベンチ
	干渉電流型低周波治療器		アジャスタブルベンチ
	経皮的電気刺激装置		ベントレッグアブドミナル
	中周波治療器		バックエクステンション
	低周波治療器 (SSP)		自転車エルゴメーター
	渦流浴装置	体 力 測 定 室 (344.5㎡)	握力計
	牽引装置		背筋力計
	全身理学療法 (マッサージ) 装置		上体おこし
	筋力評価装置		垂直跳び
救 護 室 (23.1㎡)	救急応急器具		反復横跳び
	救急カート		全身反応時間
	シリコンレサシテータ (蘇生器)		長座位体前屈
	救急用電池式吸引器		閉眼片足立ち
	監視除細動装置		等速性筋力測定装置
	人工呼吸器		脚伸展パワー
メ ン タ ル 室 (37.7㎡)	心理検査指導システム		自転車エルゴメーター
	メンタルトレーニングキット		運動負荷試験システム (個人)
ヘルスチェックホール (148.3㎡)	眼底カメラ		運動負荷試験システム
	眼圧計		運動負荷用自転車エルゴメーター
	全自動血圧計		生体情報モニター
	肺機能検査装置		トレッドミル
	全自動身長体重計		呼吸代謝測定装置
	体脂肪計		乳酸測定器
	体成分分析装置		三次元動作分析システム
	生体情報モニター		床反力システム (フォースプレート)
栄 養 実 習 室 (120.4㎡)	食品交換フードモデル	実 技 指 導 室 (147.1㎡)	筋電図測定システム
	食生活パネル		スピードガン
	デジタル塩分計		セットダンベル、セットバーベル 他
プ ー ル (527.2㎡)			

2 新潟県健康づくりセンター、スポーツ医科学センター共同事業

1 公開講座

「健康とスポーツ」を広い視野と専門的な見地からとらえて考える市民参加型の公開講座を開催し、「いのちを見つめ健康とスポーツに対する理解と関心を深めあうこと」を目的に開催している。

平成18年度は、3回開催し参加者合計は294名であった。

開催日時	テーマ	講 師	参加者
平成18年4月22日 13:30～15:00	講演・フォーラム 「がんを予防する生活習慣」 ～食事や運動の意外な効果～	新潟大学医歯学総合病院 第二内科 医師 田中 純太	108
平成18年6月24日 13:30～15:00	講演・フォーラム 「生活習慣と虚血性心臓病」 ～運動は血管病を予防するか～	新潟南病院 副理事長 樋熊 紀雄	89
平成18年12月9日 13:30～15:00	講演・フォーラム 「中・高年の眼の病気を治す・ 見つける・予防する」 ～運動は眼の病気を予防する!?～	済生会新潟第二病院 眼科部長 安藤 伸朗	97

2 情報コーナー

健康づくりやスポーツ医科学に関する書籍や雑誌、ビデオなどを用意しており、来館者は誰でも閲覧、視聴できる。また、書籍やビデオの貸し出しも行なっている。

(1) 来館者数

平成18年度の来館者数は12,861人、1日平均48人、月別来館者数は図1であった。

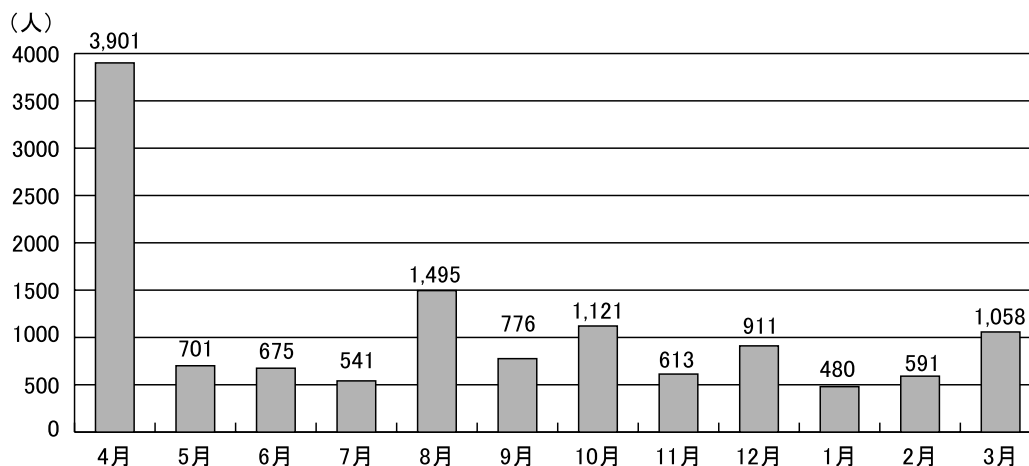


図1 月別情報コーナー利用者数

(2) 図書等の貸出

健康づくり・スポーツ医科学に関する書籍、ビデオ、年間定期購読雑誌の月別貸出状況を図2に示した。

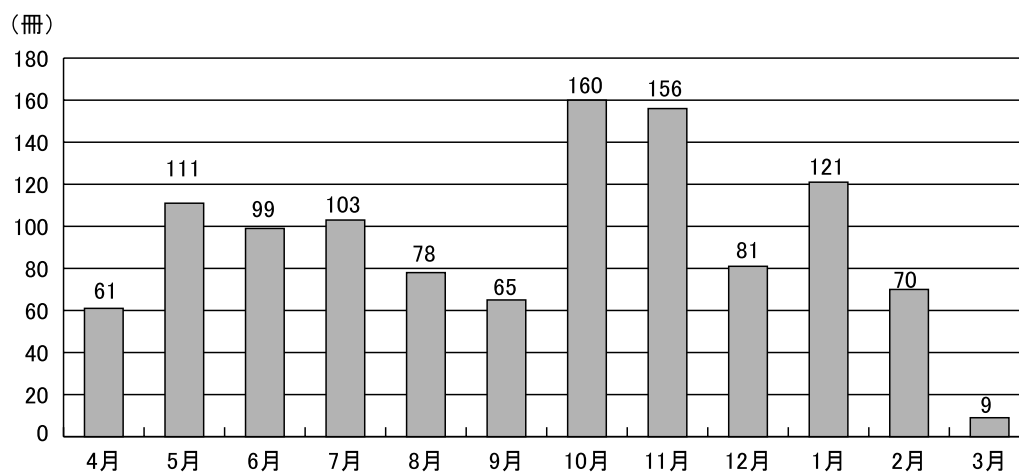


図2 月別図書等貸出し状況

(3) 学習コーナーの設置

インターネット用、図書検索用、運動と栄養用の各パソコンを学習コーナーとして、来館者が誰でも自由に使用できるように情報コーナー内に設置している。



3 ホームページによる情報の提供

各センターの事業紹介や、健康づくり、スポーツ医科学に関する情報をホームページに提供している。

URL 健康づくり・スポーツ医科学センター <http://www.ken-supo.jp>

スポーツ医科学センター <http://www.ken-supo.jp/sports/default.html>

4 倫理審査委員会による調査・研究の審査

当センターでは調査・研究を実施するにあたり、「疫学研究に関する倫理指針」に基づき、倫理審査委員会（委員長荒川正昭総括館長、他館外委員2名、館内委員7名の計10名）を平成14年8月1日に設置し、調査・研究の倫理的・科学的妥当性を審査している。

所 属	職 名	氏 名
新潟大学大学院実務法学研究科	教 授	山 下 威 士
新潟大学大学院医歯学総合研究科 地域予防医学講座法医学分野	教 授	山 内 春 夫
新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター	総 括 館 長	荒 川 正 昭
新 潟 県 ス ポ ー ツ 医 科 学 セ ン タ ー	セ ン タ ー 長	村 山 俊
〃	主 任	本 保 正 善
〃	技 師	田 中 正 栄
新 潟 県 健 康 づ く り セ ン タ ー	セ ン タ ー 長	大 谷 明
〃	次 長	羽 柴 正 夫
〃	業 務 課 長	星 野 明 子
〃	業 務 係 長	小 川 佳 子

健康づくりセンター編

1

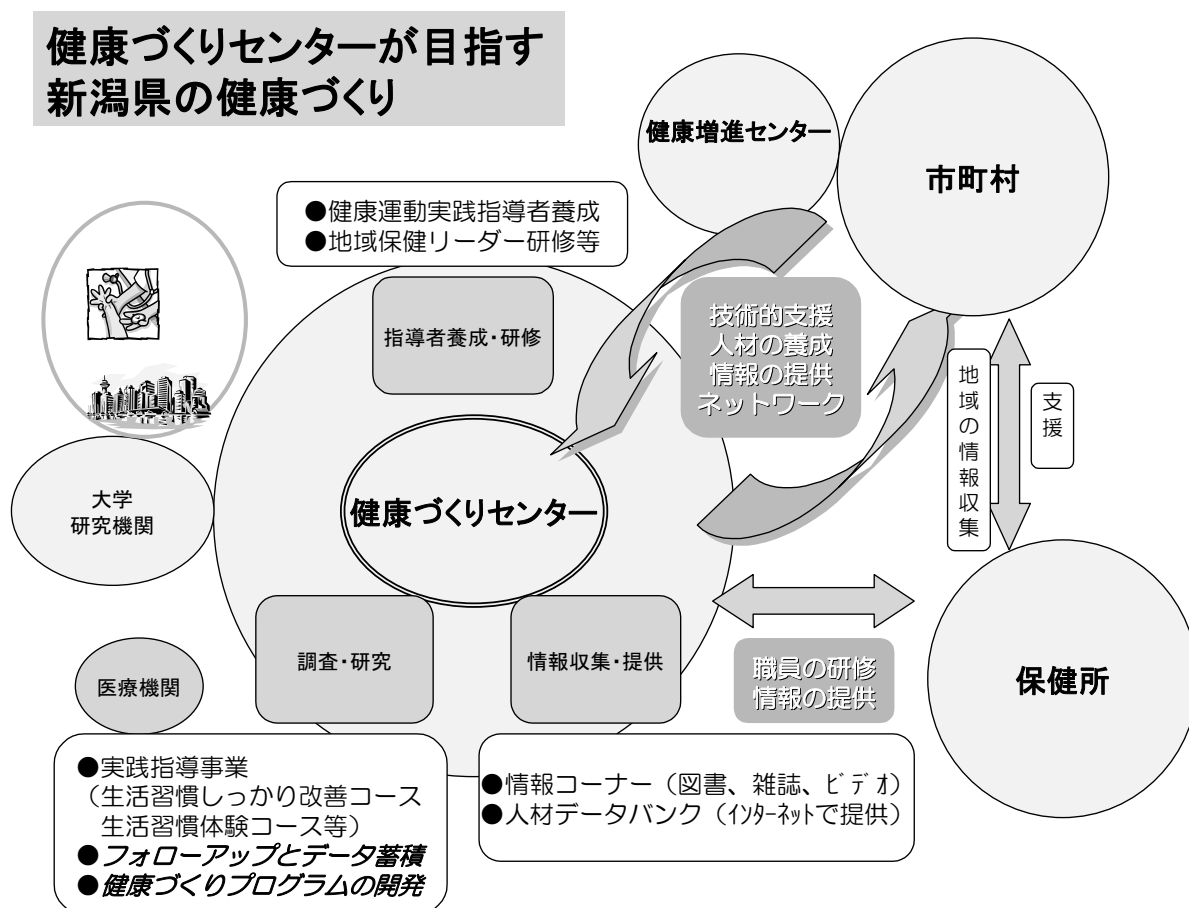
新潟県健康づくりセンターの概要

1 設置目的

高齢化の進行に伴い疾病構造が大きく変化し、脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症などの生活習慣病が増加している。

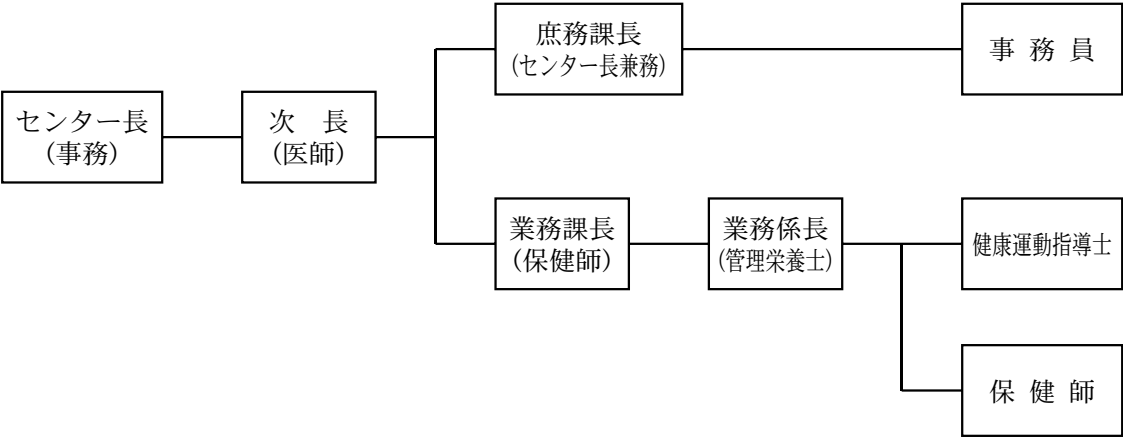
人生の各段階で質の高い生活を楽しみ、満足した生涯を送り、健康で活力ある地域社会を維持形成していくために、運動等を通じた生涯にわたる健康づくりの推進が重要な課題となっている。そこで県民の自主的な健康づくりを促進し、生涯にわたる健康づくり活動を支援する中核施設として、当センターは設置された。

当センターは、①指導者養成・研修機能 ②情報収集提供機能 ③調査・研究の機能を基に各種事業を展開している。



2 組織及び職員

1 組織図（平成18年4月1日現在）



2 職員数（平成18年4月1日現在）

(人)

職 種	人 数	職 種	人 数
医 師	常 勤 1	健康運動指導士	常 勤 1
	非常勤 0.4		非常勤 0.4
事 務	常 勤 1	放 射 線 技 師	常 勤 0
	非常勤 1.75		非常勤 0.05
保 健 師	常 勤 2		
	非常勤 0		
管 理 栄 養 士	常 勤 1	合 計	常 勤 6
	非常勤 0		非常勤 2.6

3 決 算

1 収 入(県受託事業収入)

(円)

区 分	平成18年度決算額
健康づくりセンター受託事業収入	74,263,872
雑 収 入	261,158
合 計	74,525,030

2 支 出

(円)

区 分	平成18年度決算額
事業費	情報収集提供費 344,222
	調査研究実践指導費 1,796,993
	人材育成研修費 691,044
	小 計 2,832,259
運営費	人 件 費 71,072,609
	事 務 費 620,162
	小 計 71,692,771
合 計	74,525,030

3 手数料徴収事務預り金(県収入)

(円)

区 分	平成18年度決算額
事業費	健康運動実践指導者養成講習 0
	健康運動実践指導者登録更新講習 81,000
	健康運動実践指導者認定試験 0
	健康運動指導士登録更新講習 86,000
	水中運動指導者養成講習 114,000
	水中運動指導者講習 5,000
	小 計 286,000
運営費	生活習慣しっかり改善コース 1,702,000
	生活習慣改善体験コース 0
	生活習慣改善確認コース 2,795,000
	テキスト代 102,950
	小 計 4,599,950
合 計	4,885,950

健康づくりセンター編

業 務 編

1 調査・研究

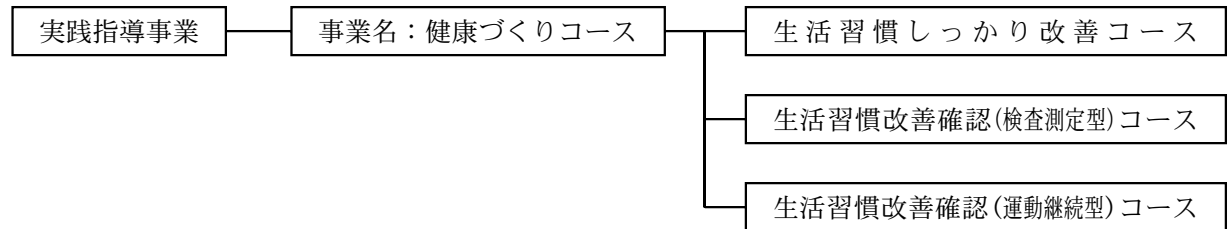
1 実践指導事業

実践指導事業は、生活習慣病の一次予防を推進するために県民へ実践的な健康づくり指導を行う当センターの中心的事業の一つである。

医学的検査や体力測定、生活習慣問診等に基づき、利用者のライフスタイルや健康状態にあった健康的な生活習慣の獲得、確立をめざして、楽しく健康づくりができるようにプランニングしている。

また、調査・研究事業に連動して効果的な健康づくり指導に関するノウハウの蓄積と関係機関や県内市町村への提供をめざしている。

事業名を健康づくりコースとし、できる限り利用者のニーズに応えとともに、研究としてのデータ蓄積も可能なよう「生活習慣しっかり改善コース」、「生活習慣改善確認(検査測定型)コース」、「生活習慣改善確認(運動継続型)コース」の3タイプのコースを設定している。



(1) 健康づくりコースの理論的背景

生活習慣しっかり改善コースの内容は、段階的行動変容理論を基礎にしている。具体的には開始時点において健康づくりへの「関心期」に有ることを想定して、効果的かつ効率的に健康教育を享受し行動変容できるように構成している。

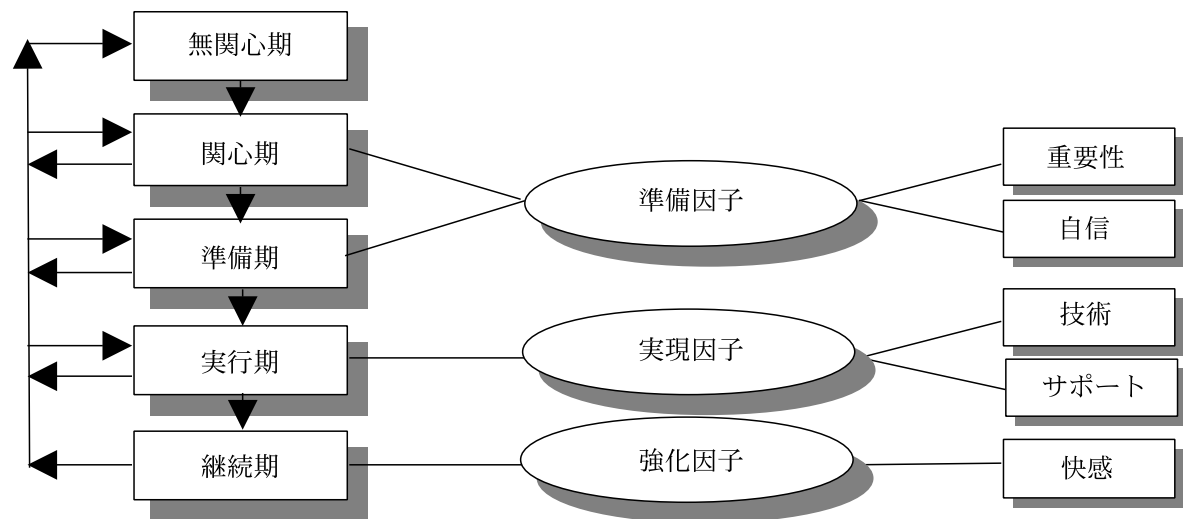


図1 段階的行動変容理論概念図

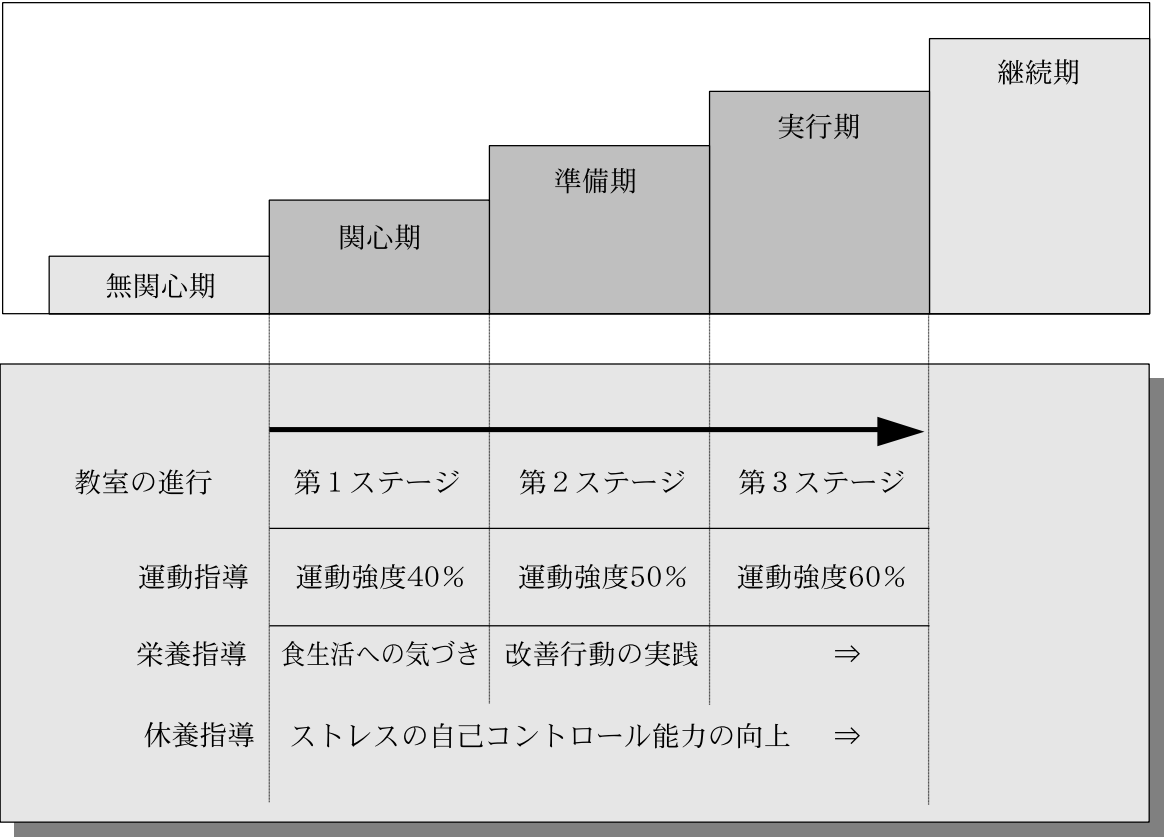
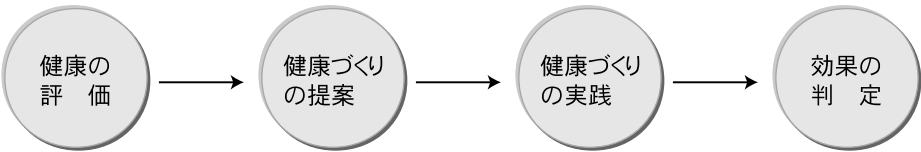


図2 段階的行動変容理論に基づいた健康教室(生活習慣しっかり改善コース)の構成

(2) 健康づくりコースの内容

生活習慣しっかり改善コースは段階的行動変容理論を基礎に、各段階に進んでもらうために、下記の基本コンセプトで、働きかけを行っている。



ア 生活習慣しっかり改善コース

医学的検査、体力測定及び問診より、一人ひとりの状況に適した運動、栄養、休養について健康づくりプログラムを提案し3ヶ月実践するコースである。

対象は20歳以上の人で、基本健診・職場健診・人間ドックなどの結果から、高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満などの傾向があり、「要指導」と判定された者。ただし、医学上の理由で運動できない者は除く。

なお、「要指導」とは基本健康診査実施要領による基本健康診査の判定指導区分の「要指導a」に準拠し、「要指導b」と判定された者については、主治医の指示書を必要とする。



図 3 生活習慣しっかり改善コースの流れ

イ 生活習慣改善体験コース

職場などで行なわれた健康診断の結果（概ね3ヶ月以内）を持参の上、当センターで行う医学的検査・体力測定の結果に基づき簡易に健康づくりが体験できる。対象は生活習慣しっかり改善コースに準じている。

ウ 生活習慣改善確認（検査型）コース

生活習慣しっかり改善コースを修了した者で、概ね1年経過した者を対象に、生活習慣しっかり改善コースと同様の検査を実施し、評価している。

エ 生活習慣改善確認（運動継続型）コース

生活習慣しっかり改善コースを修了後、当センターでの運動継続を要望する声が多く、また過去の受講者にアンケートをとったところ、大多数の者が運動継続型のコースがあれば受講したいとの回答があった。

そこで平成17年度より、平成17年度生活習慣しっかり改善コース修了者および生活習慣改善確認（検査型）コースを受講した者を対象に運動継続型コースを開始した。

検 査 項 目 一 覧

コース			生活習慣しっかり改善コース	生活習慣改善体験コース
項 目				
体 力 測 定	運 動 負 荷	血 圧 反 応	○	○
		心 電 図	○	○
	心 肺 持 久 力	最 大 酸 素 摂 取 量	○	○
	筋力・筋持久力	握 力	○	○
		上 体 起 こ し	○	○
	瞬 発 力	脚 伸 展 パ ワ ー	○	○
	敏 捷 性	全 身 反 応	○	○
	柔 軟 性	長 座 位 体 前 屈	○	○
		胴 回 旋	○	○
側 屈		○	○	
医学的検査	形 態 測 定	身 長	○	○
		体 重	○	○
		胸 囲 (バ ス ト)	○	○
		胴 囲 (ウエスト)	○	○
		臀 囲 (ヒ ッ プ)	○	○
		体 脂 肪 率	○	○
	尿 検 査	蛋 白	○	○
		糖	○	○
		ケ ト ン 体	○	○
		潜 血	○	○
		白 血 球	○	○
	眼 底 検 査	眼 底 検 査	○	○
	心 肺 機 能	血 圧	○	○
		安 静 時 心 電 図	○	○
		脈 拍	○	○
		肺 活 量	○	○
	骨 密 度 測 定	骨 密 度 測 定	○	○
	胸 部 X 線 検 査	胸 部 X 線 撮 影	○	○
	血 液 検 査	総コレステロール	○	○
		HDLコレステロール	○	○
		LDLコレステロール	○	○
		中 性 脂 肪	○	○
		空 腹 時 血 糖	○	○
		H b A 1 c	○	○
		イ ン ス リ ン	○	○
		G O T (A S T)	○	○
		G P T (A L T)	○	○
γ - G T P		○	○	
尿 酸		○	○	
総 蛋 白		○	○	
赤 血 球 数		○	○	
血 色 素 量		○	○	
ヘマトクリット値		○	○	
白 血 球 数		○	○	
血 小 板 数		○	○	
血 清 鉄		○	○	
クレアチニン	○	○		

(3) 健康づくりコース受講者の概要

ア 開催コース

コ ー ス 名		コース数	受講者数(人)
生活習慣しっかり改善コース	より健康を増進したい方のためのコース	4	52
	水中運動を主とした膝痛軽減のためのコース	1	10
	水中運動を主とした膝痛軽減のためのコース	1	12
合 計		6	74
生活習慣改善確認（検査測定型）コース		7	67
生活習慣改善確認（運動継続型）コース			492

イ 受講者の状況

(ア) 生活習慣しっかり改善コース

a 受講者人数

受講者は男性26名、女性48名、合計74名であった。女性が64.9%を占めていた。

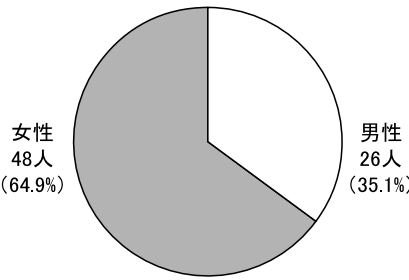


図 4 受講者人数 n=74

b 平均年齢

男性58.0歳、女性57.1歳、合計57.66歳であった。

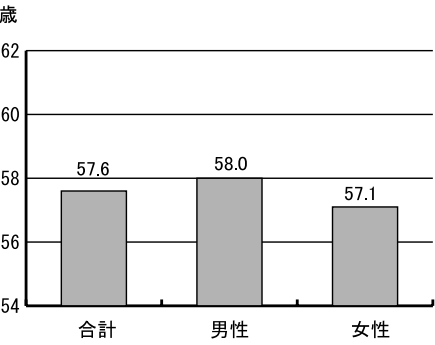


図 5 平均年齢

c 年齢階級別受講者人数

50～59歳の受講者が28人と最も多く、次いで60～69歳が17人と多い。70歳以上が13人で、40～49歳の11人より多かった。

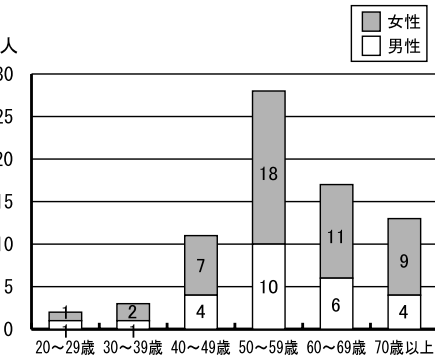


図 6 年齢階級別受講者人数

d 受講者の住所地

新潟市以外は1名だった。

表 1 受講者の住所地

住所地(人)	合計	男性	女性
新 潟 市	7 3	2 6	4 7
新潟市以外	1		1
合 計	7 4	2 6	4 8

(イ) 生活習慣改善確認（検査測定型）コース

a 受講者人数

受講者は男性19名、女性48名、合計67名だった。

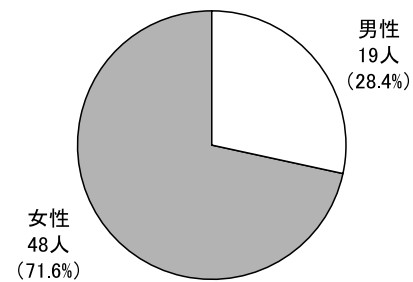


図 7 受講者人数 n = 67

b 平均年齢

男性56.4歳、女性53.9歳、合計54.6歳であった。

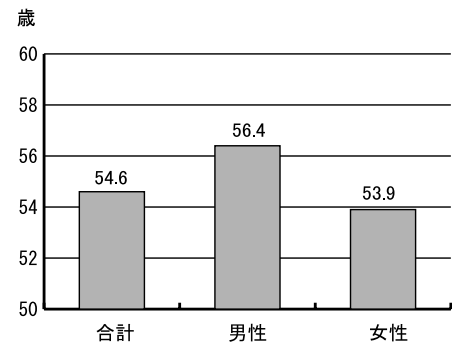


図 8 平均年齢

c 年齢階級別受講者人数

50～59歳の受講者が28人、次いで60～69歳が20人、40～49歳 9 人という順になっている。

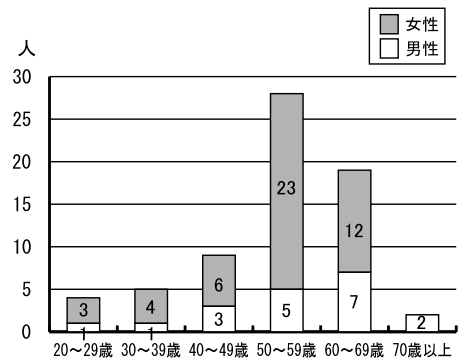


図 9 年齢階級別受講者人数

d 受講者の住所地

新潟市内に住所地を有する人が62人、新潟市以外が5人だった。

表 2 受講者の住所地

住所地	合計	男性	女性
新 潟 市	6 2	1 8	4 4
新潟市以外	5	1	4
合 計	6 7	1 9	4 8

(4) 生活習慣しっかり改善コース受講者の健康づくり結果の概略

平成17年度生活習慣しっかり改善コースの受講者179名（男性64名、女性115名）のうち、コース開始前、実施3か月修了時点で適切に検査・測定できた168名（男性60名、女性108名）の主要な医学検査、体力測定値の前後比較した結果を示す。（対応のある t 検定）

ア 血 圧

収縮期血圧は男性では統計的に有意な変化はなく、女性では 133.6 ± 24.0 mmHgから 123.9 ± 21.1 mmHgに低下した（ $P < 0.05$ ）。

拡張期血圧は男性は 89.2 ± 8.9 mmHgから 85.4 ± 9.2 mmHgに低下し（ $P < 0.01$ ）、女性では 83.6 ± 13.0 mmHgから 78.3 ± 12.5 mmHgに低下した（ $P < 0.001$ ）。

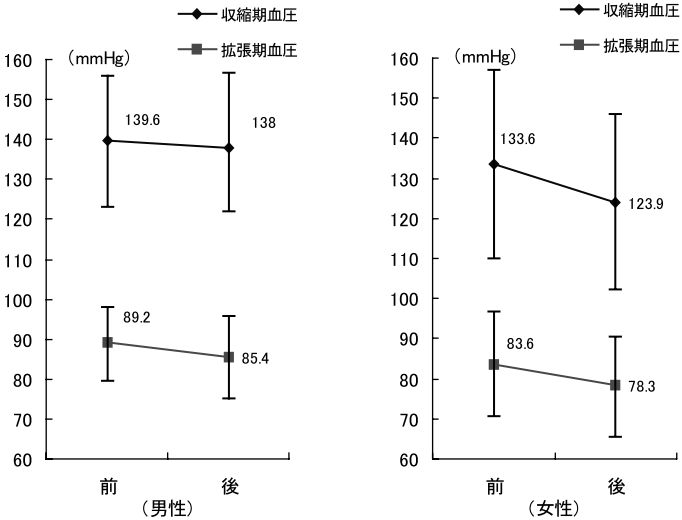


図10 安静時血圧

イ HbA1c

男性は $5.4 \pm 0.7\%$ から $5.2 \pm 0.5\%$ に低下し（ $P < 0.01$ ）、女性では $5.3 \pm 0.6\%$ から $5.2 \pm 0.5\%$ に低下した（ $P < 0.001$ ）。

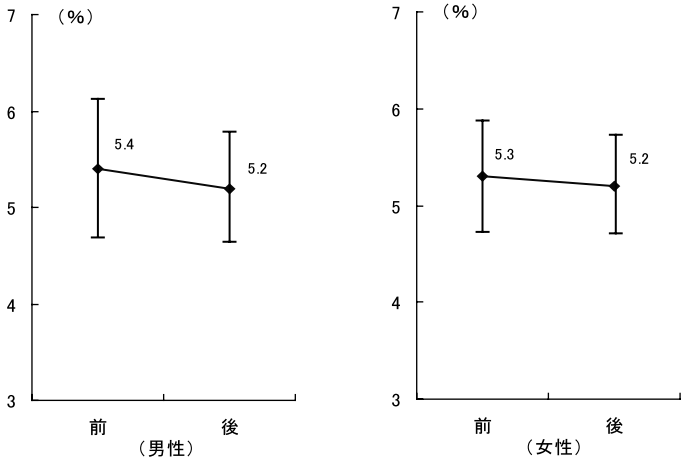


図11 ヘモグロビン A1c

ウ 総コレステロール

男性では、統計的に有意な変化はなく、女性では 217.8 ± 36.9 mg/dlから 202.3 ± 33.0 mg/dlに低下した（ $P < 0.001$ ）。

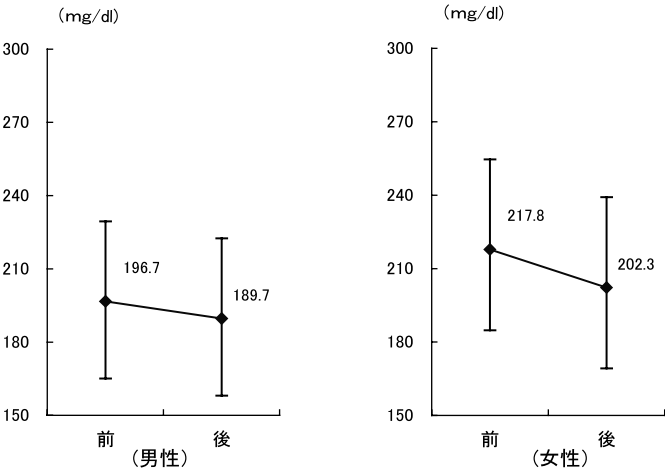


図12 総コレステロール

エ LDLコレステロール

男性は 117.9 ± 34.4 mg/dlから
 113.4 ± 27.9 mg/dlとなり、女性
 は 132.6 ± 32.2 mg/dlから $119.3 \pm$
 26.8 mg/dlに低下した。(P<0.001)

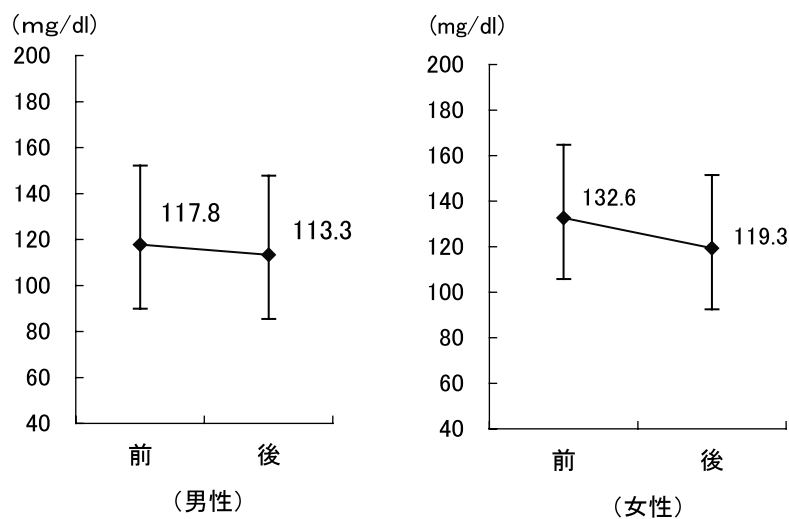


図13 LDL コレステロール

オ HDLコレステロール

男性は 55.0 ± 12.6 mg/dlから 57.9 ± 13.2 mg/dlに増加し (p<0.05)、
 女性は 67.6 ± 16.5 mg/dlから 64.8 ± 15.3 mg/dlに低下した (p<0.01)。

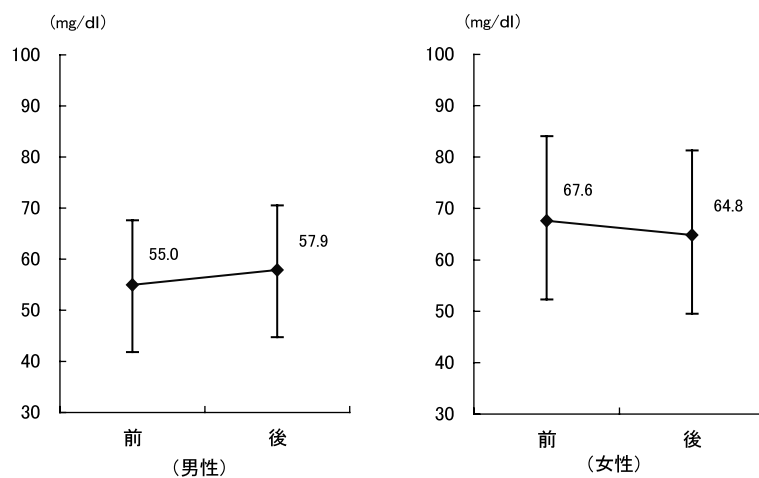


図14 HDL コレステロール

カ 体脂肪率

男性は 23.5 ± 6.4 %から
 22.1 ± 6.5 %に低下し(P<0.001)、
 女性は 30.8 ± 5.8 %から 29.5 ± 5.8
 %に低下した (P<0.001)。

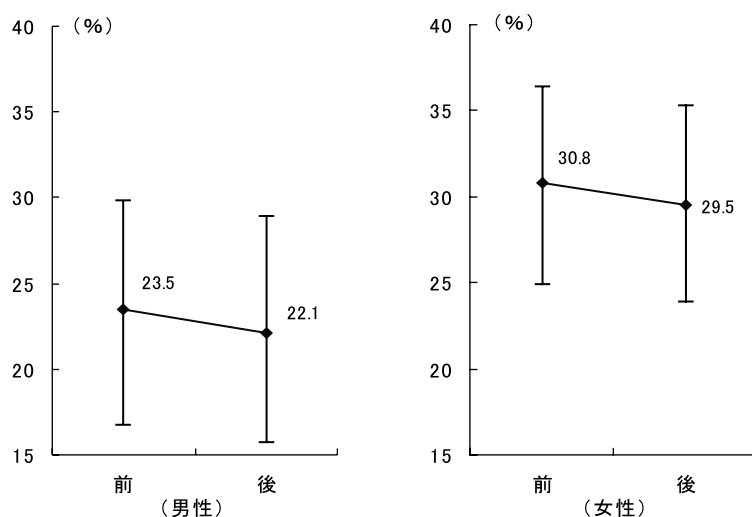


図15 体脂肪率

キ 心肺持久力

○最大酸素摂取量

男性：33.8±5.1ml/kg/分から37.1±5.5ml/kg/分に増加した（ $p<0.001$ ）。

女性：30.0±4.3ml/kg/minから31.9±5.1ml/kg/minに増加した（ $p<0.001$ ）。

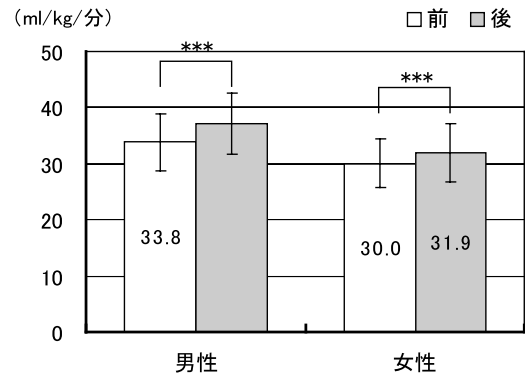


図 16 最大酸素摂取量

○最大負荷（自転車エルゴメーター）

男性：109.6±27.9Wから118.1±27.9Wに増加した。（ $p<0.05$ ）

女性：81.3±21.0Wから91.2±18.9Wに増加した（ $p<0.01$ ）。

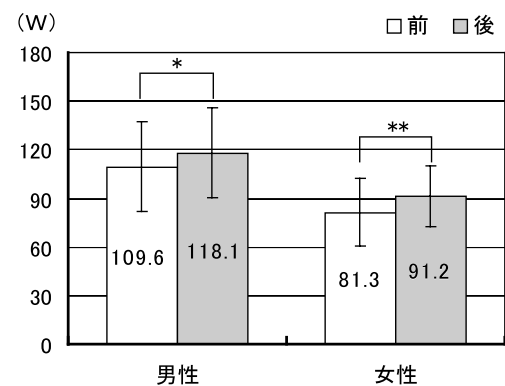


図 17 最大負荷

ク 筋力

○握力

男性：前後の変化はほとんどなかった。

女性：24.9±5.4kgから26.3±4.6kgに増加した（ $p<0.001$ ）。

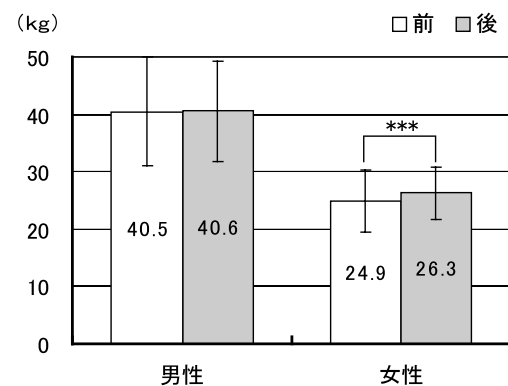


図 18 握 力

ケ 筋持久力

○上体起こし

男性：17.6±5.7回から19.5±6.6回に増加した（ $p<0.01$ ）。

女性：10.7±6.5回から13.1±6.2回に増加した（ $p<0.001$ ）。

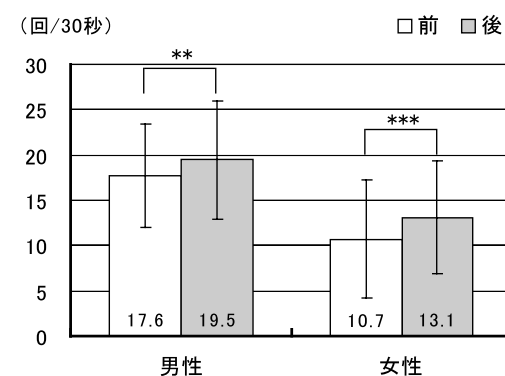


図 19 上体おこし

コ 瞬 発 力

○脚伸展パワー

男性：16.1±5.2w/kgから17.4±6.2w/kgに増加した
($p<0.001$)。

女性：9.3±4.1w/kgから11.0±4.2w/kgに増加した
($p<0.001$)。

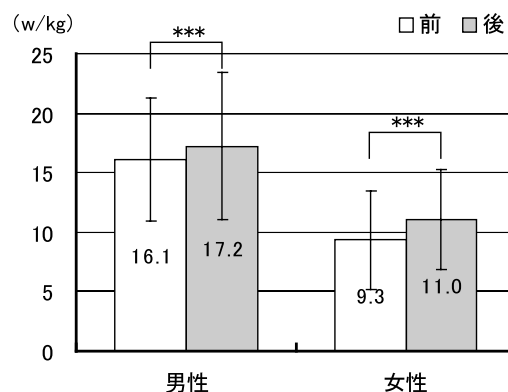


図 20 脚伸展パワー

サ 敏捷性

○全身反応時間

男性：0.382±0.109秒から0.352±0.058秒に短縮した
($p<0.05$)。

女性：前後の変化はほとんどなかった。

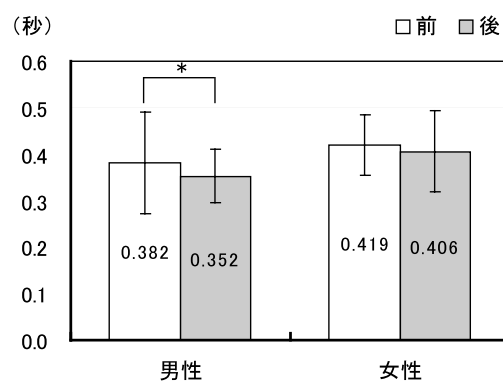


図 21 全身反応時間

シ 柔軟性

○長座位体前屈

男性：前後の変化はほとんどなかった。

女性：39.5±10.4cmから41.7±9.1cmに向上した
($p<0.05$)。

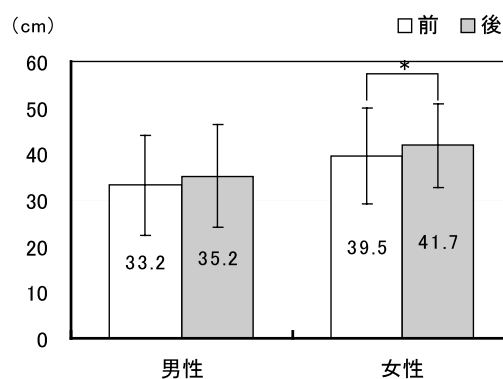


図 22 長座位体前屈

○胴回旋 (右)

男性：前後の変化はほとんどなかった。

女性：前後の変化はほとんどなかった。

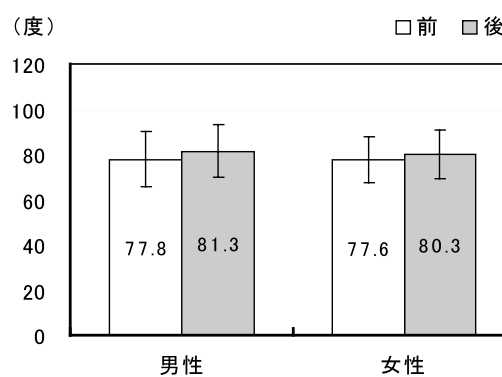


図 23 胴回旋 (右)

○胴回旋（左）

男性：前後の変化はほとんどなかった。

女性：78.9±10.3度から82.5±9.6度に向上した
($p<0.05$)。

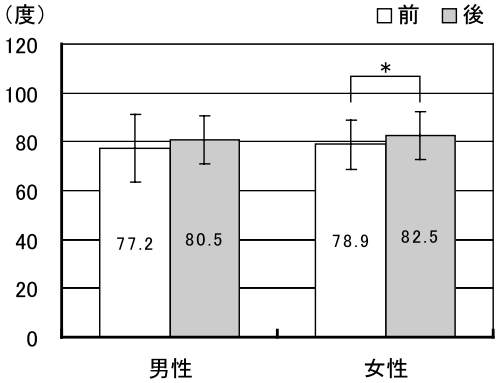


図 24 胴回旋（左）

○側屈（右）

男性：前後の変化はほとんどなかった。

女性：前後の変化はほとんどなかった。

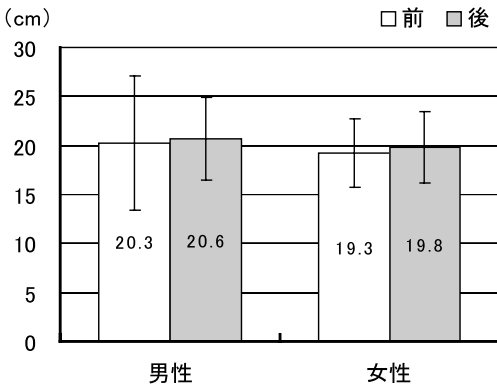


図 25 側屈（右）

○側屈（左）

男性：前後の変化はほとんどなかった。

女性：19.5±3.4cmから20.3±3.2cmに向上した
($p<0.05$)。

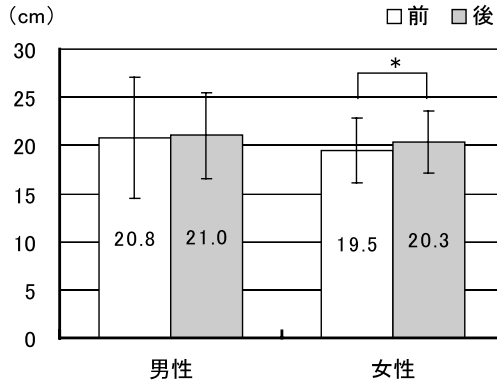


図 26 側屈（左）

2 研究事業

第65回日本公衆衛生学会

「メタボリックシンドロームに対する健康づくりコースの効果」

「市町村における健康づくり教室の効果」

第17回日本臨床スポーツ医学会

「運動療法が尿中アルブミン排泄に与える影響について」

「メタボリックシンドローム改善の運動効果」

第53回日本栄養改善学会

「肥満傾向者に対するグラフ化体重・食事日記の減量効果について」

3 市町村支援

(1) 出張健康教育

生活習慣しっかり改善コースから得られた健康づくりのノウハウを市町村に普及し、より効果的な健康教育の実施ができるよう地域に出張し技術支援を行った。

関川村において平成18年9月22日から12月8日まで11回コースで実施した。参加者26名（男性2名、女性24名）。年齢 60.4 ± 11.1 歳。

教室前後で検査測定結果が得られた者の内体脂肪率30%以上の女性を対象に対応のあるt検定を実施した結果、多くの項目で有意に改善・向上が認められた（下表）。

また、村スタッフだけで実施する日を設けたり、メインの運動指導を村の運動指導員に実施していただいたり、教室修了後に村単独で実施できるよう配慮した。

(n=19)

検査・測定項目	開始時	修了時	前後	検査・測定項目	開始時	修了時	前後
体重 (kg)	61.7 ± 5.7	60.7 ± 5.7	**	BMI (kg/m ²)	61.7 ± 5.7	60.7 ± 2.6	**
体脂肪率 (%)	35.5 ± 3.6	35.1 ± 4.1	n. s	握力 (kg)	24.6 ± 4.4	25.5 ± 4.0	*
体脂肪量 (kg)	22.0 ± 3.9	21.4 ± 4.1	*	上体起こし (回/30秒)	8.6 ± 5.7	11.2 ± 6.5	**
筋肉量 (kg)	37.3 ± 2.9	37.0 ± 2.8	*	全身反応時間 (秒)	0.433 ± 0.056	0.405 ± 0.066	*
胴囲 (cm)	84.7 ± 6.9	81.1 ± 6.9	***	総コレステロール (mg/dl)	212.7 ± 35.4	201.2 ± 32.8	**
臍周囲径 (cm)	91.7 ± 2.6	88.3 ± 7.2	***	LDLコレステロール (mg/dl)	129.4 ± 29.7	120.9 ± 32.2	**

対応のある t 検定 * : $p < 0.05$ ** : $p < 0.01$ *** : $p < 0.001$

表 出張健康教育（関川村ダイエット教室）前後の変化



(2) 市町村等健康づくり担当者研修会

目 的

より効果的な生活習慣病予防対策ができるよう、生活習慣しっかり改善コースや出張健康教育から得られた健康づくりのノウハウを、市町村に普及することを目的とする。

対象者

市町村等保健部門の健康づくり担当者及び公民館や体育館で健康教室を担当している者

会 場

健康づくりセンター 大研修室・フィットネスホール

内 容

実施月日	内 容	講 師	参加者
平成18年 12月5日 12月6日	講義「地域における健康づくり教室の効果と実際」 事例発表「関川村ダイエット教室の取り組み」 講義「地域における健康づくり教室の運動指導の実際」 実技「運動を体験してみよう」 実技「ダンベル等を使用したレジスタンストレーニング」	健康づくりセンター 主任：高橋正子、健 康運動指導士：齋藤 麻里子、今野祐樹 関川村 主任：小池 毅	実17人 延24人

2 指導者養成・研修

健康づくり施策の推進には、広く県下の地域に根ざした指導者の育成が不可欠である。新潟県健康づくりセンターは、健康づくりの中核施設として指導者の養成及び研修事業を展開し、各方面で活躍できる指導者の育成を行っている。研修事業の体系は図のとおりである。

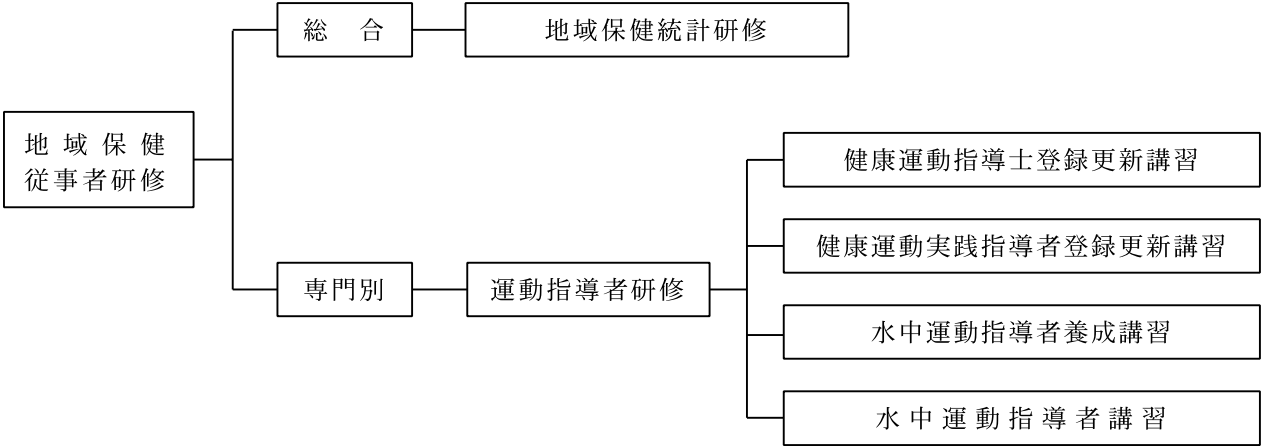


図 健康づくりセンター指導者養成・研修体系

1 地域保健統計研修

(1) 目 的

健康づくり活動の基盤となる保健統計の知識と健康情報の分析及び手法の習得を目的とする。

(2) 対 象 者

市町村、県等において地域保健福祉活動に従事する保健師、管理栄養士・栄養士、健康運動指導士、事務職等

(3) 内 容

実施月日	内 容	講 師	参加者
平成18年 8月10日 8月11日	講義及び演習「保健統計の基礎知識」 ヒストグラム作成、ピボットテーブルの活用 講義及び演習「率の調整の必要性とその方法」 率の調整、対応のある t 検定、レーダーチャート作成 講義及び演習「健康教室の前後差」 t 検定、ウィルコクソン	新潟医療福祉大学 教授 遠藤和男	実13人 延26人

2 健康運動指導士および健康運動実践指導者登録更新講習

(1) 目的

健康づくりの運動及びそれに関連する分野の新しい知識、技術を健康づくり事業に従事する者に提供するとともに健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新の講習とする。

(2) 対象者

健康運動指導士及び健康運動実践指導者、県・市町村の健康づくり事業従事者、その他で健康づくり運動指導に従事する者

(3) 内容

「生活習慣しっかり改善コース」に基づいて市町村で実施した健康づくり教室等で実践した運動や動機付け強化のために使用したツールや教材を紹介した。

実施月日	内 容	講 師	参加者
平成18年 5月30日	講義「地域での健康づくり教室の実際とその効果」 実技「地域での健康づくり教室の運動指導の実際」 事例発表	健康づくりセンター 主任：高橋正子、健康運動指導士： 齋藤麻里子、酒井まゆみ、今野祐樹 新潟市西川支所 主事 福田敦史 〃 横越支所 保健師 秋山貴子 聖籠町 係長（保健師） 萩原和子	実58人

3 水中運動指導者養成講習会

(1) 目的

健康づくりのための水中運動の正しい知識と技術を有する指導者を養成する。

(2) 対象者

公的機関において健康づくりのための水中運動に従事している者、又はしようとしている者で次のいずれかの要件を満たす者

ア 健康運動指導士、健康運動実践指導者

イ ヘルスケアトレーナー、ヘルスケアリーダー、スポーツプログラマー 1、2 種

ウ 県、市町村等の健康づくり事業従事者

(3) 内容

実施月日	内 容	講 師	参加者
平成18年 11月 14～16日 21、22日 計 5 日間	健康管理概論（講義） 高齢者の体力と運動（講義） 水中運動の理論（講義） 用具を使った水中運動（実技） 水中運動の実際（実技） 救急処置（講義・実技） 栄養管理（講義）	新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター 総括館長（医師） 荒川正昭 新潟大学教育人間科学部 教授 杉本英夫 新潟大学教育人間科学部 教授 大庭昌昭 新潟市西海岸公園市営プール 館長 田村利恵子 エリア・ドゥ21 主宰 関口陽子 新潟県健康づくりセンター次長（医師） 羽柴正夫 新潟県立女子短期大学 教授 渡邊令子	実12人 延60人

4 水中運動指導者講習会

(1) 目 的

健康づくりのための水中運動指導者に対して、より実践的な講習を行うことにより、資質の向上を図る。

(2) 対 象 者

水中運動指導者養成講習修了者

(3) 内 容

実 施 月 日	内 容	講 師	参加者
平成19年 2月16日	講義「水中運動プログラムの作成（対象別）」 実技「水中運動の指導方法及び脳刺激運動」	エリア・ドゥ21 主宰 関口陽子	実10人

5 実習生受入れ

(1) 新潟大学教育人間科学部 平成18年9月5日～15日 4人

(2) 臨床研修医師施設研修 7回 10人

3 情報収集・提供

1 情報収集・提供

スポーツ医科学センターとの共同事業（ビッグスワン健康・スポーツ公開講座、情報コーナーの運営）の他に、健康づくりセンター独自で行政の担当者や県民に健康づくりに関する様々な情報を提供している。

健康づくり指導者相談

健康づくり指導者等からの健康づくりに関する相談を行った。

表 5 健康づくり指導者相談件数

施 設 内 対 応	(1) ライフステージ別	
	・ 少年期	0件
	・ 壮・中年期	0件
	・ 高・老年期	0件
	・ 共通	6件
	・ その他	0件
		計6件
	(2) 項目別	
	・ 栄養・食生活	2件
	・ 身体活動・運動	4件
	・ 休養・こころの健康づくり	0件
	・ たばこ	0件
	・ 糖尿病	0件
	・ その他	0件
		計6件

2 施設 P R 活動

(1) センターニュースの発行

センターニュースを市町村及び県等の関係機関に送付し情報提供を行った。(第15号)

(2) 視察受け入れ

市町村を中心に8団体153人を受け入れ、施設及び業務を紹介した。

(3) 利用促進

センター近隣市町村及び医師会等関係機関へリーフレットを配布し広報した

(4) ホームページの作成

ホームページに施設・業務の紹介と各種研修の案内を行った。

4

新潟地域介護予防等在宅支援モデル研究事業

国立水俣病総合研究センターとの請負契約により下記事業を実施した。

1 目的

水俣病被害地域における健康づくりのデータ・ノウハウを蓄積し、その成果を今後の介護の在り方、リハビリテーション等の促進に活用する。

2 対象者

水俣病患者及び水俣病発生地域住民であり、介護予防の観点からの取り組みを必要とする者のうち、当該事業への参加を希望した者。

医療手帳保持者1名を含む男性3名、女性5名の計8名（年齢 68.6 ± 4.6 歳）。

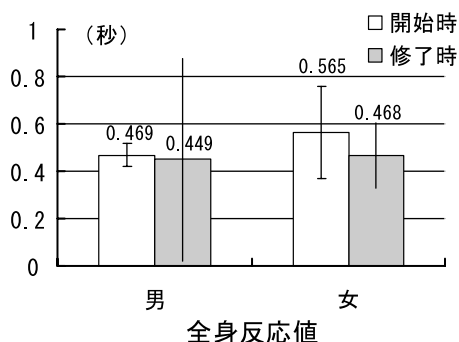
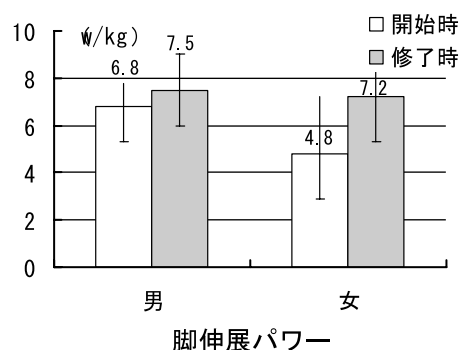
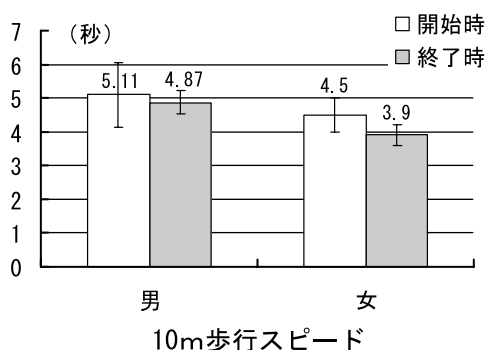
3 事業内容

- (1) 事業名称 健康づくりコース
- (2) 実施主体 (財)新潟県成人病予防協会 新潟県健康づくりセンター
- (3) 実施期間 平成18年9月11日から平成18年12月28日まで
- (4) 実施内容

週1回、3ヵ月間、計12回センターで講義を聞き、水中運動を実践するほか、センターで紹介した自宅運動を週3回以上実施した。また、第1回目は、健康度及び体力を把握するための医学的検査及び体力測定、第11回目には、効果判定のための検査及び測定を行った。

4 結果

体重や体脂肪率など形態に変化は見られなかったが、血糖コントロールには効果があった。また、体力の向上が認められた。特に、脚筋力、敏捷性、歩行スピードにおいて効果が顕著だった。



5 介護予防従事者研修会

新潟県（主管：新潟県福祉保健部高齢福祉保健課）との委託契約により下記事業を実施した。

1 目 的

介護予防従事者のうち運動器の機能向上プログラムに携わる市町村職員及び県の地域機関職員の資質向上を図る。

2 対 象 者

- （１）運動器の機能向上プログラムに携わる市町村職員及び県の地域機関職員
- （２）地域包括支援センター職員及び介護予防事業委託事業所職員

3 内 容

実 施 月 日	内 容	講 師	参加者
平成19年 2月13日	講義： 事業の運営方法、プログラムの作成、 事業評価の方法、集団アプローチ・ 個別アプローチの方法、受け皿作り 等 講義： 安全管理（疾病管理、運動負荷によ る骨関節への影響等） 事業報告： 県健康ビジネス連邦構想における健 康関連ビジネスモデル推進事業によ り開発された高齢者向け筋トレマシ ンの紹介 実技： 具体的な運動指導方法（マシンを使っ た運動、マシンを使わない家庭でも 実践できる運動） 実践報告： マシンを使った実践例、マシンを使 わない実践例 課題検討： グループワークによる事業運営の課 題と改善策の検討、発表、講師コメ ント	新潟医療福祉大学 助教授 小林量作 新潟リハビリテーション病院 副院長 山本智章 竹井機器工業（株） 取締役製造管理部長 高頭静夫 柏崎市元気支援課 主査 金子保宏 新潟医療福祉大学 助教授 小林量作 （健康づくりセンター職員） 新潟市健康増進課 主査 新井春美 上越市高齢者福祉課 主任 神戸彰子 新潟医療福祉大学 助教授 小林量作 村上地域振興局福祉部地域保健課 課長代理 宇田優子	実43人

健康づくりセンター編

統計・資料編

■ 医学的検査結果

〈男 性〉

		全体			20歳～29歳			30歳～39歳			40歳～49歳			50歳～59歳			60歳～69歳			70歳以上		
		対 象 数	平均値	標 準 差	対 象 数	平均値	標 準 差	対 象 数	平均値	標 準 差	対 象 数	平均値	標 準 差	対 象 数	平均値	標 準 差	対 象 数	平均値	標 準 差	対 象 数	平均値	標 準 差
収縮期血圧（mmHg）	前	26	139.6	16.6	1	136.0		1	148.0		4	144.5	19.3	10	138.9	13.7	6	131.3	20.5	4	147.5	19.0
	後	26	138.0	16.4	1	156.0		1	121.0		4	142.3	22.1	10	134.3	14.2	6	131.5	10.2	4	152.8	18.4
拡張期血圧（mmHg）	前	26	89.2	8.9	1	83.0		1	90.0		4	98.5	6.5	10	88.7	7.5	6	86.5	7.4	4	86.8	14.2
	後	26	85.4	9.2	1	87.0		1	76.0		4	91.8	14.4	10	85.6	8.9	6	81.7	6.3	4	86.3	9.0
努力肺活量（L）	前	26	3.7	1.2	1	5.8		1	4.0		4	4.8	0.5	10	3.9	0.4	6	3.4	0.8	4	1.8	1.2
	後	26	3.7	1.2	1	5.4		1	4.0		4	4.7	0.4	10	4.0	0.6	6	3.4	0.8	4	1.8	1.2
1秒量（L）	前	26	2.9	1.0	1	4.9		1	3.2		4	3.8	0.4	10	3.1	0.4	6	2.6	0.5	4	1.4	1.0
	後	26	2.9	1.0	1	4.5		1	3.0		4	3.8	0.4	10	3.1	0.5	6	2.7	0.6	4	1.3	0.9
1秒率（％）	前	26	79.4	5.9	1	83.8		1	79.4		4	80.2	1.0	10	79.3	2.8	6	79.7	7.1	4	77.2	12.8
	後	26	79.1	6.9	1	84.4		1	76.5		4	80.2	3.9	10	77.8	3.7	6	79.1	6.9	4	80.9	15.6
骨密度（g/cm ² ）	前	25	1.051	0.158	1	1.038		1	1.041		4	0.988	0.120	10	1.089	0.204	5	1.066	0.074	4	1.009	0.200
	後																					
総コレステロール（mg/dl）	前	26	196.7	32.8	1	193.0		1	168.0		4	210.3	42.5	10	191.1	33.3	6	195.2	41.4	4	207.3	13.8
	後	26	189.7	31.6	1	181.0		1	165.0		4	212.3	30.2	10	178.0	28.1	6	190.7	44.7	4	203.0	10.9
HDLコレステロール（mg/dl）	前	26	55.0	12.6	1	52.0		1	54.0		4	58.3	7.6	10	48.7	7.2	6	58.0	14.9	4	64.0	21.4
	後	26	57.9	13.2	1	54.0		1	52.0		4	67.0	14.1	10	53.3	6.7	6	58.8	15.3	4	61.3	22.7
LDLコレステロール（mg/dl）	前	26	117.8	34.4	1	130.0		1	109.0		4	131.0	38.1	10	108.9	35.7	6	115.5	45.2	4	129.8	19.8
	後	26	113.3	27.9	1	117.0		1	109.0		4	129.8	17.7	10	104.2	23.0	6	108.8	46.0	4	126.8	11.5
中性脂肪（mg/dl）	前	26	133.0	116.9	1	64.0		1	51.0		4	127.8	63.3	10	189.1	164.6	6	109.8	66.7	4	70.5	24.8
	後	26	104.0	60.8	1	74.0		1	37.0		4	103.8	32.9	10	116.6	74.1	6	112.2	76.3	4	84.8	25.3
空腹時血糖（mg/dl）	前	26	101.6	16.0	1	84.0		1	98.0		4	89.5	5.8	10	107.3	18.8	6	101.8	11.0	4	104.5	20.4
	後	26	96.8	13.9	1	81.0		1	91.0		4	88.3	1.7	10	101.8	16.2	6	94.8	7.8	4	101.0	20.5
HbA1c	前	26	5.4	0.7	1	4.6		1	5.2		4	5.0	0.4	10	5.7	0.9	6	5.3	0.5	4	5.4	0.1
	後	26	5.2	0.5	1	4.6		1	5.1		4	4.9	0.3	10	5.4	0.7	6	5.2	0.4	4	5.3	0.2
インスリン（μU/ml）	前	26	5.5	3.2	1	2.9		1	8.0		4	3.9	1.0	10	5.3	2.6	6	6.5	4.2	4	6.4	5.2
	後	26	4.9	3.6	1	3.2		1	5.1		4	4.3	1.9	10	3.5	0.9	6	6.9	5.7	4	5.9	5.6
HOMA指数	前	26	1.4	0.9	1	0.6		1	1.9		4	0.9	0.3	10	1.4	0.6	6	1.6	1.0	4	1.8	1.7
	後	26	1.2	0.9	1	0.6		1	1.1		4	0.9	0.4	10	0.9	0.3	6	1.7	1.4	4	1.5	1.4
血色素量（g/dl）	前	26	15.3	1.1	1	16.0		1	15.5		4	15.4	0.2	10	15.3	1.1	6	15.6	1.2	4	14.3	1.2
	後	26	15.2	1.0	1	15.9		1	15.7		4	15.9	0.8	10	15.4	0.9	6	15.1	1.0	4	13.8	0.9
ヘマトクリット値（％）	前	26	46.0	3.0	1	47.3		1	47.8		4	46.3	1.4	10	46.1	3.6	6	46.8	2.7	4	43.4	3.4
	後	26	46.7	3.2	1	49.1		1	49.6		4	48.8	2.0	10	47.1	2.9	6	46.6	3.3	4	42.5	2.0
血清鉄（μg/dl）	前	26	127.0	42.9	1	167.0		1	97.0		4	139.8	44.8	10	113.0	51.1	6	141.5	37.9	4	124.8	31.2
	後	26	121.4	50.5	1	72.0		1	86.0		4	148.5	46.2	10	99.5	37.7	6	157.3	70.5	4	116.5	11.2
赤血球数（10 ⁴ /μ l）	前	26	469.5	43.5	1	503.0		1	507.0		4	473.5	29.0	10	474.5	51.6	6	471.3	37.9	4	432.3	42.1
	後	26	466.6	43.9	1	507.0		1	511.0		4	488.5	37.7	10	473.0	45.6	6	461.2	32.5	4	415.5	33.0
白血球数（μ l）	前	26	5611.2	1376.2	1	5170.0		1	6330.0		4	6377.5	1319.6	10	5974.0	1087.7	6	5071.7	2004.1	4	4677.5	771.0
	後	26	5548.8	1496.5	1	5090.0		1	7420.0		4	6120.0	1222.7	10	5565.0	1216.2	6	5686.7	2242.0	4	4377.5	901.1
血小板数（末梢血）（10 ³ /μ l）	前	26	22.0	5.7	1	23.1		1	21.4		4	27.8	7.3	10	22.6	5.4	6	20.1	4.6	4	17.2	2.2
	後	26	21.2	5.3	1	21.4		1	23.8		4	26.4	7.1	10	22.3	4.5	6	18.3	4.8	4	16.9	1.7
GOT（U/L）	前	26	31.9	16.6	1	16.0		1	39.0		4	27.5	11.7	10	24.0	5.9	6	49.3	22.4	4	32.0	16.6
	後	26	30.3	13.4	1	16.0		1	34.0		4	23.3	5.9	10	25.4	8.4	6	43.2	14.5	4	32.8	18.5
GPT（U/L）	前	26	33.0	21.4	1	13.0		1	76.0		4	29.0	25.5	10	26.5	10.3	6	50.0	26.4	4	21.8	5.5
	後	26	30.0	18.5	1	12.0		1	62.0		4	24.3	15.6	10	24.8	13.5	6	45.7	22.8	4	22.0	5.8
γ-GTP（U/L）	前	26	86.9	126.5	1	28.0		1	60.0		4	61.3	35.5	10	58.5	33.4	6	204.2	234.6	4	29.3	8.8
	後	26	75.8	140.6	1	24.0		1	49.0		4	47.8	29.5	10	49.0	40.9	6	183.0	277.4	4	29.8	12.0
尿酸（mg/dl）	前	26	6.0	1.4	1	4.6		1	5.6		4	5.2	2.4	10	6.0	1.3	6	6.6	1.0	4	6.1	1.5
	後	26	5.9	1.5	1	4.1		1	6.1		4	5.1	1.2	10	5.6	1.6	6	6.9	1.3	4	6.4	1.3
総蛋白（g/dl）	前	26	7.4	0.3	1	7.3		1	7.2		4	7.5	0.2	10	7.4	0.4	6	7.4	0.4	4	7.4	0.3
	後	26	7.4	0.3	1	7.1		1	7.2		4	7.5	0.4	10	7.5	0.3	6	7.2	0.4	4	7.2	0.4
クレアチニン（mg/dl）	前	26	0.87	0.15	1	0.66		1	0.95		4	0.86	0.04	10	0.89	0.14	6	0.81	0.18	4	0.96	0.17
	後	26	0.88	0.15	1	0.59		1	0.95		4	0.87	0.05	10	0.88	0.15	6	0.82	0.15	4	1.01	0.15
身長（cm）	前	26	167.9	7.3	1	179.3		1	178.8		4	173.7	3.3	10	169.5	5.2	6	162.8	6.4	4	160.3	4.5
	後																					
バスト（cm）	前	26	93.5	6.8	1	92.8		1	101.0		4	93.0	8.3	10	94.1	5.2	6	94.2	7.1	4	90.1	10.7
	後	26	92.1	6.5	1	93.1		1	98.1		4	91.0	6.0	10	92.5	4.7	6	93.7	7.9	4	88.2	10.4
ウエスト（cm）	前	26	87.8	8.9	1	79.4		1	100.8		4	84.5	7.2	10	88.2	5.5	6	89.2	7.6	4	86.8	17.9
	後	26	84.6	8.9	1	76.9		1	96.0		4	81.6	8.5	10	84.2	5.1	6	87.2	9.8	4	84.0	16.2
ヒップ（cm）	前	26	92.8	5.2	1	95.0		1	103.2		4	93.2	4.4	10	93.7	4.3						

■ 医学的検査結果

〈女 性〉

		全体			20歳～29歳			30歳～39歳			40歳～49歳			50歳～59歳			60歳～69歳			70歳以上		
		対 象 数	平均値	標 準 偏 差	対 象 数	平均値	標 準 偏 差	対 象 数	平均値	標 準 偏 差	対 象 数	平均値	標 準 偏 差	対 象 数	平均値	標 準 偏 差	対 象 数	平均値	標 準 偏 差	対 象 数	平均値	標 準 偏 差
収縮期血圧 (mmHg)	前	44	133.6	24.0	1	135.0		2	118.5	3.5	7	127.1	16.4	17	136.5	30.1	9	140.6	26.9	8	128.6	13.9
	後	44	123.9	21.1	1	133.0		2	115.5	4.9	7	118.4	16.5	17	124.4	28.0	9	121.4	21.2	8	131.4	6.9
拡張期血圧 (mmHg)	前	44	83.6	13.0	1	71.0		2	78.5	4.9	7	84.0	9.8		85.8	16.0	9	85.9	14.0	8	78.8	7.9
	後	44	78.3	12.5	1	70.0		2	72.0	5.7	7	79.7	11.3		80.8	15.1	9	76.2	15.3	8	77.0	4.2
努力肺活量 (L)	前	44	2.6	0.5	1	3.0		2	3.5	1.2	7	3.2	0.3		2.6	0.3	9	2.6	0.4	8	2.0	0.4
	後	44	2.7	0.5	1	3.1		2	3.6	1.0	7	3.3	0.4		2.6	0.2	9	2.6	0.5	8	2.2	0.3
1 秒量 (L)	前	44	2.1	0.5	1	2.9		2	3.0	0.9	7	2.6	0.3		2.1	0.3	9	2.0	0.3	8	1.6	0.4
	後	44	2.2	0.5	1	3.1		2	3.2	0.5	7	2.7	0.3		2.1	0.3	9	2.1	0.4	8	1.7	0.3
1秒率 (%)	前	44	80.6	7.6	1	99.0		2	86.6	4.5	7	81.6	4.7		81.1	4.9	9	77.5	10.1	8	78.3	9.2
	後	44	80.2	6.8	1	98.1		2	89.4	9.3	7	81.3	5.3		79.1	6.8	9	79.0	3.9	8	78.6	6.6
骨密度 (g/ c m ²)	前	41	0.955	0.179	1	1.111		2	1.157	0.288	6	1.106	0.158	15	0.994	0.154	9	0.881	0.108	8	0.782	0.114
	後																					
総コレステロール (mg/dl)	前	44	217.8	36.9	1	243.0		2	191.0	15.6	7	209.3	20.9		236.1	48.1	9	200.7	24.1	8	209.4	18.5
	後	44	202.3	33.0	1	225.0		2	167.5	6.4	7	201.6	33.7		210.9	40.7	9	194.2	26.6	8	199.5	21.1
HDLコレステロール (mg/dl)	前	44	67.6	16.5	1	85.0		2	76.5	2.1	7	77.1	14.1		68.4	19.9	9	57.9	11.9	8	64.1	11.7
	後	44	64.8	15.3	1	73.0		2	69.5	13.4	7	70.9	13.0		65.4	18.6	9	58.3	13.5	8	63.1	12.5
LDLコレステロール (mg/dl)	前	44	132.6	32.2	1	147.0		2	110.0	15.6	7	119.3	24.0		147.0	39.6	9	129.3	27.6	8	121.4	18.8
	後	44	119.3	26.8	1	137.0		2	89.5	9.2	7	114.7	25.5		125.4	31.0	9	119.8	25.3	8	115.4	22.2
中性脂肪 (mg/dl)	前	44	80.7	31.2	1	58.0		2	48.5	26.2	7	67.3	15.0		93.8	29.9	9	67.4	17.5	8	90.5	44.7
	後	44	80.2	31.6	1	79.0		2	58.0	43.8	7	80.9	44.2		87.9	28.2	9	65.8	25.8	8	85.3	32.0
空腹時血糖 (mg/dl)	前	44	97.4	19.2	1	83.0		2	83.5	10.6	7	89.0	8.8		99.9	15.0	9	96.8	11.9	8	105.4	35.4
	後	44	93.2	10.3	1	77.0		2	89.5	10.6	7	88.7	8.2		93.2	9.0	9	95.9	9.9	8	96.9	13.8
HbA1c	前	44	5.3	0.6	1	4.9		2	4.7	0.0	7	5.0	0.4	17	5.4	0.6	9	5.3	0.3	8	5.6	1.0
	後	44	5.2	0.5	1	4.9		2	4.7	0.1	7	4.9	0.4		5.2	0.4	9	5.2	0.4	8	5.4	0.8
インスリン (μU/ml)	前	44	5.6	3.4	1	6.5		2	5.5	2.8	7	4.3	2.0		5.2	2.8	9	6.6	3.2	8	6.5	5.6
	後	44	5.5	3.4	1	6.3		2	6.7	4.1	7	4.6	1.8		4.3	1.9	9	6.8	5.0	8	6.8	4.3
HOMA指数	前	44	1.5	1.4	1	1.3		2	1.2	0.7	7	1.0	0.6		1.3	0.8	9	1.6	1.1	8	2.1	3.0
	後	44	1.3	1.0	1	1.2		2	1.5	1.1	7	1.0	0.5		1.0	0.5	9	1.7	1.4	8	1.7	1.4
血色素量 (g/dl)	前	44	13.5	1.2	1	14.5		2	13.8	2.4	7	13.2	1.7		13.3	1.2	9	13.4	0.7	8	14.0	1.1
	後	44	13.2	1.1	1	13.9		2	13.4	1.9	7	13.3	1.6		13.1	1.2	9	13.2	0.6	8	13.3	0.9
ヘマトクリット値 (%)	前	44	41.5	3.1	1	46.2		2	43.3	5.1	7	40.8	4.6		41.2	2.9	9	41.3	1.8	8	41.8	2.7
	後	44	41.8	2.8	1	44.8		2	42.3	4.0	7	41.6	3.7		41.5	3.1	9	42.0	1.9	8	41.7	2.5
血清鉄 (μg/dl)	前	44	109.7	34.9	1	109.0		2	63.0	55.2	7	105.1	46.5		102.1	28.9	9	114.0	21.0	8	137.0	33.6
	後	44	98.9	37.1	1	198.0		2	60.0	28.3	7	68.4	26.7		96.2	32.4	9	108.4	24.9	8	118.1	36.1
赤血球数 (10 ⁴ /μl)	前	44	439.5	37.0	1	503.0		2	468.0	21.2	7	444.4	21.5		433.4	41.1	9	436.9	42.7	8	436.4	32.6
	後	44	430.3	33.7	1	486.0		2	460.0	8.5	7	444.0	21.3		423.1	38.9	9	429.7	32.2	8	419.8	28.4
白血球数 (μl)	前	44	5217.5	1283.9	1	5390.0		2	6145.0	1831.4	7	5651.4	1119.9		5440.0	1466.7	9	4423.3	964.8	8	5005.0	1081.7
	後	44	5108.9	1091.7	1	6260.0		2	5375.0	49.5	7	5428.6	840.6		5334.1	1219.4	9	4506.7	730.2	8	4817.5	1307.1
血小板数(末梢血) (10 ⁴ /μl)	前	44	24.2	5.4	1	39.4		2	27.3	1.1	7	25.6	2.7		25.7	4.6	9	23.3	5.3	8	18.5	3.1
	後	44	22.6	4.6	1	30.8		2	26.8	1.3	7	22.2	5.8		24.0	3.2	9	22.9	4.2	8	17.6	3.3
GOT (U/L)	前	44	25.3	7.2	1	23.0		2	19.5	3.5	7	20.0	3.6		26.1	4.5	9	25.4	6.2	8	30.1	12.2
	後	44	23.8	5.2	1	22.0		2	18.5	2.1	7	19.6	3.6		24.2	3.9	9	24.3	6.5	8	27.3	5.5
GPT (U/L)	前	44	22.2	12.7	1	32.0		2	15.5	4.9	7	15.1	4.4		23.1	9.3	9	22.3	10.6	8	26.9	23.3
	後	44	19.3	7.5	1	22.0		2	16.5	4.9	7	14.3	4.4		19.4	6.5	9	19.3	7.6	8	23.9	10.4
γ-GTP (U/L)	前	44	28.9	17.3	1	96.0		2	26.5	9.2	7	20.9	5.7		27.8	11.6	9	33.9	22.4	8	25.1	12.4
	後	44	24.0	11.9	1	53.0		2	21.0	1.4	7	17.7	4.6		23.8	10.3	9	27.9	17.6	8	22.8	8.3
尿酸 (mg/dl)	前	44	4.7	1.3	1	5.8		2	4.8	1.7	7	4.3	1.0		5.4	1.3	9	4.5	1.0	8	3.7	1.4
	後	44	4.7	1.3	1	5.6		2	4.7	2.2	7	4.1	1.1		5.2	1.2	9	4.8	1.0	8	3.7	1.2
総蛋白 (g/dl)	前	44	7.5	0.4	1	7.9		2	7.4	0.6	7	7.4	0.4		7.4	0.4	9	7.5	0.4	8	7.6	0.4
	後	44	7.3	0.4	1	7.9		2	7.3	0.4	7	7.4	0.3		7.3	0.4	9	7.6	0.4	8	7.2	0.3
クレアチニン (mg/dl)	前	44	0.67	0.11	1	0.75		2	0.69	0.11	7	0.68	0.07		0.68	0.14	9	0.66	0.11	8	0.62	0.11
	後	44	0.66	0.12	1	0.84		2	0.66	0.15	7	0.66	0.10		0.67	0.14	9	0.65	0.09	8	0.62	0.14
身長 (cm)	前	44	153.4	6.5	1	162.8		2	162.9	10.2	7	156.8	4.8	17	152.6	5.6	9	154.2	5.1	8	147.4	5.6
	後																					
バスト (cm)	前	44	88.7	7.7	1	85.0		2	91.0	19.8	7	85.4	6.8	17	88.8	7.6	9	91.3	8.3	8	88.1	6.3
	後	44	87.5	6.8	1	84.0		2	89.0	16.1	7	85.0	5.9	17	87.7	6.6	9	89.6	8.0	8	87.1	5.3
ウエスト (cm)	前	44	76.9	8.7	1	71.2		2	73.3	17.1	7	72.9	7.0	17	76.9	8.0	9	80.4	10.8	8	77.9	7.7
	後	44	74.2	7.8	1	71.0		2	73.6	13.6	7	71.0	6.5	17	73.9	7.4	9	76.6	10.2	8	75.8	6.8
ヒップ (cm)	前	44	91.3	5.8	1	97.4																

■ 性・年齢別体力測定結果

〈男 性〉

				全体			20～29歳			30～39歳			40～49歳			50～59歳			60～69歳			70歳以上		
				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	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
年 齢				26	57.3	12.5	1	27.0		1	37.0		4	119.5	32.5	10	116.4	11.8	6	104.8	30.5	4	75.0	28.9
心 肺 持久力	運 動 負 荷 試 験	最 大 負 荷	前	26	109.6	27.9	1	125.0		1	153.0		4	132.5	27.9	10	126.4	20.3	6	104.2	18.8	4	87.5	32.3
			後	26	118.1	27.9	1	150.0		1	152.0		4	145.0	5.4	10	133.6	4.5	6	144.8	31.4	4	112.8	16.2
		最 高 心 拍 数	前	26	136.3	19.7	1	158.0		1	150.0		4	145.3	12.5	10	137.6	5.9	6	135.0	14.4	4	113.5	22.5
			後	26	135.6	16.4	1	168.0		1	137.0		4	208.3	17.8	10	215.4	27.3	6	219.8	25.6	4	211.3	20.6
		最 高 血 圧	前	26	214.8	22.6	1	208.0		1	227.0		4	226.8	12.8	10	215.1	24.5	6	208.0	16.6	4	204.3	16.3
			後	26	213.9	19.4	1	219.0		1	219.0		4	99.5	9.0	10	94.7	8.7	6	100.2	13.0	4	80.0	18.8
		最 低 血 圧	前	26	94.5	12.8	1	104.0		1	87.0		4	97.3	11.3	10	96.1	9.4	6	90.2	11.1	4	76.8	20.1
			後	26	90.8	13.7	1	94.0		1	69.0		4	33.5	7.6	10	33.7	3.1	6	32.2	5.4	4	37.5	7.5
		最大酸素摂取量	前	26	33.8	5.1	1	35.2		1	30.1		4	36.4	6.1	10	37.3	3.2	6	34.0	5.1	4	41.8	9.7
			後	26	37.1	5.5	1	39.0		1	36.3		4	45.1	7.8	10	44.3	7.1	6	39.1	7.6	4	26.6	9.0
筋力・ 筋持久力		握 力	前	26	40.5	9.4	1	43.4		1	45.4		4	46.5	7.2	10	43.9	7.6	6	37.7	5.5	4	28.7	6.9
			後	26	40.6	8.7	1	48.4		1	41.5		4	19.5	6.6	10	18.8	4.4	6	13.8	5.8	4	14.3	5.5
		上 体 お こ し	前	25	17.6	5.7	1	26.0		1	23.0		4	25.3	4.2	10	19.9	4.5	6	17.7	4.8	3	12.3	9.9
			後	26	19.5	6.6	1	26.0		1	25.0		4	19.8	3.0	10	15.4	4.4	6	14.1	3.2	4	11.6	6.0
瞬発力		脚 伸 展 パ ワ ー	前	25	16.1	5.2	1	25.8		1	24.9		4	22.5	3.1	10	17.8	4.2	6	14.7	2.0	3	9.4	7.1
			後	26	17.2	6.2	1	29.8		1	24.7		4	0.3	0.0	10	0.3	0.0	6	0.4	0.0	4	0.5	0.2
敏捷性		全 身 反 応 値	前	26	0.4	0.1	1	0.3		1	0.3		4	0.3	0.0	10	0.3	0.0	6	0.3	0.0	4	0.5	0.1
			後	26	0.4	0.1	1	0.3		1	0.3		4	39.9	8.7	10	34.8	9.2	6	28.2	12.3	4	25.6	10.3
柔軟性		長 座 位 前 屈	前	26	33.2	10.9	1	51.0		1	34.0		4	45.6	10.3	10	36.0	8.0	6	33.3	11.9	4	27.1	9.2
			後	26	35.2	11.2	1	47.5		1	15.5		4	81.0	10.1	10	80.4	10.2	6	77.8	8.6	4	66.0	21.4
		胴 回 旋 右	前	26	77.8	12.2	1	84.0		1	80.0		4	83.0	7.9	10	84.6	10.5	6	81.2	14.0	4	74.0	16.8
			後	26	81.3	11.6	1	79.0		1	75.0		4	81.8	6.2	10	79.9	15.5	6	75.7	9.4	4	67.5	21.7
		胴 回 旋 左	前	26	77.2	13.7	1	76.0		1	82.0		4	81.8	9.2	10	83.3	7.0	6	78.0	11.5	4	76.3	14.7
			後	26	80.5	9.8	1	70.0		1	90.0		4	22.6	3.6	10	23.0	7.0	6	18.4	2.1	4	11.1	6.5
		側 屈 右	前	26	20.3	6.9	1	30.0		1	21.5		4	24.6	2.7	10	21.0	3.7	6	19.0	3.4	4	16.0	2.3
			後	26	20.6	4.2	1	28.5		1	21.0		4	23.3	3.3	10	22.8	6.1	6	19.7	4.3	4	13.0	7.3
		側 屈 左	前	26	20.8	6.3	1	29.5		1	21.0		4	24.3	3.9	10	22.2	4.3	6	19.6	3.2	4	15.8	1.2
			後	26	21.0	4.4	1	27.5		1	19.5		4	22.8	3.4	10	21.4	3.5	6	18.3	2.8	4	17.5	4.4

- 脚注) ・ 心 肺 持 久 ―運動負荷試験(自転車エルゴメーター作業約12分間)により、最大酸素摂取量を推定
- ・ 筋 力 ―握力測定器を用いて、握力を左右2回ずつ測定し、それぞれの良い記録の平均値を採用
- ・ 筋 持 久 力 ―上体おこし測定器を用いて、30秒間に上体おこし運動が何回できるかを測定
- ・ 瞬 発 力 ―脚伸展パワー測定器を用いて、座位姿勢における単発脚伸展パワーを測定
- ・ 敏 捷 性 ―全身反応測定器を用いて、フラッシュが点灯してから被験者が跳びあがり両足がマットから離れるまでの時間を測定(5回実施し、その平均値を採用)
- ・ 柔 軟 性 ―デジタル長座位前屈計を用いて、長座位の姿勢で膝を伸ばした状態から何cm前屈できるかを測定

■ 性・年齢別体力測定結果

〈女 性〉

				全体			20～29歳			30～39歳			40～49歳			50～59歳			60～69歳			70歳以上		
				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	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
年 齢				44	57.2	12.6	1	24.0		2	33.0	2.8	7	45.1	3.2	17	54.8	2.9	9	64.1	3.1	8	75.5	3.7
心 肺 持久力	運 動 負 荷 試 験	最 大 負 荷	前	41	81.3	21.0	1	100.0		2	100.0	0.0	7	82.1	18.9	16	84.9	17.8	9	82.1	24.3	6	60.2	20.0
			後	41	91.2	18.9	1	100.0		2	125.5	36.1	7	93.7	18.5	16	94.3	14.1	9	86.0	17.1	6	75.0	15.8
		最 高 心 拍 数	前	41	133.7	13.4	1	153.0		2	141.0	2.8	7	146.6	8.5	16	137.6	8.3	9	125.2	9.5	6	115.2	8.9
			後	41	135.8	12.0	1	156.0		2	148.5	4.9	7	143.3	10.4	16	139.9	6.5	9	128.7	10.3	6	119.0	3.5
		最 高 血 圧	前	41	200.4	24.9	1	230.0		2	178.0	12.7	7	187.1	29.0	16	201.8	23.8	9	209.1	18.5	6	201.7	30.2
			後	41	192.0	21.9	1	213.0		2	185.0	14.1	7	180.9	26.4	16	193.0	23.9	9	196.1	17.9	6	194.7	20.5
		最 低 血 圧	前	41	89.2	18.0	1	103.0		2	85.0	1.4	7	90.3	17.0	16	92.8	20.0	9	91.3	13.6	6	74.0	19.3
			後	41	91.7	12.0	1	91.0		2	93.5	0.7	7	92.0	9.3	16	94.9	11.1	9	94.7	11.5	6	77.7	13.5
		最大酸素摂取量	前	41	30.0	4.3	1	31.3		2	33.0	10.6	7	29.2	4.5	16	30.4	4.3	9	29.4	4.5	6	29.8	2.8
			後	41	31.9	5.1	1	32.0		2	36.4	7.1	7	32.6	4.9	16	31.8	4.5	9	31.0	7.3	6	31.2	4.0
筋力・ 筋持久力		握 力	前	43	24.9	5.4	1	29.5		2	27.8	15.3	7	28.8	7.2	17	24.8	3.2	8	24.0	3.1	8	21.2	5.5
			後	42	26.3	4.6	1	31.2		2	30.6	7.1	7	28.4	6.3	17	26.3	3.0	8	25.6	3.7	7	23.0	5.1
		上 体 お こ し	前	44	10.7	6.5	1	27.0		2	16.5	0.7	7	15.0	4.2	17	9.7	6.8	9	9.1	6.1	8	7.0	2.9
			後	43	13.1	6.2	1	26.0		2	18.5	0.7	6	15.7	4.1	17	13.6	6.8	9	11.3	6.5	8	9.0	2.0
瞬発力		脚 伸 展 パ ワ ー	前	44	9.3	4.1	1	16.2		2	10.4	1.8	7	11.5	1.6	17	11.0	3.3	9	7.4	3.7	8	4.7	3.6
			後	43	11.0	4.2	1	16.8		2	13.1	2.3	7	14.1	2.2	17	12.6	3.3	9	7.8	3.8	7	6.9	3.2
敏捷性		全 身 反 応 値	前	44	0.4	0.1	1	0.3		2	0.4	0.0	7	0.4	0.0	17	0.4	0.0	9	0.4	0.1	8	0.5	0.1
			後	43	0.4	0.1	1	0.3		2	0.4	0.1	7	0.4	0.0	17	0.4	0.1	9	0.4	0.1	7	0.5	0.1
柔軟性		長 座 位 前 屈	前	44	39.5	10.4	1	22.5		2	41.5	2.1	7	38.9	9.4	17	38.3	8.5	9	49.6	8.6	8	33.0	10.4
			後	44	41.7	9.1	1	40.5		2	42.0	12.0	7	43.1	6.4	17	40.4	8.5	9	47.3	9.7	8	37.3	10.6
		胴 回 旋 右	前	44	77.6	10.2	1	79.0		2	67.0	5.7	7	72.1	17.4	17	80.6	7.4	9	79.6	9.0	8	76.5	7.8
			後	43	80.3	10.7	1	85.0		2	76.5	12.0	7	76.6	11.4	17	82.4	11.3	9	80.9	10.3	7	78.4	11.2
		胴 回 旋 左	前	44	78.9	10.3	1	79.0		2	67.5	4.9	7	70.7	17.2	17	80.5	8.0	9	84.9	6.7	8	78.6	6.0
			後	43	82.5	9.6	1	85.0		2	72.0	5.7	7	76.4	11.4	17	84.9	10.0	9	84.8	7.4	7	82.3	8.3
		側 屈 右	前	44	19.3	3.5	1	24.5		2	21.5	2.8	7	19.9	3.7	17	19.7	3.4	9	19.1	2.4	8	16.6	3.9
			後	43	19.8	3.6	1	24.5		2	21.5	0.0	7	20.4	3.5	17	20.3	3.1	9	18.6	5.0	7	18.4	3.4
		側 屈 左	前	44	19.5	3.4	1	27.0		2	22.5	0.0	7	20.5	3.4	17	19.9	3.2	9	19.3	2.8	8	16.4	2.0
			後	43	20.3	3.2	1	25.0		2	23.5	1.4	7	21.0	3.4	17	19.9	2.6	9	20.1	4.3	7	19.1	3.0

- 脚注) ・ 心 肺 持 久 ―運動負荷試験(自転車エルゴメーター作業約12分間)により、最大酸素摂取量を推定
- ・ 筋 力 ―握力測定器を用いて、握力を左右2回ずつ測定し、それぞれの良い記録の平均値を採用
- ・ 筋 持 久 ―上体おこし測定器を用いて、30秒間に上体おこし運動が何回できるかを測定
- ・ 瞬 発 力 ―脚伸展パワー測定器を用いて、座位姿勢における単発脚伸展パワーを測定
- ・ 敏 捷 性 ―全身反応測定器を用いて、フラッシュが点灯してから被験者が跳びあがり両足がマットから離れるまでの時間を測定(5回実施し、その平均値を採用)
- ・ 柔 軟 性 ―デジタル長座位前屈計を用いて、長座位の姿勢で膝を伸ばした状態から何cm前屈できるかを測定

■ 問診結果表 〈男女別・年齢別〉

Q2 現在の主な職業(内職、パート、嘱託含む)

(男性)		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
技術・事務職	前			2	7	1		10 38.5
	後			2	7	1		10 38.5
販売・営業・サービス職	前	1	1	2	2	1	1	8 30.8
	後	1	1	2	2	2	1	9 34.6
農林漁業	前							0 0.0
	後							0 0.0
生産工程・運輸・保安職	前							0 0.0
	後							0 0.0
家事従事者	前							0 0.0
	後							0 0.0
その他の職業	前				1	1		2 7.7
	後				1			1 3.8
無職	前					4	2	6 23.1
	後					4	2	6 23.1
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q3 日常生活の身体活動強度

(男性)		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
1日1時間程度の歩行の他大部分は座っている(低い)	前			3	7	3	1	14 36.0
	後			3	6	3	1	13 36.0
1日2時間程度の歩行や接客等立ち仕事の他、座っている(やや低い)	前	1	1		3	3		8 15.0
	後	1	1		4	2		8 15.0
1日1時間程度の運動や力作業の他、大部分は立ち仕事(適当)	前			1		1	2	4 9.0
	後			1		2	2	5 9.0
1日1時間程度の激しいトレーニング、強い力作業(高い)	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 60.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 60.0

Q4 最近2～3カ月の平均した1ヵ月間の勤務日数

(男性)		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
20日未満	前					6	1	7 26.9
	後					6	1	7 26.9
20～26日未満	前		1	4	10	1	1	17 65.4
	後		1	4	10	1	1	17 65.4
26日以上	前	1					1	2 7.7
	後	1					1	2 7.7
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q5 最近2～3カ月の平均した、1日の勤務時間

(男性)		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
6時間未満	前					5	2	7 26.9
	後					5	2	7 26.9
6～8時間未満	前				1	2	1	4 15.4
	後				1	2	1	4 15.4
8～10時間未満	前			2	7			9 34.6
	後			2	7			9 34.6
10時間以上	前	1	1	2	2			6 23.1
	後	1	1	2	2			6 23.1
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q6 夜勤や交代勤務などの変則勤務の有無

(男性)		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
変則勤務はない	前	1	1	4	9	7	3	25 96.2
	後	1	1	4	9	7	3	25 96.2
夜勤のみ	前							0 0.0
	後							0 0.0
交代勤務(夜勤含む)	前				1			1 3.8
	後				1			1 3.8
交代勤務(夜勤含まず)	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

(女性)		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
技術・事務職	前	1	1	3	4			9 20.5
	後	1	1	3	5			10 22.7
販売・営業・サービス職	前			2	1	1		4 9.1
	後			2	1	1		4 9.1
農林漁業	前							0 0.0
	後							0 0.0
生産工程・運輸・保安職	前							0 0.0
	後							0 0.0
家事従事者	前		1	2	6	4	3	16 36.4
	後		1	2	6	4	3	16 36.4
その他の職業	前				6			6 13.6
	後				5			5 11.4
無職	前				1	4	4	9 20.5
	後				1	4	4	9 20.5
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
1日1時間程度の歩行の他大部分は座っている(低い)	前		1	2	5	1	3	12 27.3
	後		1	2	5	1	3	12 27.3
1日2時間程度の歩行や接客等立ち仕事の他、座っている(やや低い)	前	1	1	3	8	6	4	23 52.3
	後	1	1	3	8	6	4	23 52.3
1日1時間程度の運動や力作業の他、大部分は立ち仕事(適当)	前			2	5	2		9 20.5
	後			2	5	2		9 20.5
1日1時間程度の激しいトレーニング、強い力作業(高い)	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
20日未満	前		1	2	1	2	3	9 20.5
	後		1	2	1	2	3	9 20.5
20～26日未満	前	1	1	3	9		1	15 34.1
	後	1	1	3	10		1	16 36.4
26日以上	前			2	8	7	3	20 45.5
	後			2	7	7	3	19 43.2
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100
	後	1	2	7	18	9	7	44 100

(女性)		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
6時間未満	前			2	9	6	5	22 50.0
	後			2	10	6	5	23 52.3
6～8時間未満	前		1	2	6		2	11 25.0
	後		1	2	6		2	11 25.0
8～10時間未満	前	1	1	3	2	1		8 18.2
	後	1	1	3	2			7 15.9
10時間以上	前				1	2		3 6.8
	後					3		3 6.8
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
変則勤務はない	前	1	2	7	16	9	6	41 93.2
	後	1	2	7	16	9	6	41 93.2
夜勤のみ	前							0 0.0
	後							0 0.0
交代勤務(夜勤含む)	前						1	1 2.3
	後						1	1 2.3
交代勤務(夜勤含まず)	前				2			2 4.5
	後				2			2 4.5
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

Q7 勤務や移動の主な手段(3つまで回答)

		単位：人							%
(男性)		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計	
車	前	1	1	3	10	6	1	22	57.9
	後	1	1	3	10	6	2	23	50.0
電車・バス	前			1	1	1	2	5	13.2
	後				2	3	2	7	15.2
バイク	前							0	0.0
	後							0	0.0
自転車	前					2		2	5.3
	後		1	2		1		4	8.7
徒歩	前			2		5	2	9	23.7
	後			2	1	6	3	12	26.1
総数	前	1	1	6	11	14	5	38	100.0
	後	1	2	7	13	16	7	46	100.0

Q9 自分の健康状態についてどのように感じているか

		単位：人							%
(男性)		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計	
とても健康である	前					1		1	3.8
	後					1		1	3.8
健康なほうである	前	1		3	3	4	1	12	46.2
	後		1	4	4	5	1	15	57.7
どちらともいえない	前		1	1	3	1	2	8	30.8
	後	1			5	1	1	8	30.8
あまり健康でない	前				4	1		5	19.2
	後				1		1	2	7.7
健康でない	前							0	0.0
	後							0	0.0
総数	前	1	1	4	10	7	3	26	100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26	100.0

Q10 自分の体力についてどのように感じているか

		単位：人							%
(男性)		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計	
体力に自信がある	前					1		1	3.8
	後	1				2		3	11.5
体力に少し自信がある	前	1		1	2	3		7	26.9
	後		1	2	3	3	1	10	38.5
どちらともいえない	前		1	2	1		3	7	26.9
	後			1	5	2	1	9	34.6
体力に少し不安がある	前			1	5	2		8	30.8
	後		1	2			1	4	15.4
体力に不安がある	前				2	1		3	11.5
	後							0	0.0
総数	前	1	1	4	10	7	3	26	100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26	100.0

Q11 普段の就寝時間

		単位：人							%
(男性)		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計	
9時前	前							0	0.0
	後							0	0.0
9時台	前				1	1	2	4	15.4
	後				1	2	2	5	19.2
10時台	前			1	4	5		10	38.5
	後			1	4	4		9	34.6
11時台	前			1	4		1	6	23.1
	後			1	4		1	6	23.1
12時台	前	1		2	1	1		5	19.2
	後	1		2	1	1		5	19.2
午前1時以降	前		1					1	3.8
	後		1					1	3.8
勤務により不規則	前							0	0.0
	後							0	0.0
その他	前							0	0.0
	後							0	0.0
総数	前	1	1	4	10	7	3	26	100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26	100.0

Q12 1日の平均した睡眠時間(四捨五入)

		単位：人							%
(男性)		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計	
4時間	前				1			1	3.8
	後							0	0.0
5時間	前		1					1	3.8
	後				1			1	3.8
6時間	前			1	4	2		7	26.9
	後	1	1	2	3	1		8	30.8
7時間	前	1		3	4	2	2	12	46.2
	後			2	4	3	1	10	38.5
8時間	前				1	3	1	5	19.2
	後				2	3	2	7	26.9
9時間	前							0	0.0
	後							0	0.0
総数	前	1	1	4	10	7	3	26	100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26	100.0

(女性)

		単位：人							%
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計	
車	前	1	2	6	16	7	6	38	41.8
	後	1	1	7	16	7	4	36	41.4
電車・バス	前		1	1	2	5	5	14	15.4
	後		2	1	2	4	2	11	12.6
バイク	前							0	0.0
	後							0	0.0
自転車	前		1	1	5	1	2	10	11.0
	後			2	5	2	3	12	13.8
徒歩	前		1	4	11	7	6	29	31.9
	後		2	2	11	8	5	28	32.2
総数	前	1	5	12	34	20	19	91	100.0
	後	1	5	12	34	21	14	87	100.0

(女性)

		単位：人							%
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計	
とても健康である	前				1			1	2.3
	後			1	1	1	1	4	9.1
健康なほうである	前	1		1	9	5	3	19	43.2
	後	1	1	3	10	5	3	23	52.3
どちらともいえない	前		1	4	7	4	1	17	38.6
	後		1	3	7	3	7	14	31.8
あまり健康でない	前		1	2	1		2	6	13.6
	後						2	2	4.5
健康でない	前						1	1	2.3
	後						1	1	2.3
総数	前	1	2	7	18	9	7	44	100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44	100.0

(女性)

		単位：人							%
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計	
体力に自信がある	前							0	0.0
	後							0	0.0
体力に少し自信がある	前				4	4	3	11	25.0
	後			1	4	4	3	12	27.3
どちらともいえない	前		1	2	7	1	1	12	27.3
	後		2	2	12	4	2	22	50.0
体力に少し不安がある	前	1		3	7	4	2	17	38.6
	後	1		2	1	1		5	11.4
体力に不安がある	前		1	2			1	4	9.1
	後			2			2	5	11.4
総数	前	1	2	7	18	9	7	44	100
	後	1	2	7	18	9	7	44	100

(女性)

		単位：人							%
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計	
9時前	前					1	1	2	4.5
	後							0	0.0
9時台	前							0	0.0
	後					2	3	5	11.4
10時台	前				5	3	2	10	22.7
	後				6	2		8	18.2
11時台	前	1		4	11	5	2	23	52.3
	後			3	9	5	3	20	45.5
12時台	前		2	2	2		2	8	18.2
	後	1	2	2	3		1	9	20.5
午前1時以降	前			1				1	2.3
	後			2				2	4.5
勤務により不規則	前							0	0.0
	後							0	0.0
その他	前							0	0.0
	後							0	0.0
総数	前	1	2	7	18	9	7	44	100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44	100.0

(女性)

		単位：人							%
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計	
4時間	前							0	0.0
	後							0	0.0
5時間	前				1			1	2.3
	後			2	2			4	9.1
6時間	前		1	5	5	2	2	15	34.1
	後		1	4	6	3	2	16	36.4
7時間	前	1		1	11	4	5	22	50.0
	後	1	1		6	4	5	17	38.6
8時間	前		1	1	1	3		6	13.6
	後			1	4	2		7	15.9
9時間	前							0	0.0
	後							0	0.0
総数	前	1	2	7	18	9	7	44	100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44	100.0

Q13 喫煙の有無
(男性)

		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
吸っている	前	1	1		5	1		8 30.8
	後	1	1		5	1		8 30.8
依然吸っていたが、現在はやめた	前			1	4	4	1	10 38.5
	後			1	4	4	1	10 38.5
以前から吸わない	前			3	1	2	2	8 30.8
	後			3	1	2	2	8 30.8
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q13-4 禁煙したい気持ちはあるか
(男性)

		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
有る	前	1			4	1		6 75.0
	後	1			4	1		6 75.0
無い	前		1		1			2 25.0
	後		1		1			2 25.0
総数	前	1	1	0	5	1	0	8 100.0
	後	1	1	0	5	1	0	8 100.0

現病歴・既往歴

Q14-1 高血圧症
(男性)

		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	1	4	6	4	1	17 65.4
	後	1	1	4	6	4	1	17 65.4
現在治療中	前				4	3	1	8 30.8
	後				4	3	1	8 30.8
経過観察中	前						1	1 3.8
	後						1	1 3.8
過去に受診勧奨・治療歴あり	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q14-2 高脂血症
(男性)

		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	1	3	5	6	2	18 69.2
	後	1	1	3	5	6	2	18 69.2
現在治療中	前				2	1		3 11.5
	後				2	1		3 11.5
経過観察中	前				3		1	4 15.4
	後				3		1	4 15.4
過去に受診勧奨・治療歴あり	前			1				1 3.8
	後			1				1 3.8
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q14-3 脳卒中(脳出血、脳梗塞、くも膜下出血)
(男性)

		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	1	4	10	6	3	25 96.2
	後	1	1	4	10	6	3	25 96.2
現在治療中	前					1		1 3.8
	後					1		1 3.8
経過観察中	前							0 0.0
	後							0 0.0
過去に受診勧奨・治療歴あり	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q14-4 狭心症・心筋梗塞
(男性)

		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	1	4	9	7	3	25 96.2
	後	1	1	4	9	7	3	25 96.2
現在治療中	前							0 0.0
	後							0 0.0
経過観察中	前				1			1 3.8
	後				1			1 3.8
過去に受診勧奨・治療歴あり	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

(女性)

		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
吸っている	前			2	1			3 6.8
	後			2	1			3 6.8
依然吸っていたが、現在はやめた	前		1	1	3			5 11.4
	後		1	1	3			5 11.4
以前から吸わない	前	1	1	4	14	9	7	36 81.8
	後	1	1	4	14	9	7	36 81.8
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
有る	前			2	1			3 100.0
	後			2	1			3 100.0
無い	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	0	0	2	1	0	0	3 100.0
	後	0	0	2	1	0	0	3 100.0

(女性)

		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	2	6	15	8	4	36 81.8
	後	1	2	6	15	8	4	36 81.8
現在治療中	前			1	2	1	3	7 15.9
	後			1	3	1	3	8 18.2
経過観察中	前							0 0.0
	後							0 0.0
過去に受診勧奨・治療歴あり	前				1			1 2.3
	後							0 0.0
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	2	5	12	8	4	32 72.7
	後	1	2	5	11	8	4	31 70.5
現在治療中	前			2	1	1	3	7 15.9
	後			2	1	1	3	7 15.9
経過観察中	前				4			4 9.1
	後				5			5 11.4
過去に受診勧奨・治療歴あり	前				1			1 2.3
	後				1			1 2.3
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	2	7	18	8	7	43 97.7
	後	1	2	7	18	8	7	43 97.7
現在治療中	前					1		1 2.3
	後					1		1 2.3
経過観察中	前							0 0.0
	後							0 0.0
過去に受診勧奨・治療歴あり	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		単位：人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	17	9	7	43 97.7
現在治療中	前							0 0.0
	後							0 0.0
経過観察中	前							0 0.0
	後				1			1 2.3
過去に受診勧奨・治療歴あり	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

Q14－5 不整脈

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	1	4	8	6	2	22 84.6
	後	1	1	4	8	6	2	22 84.6
現在治療中	前							0 0.0
	後							0 0.0
経過観察中	前				1	1		2 7.7
	後				1	1		2 7.7
過去に受診勧奨・治療歴有り	前				1		1	2 7.7
	後				1		1	2 7.7
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q14－6 狭心症・心筋梗塞・不整脈以外の心臓病(先天性心疾患等)

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0
現在治療中	前							0 0.0
	後							0 0.0
経過観察中	前							0 0.0
	後							0 0.0
過去に受診勧奨・治療歴有り	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q14－7 肺・呼吸器系の病気

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1		4	10	6	2	23 88.5
	後	1		4	10	6	2	23 88.5
現在治療中	前					1		1 3.8
	後					1		1 3.8
経過観察中	前							0 0.0
	後							0 0.0
過去に受診勧奨・治療歴有り	前		1				1	2 7.7
	後		1				1	2 7.7
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q14－8 糖尿病

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	1	4	6	6	3	21 80.8
	後	1	1	4	6	6	3	21 80.8
現在治療中	前				2	1		3 11.5
	後				2	1		3 11.5
経過観察中	前				2			2 7.7
	後				2			2 7.7
過去に受診勧奨・治療歴有り	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q14－9 痛風(高尿酸血症)

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	1	3	7	5	2	19 73.1
	後	1	1	3	7	5	2	19 73.1
現在治療中	前			1	3	1		6 23.1
	後			1	3	1	1	6 23.1
経過観察中	前							0 0.0
	後							0 0.0
過去に受診勧奨・治療歴有り	前					1		1 3.8
	後					1		1 3.8
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q14－10 腎臓病

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0
現在治療中	前							0 0.0
	後							0 0.0
経過観察中	前							0 0.0
	後							0 0.0
過去に受診勧奨・治療歴有り	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	1	6	16	9	5	38 86.4
	後	1	1	6	16	9	5	38 86.4
現在治療中	前						1	1 2.3
	後						1	1 2.3
経過観察中	前		1	1	1			3 6.8
	後		1	1	1			3 6.8
過去に受診勧奨・治療歴有り	前				1		1	2 4.5
	後				1		1	2 4.5
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	1	7	18	9	7	43 97.7
	後	1	1	7	18	9	7	43 97.7
現在治療中	前							0 0.0
	後							0 0.0
経過観察中	前		1					1 2.3
	後		1					1 2.3
過去に受診勧奨・治療歴有り	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	1	6	17	8	6	39 88.6
	後	1	1	6	17	8	6	39 88.6
現在治療中	前							0 0.0
	後							0 0.0
経過観察中	前		1		1		1	3 6.8
	後		1		1		1	3 6.8
過去に受診勧奨・治療歴有り	前			1		1		2 4.5
	後			1		1		2 4.5
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	2	7	17	9	5	41 93.2
	後	1	2	7	17	9	5	41 93.2
現在治療中	前				1		1	2 4.5
	後				1		1	2 4.5
経過観察中	前						1	1 2.3
	後						1	1 2.3
過去に受診勧奨・治療歴有り	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0
現在治療中	前							0 0.0
	後							0 0.0
経過観察中	前							0 0.0
	後							0 0.0
過去に受診勧奨・治療歴有り	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	2	6	15	8	7	39 88.6
	後	1	2	6	16	8	7	40 90.9
現在治療中	前							0 0.0
	後							0 0.0
経過観察中	前							0 0.0
	後				1			1 2.3
過去に受診勧奨・治療歴有り	前			1	3	1		5 11.4
	後			1	1	1		3 6.8
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

Q14－11 肝臓病
(男性)

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1		4	9	7	3	24 92.3
	後	1		4	9	7	3	24 92.3
現在治療中	前							0 0.0
	後							0 0.0
経過観察中	前				1			1 3.8
	後				1			1 3.8
過去に受診勧奨・治療歴有り	前		1					1 3.8
	後		1					1 3.8
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q14－12 貧血
(男性)

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0
現在治療中	前							0 0.0
	後							0 0.0
経過観察中	前							0 0.0
	後							0 0.0
過去に受診勧奨・治療歴有り	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q14－13 骨粗しょう症

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0
現在治療中	前							0 0.0
	後							0 0.0
経過観察中	前							0 0.0
	後							0 0.0
過去に受診勧奨・治療歴有り	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q14－14 首・膝・腰の痛みや障害

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	1	4	8	4		18 69.2
	後	1	1	4	8	4		18 69.2
現在治療中	前					1	1	2 7.7
	後					1	1	2 7.7
経過観察中	前				2			2 7.7
	後				2			2 7.7
過去に受診勧奨・治療歴有り	前					2	2	4 15.4
	後					2	2	4 15.4
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q14－15 その他の病気

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1		3	8	6	2	21 80.8
	後	1	1	3	8	6	2	21 80.8
現在治療中	前					1		1 3.8
	後				1	1		2 7.7
経過観察中	前				1		1	2 7.7
	後			1			1	2 7.7
過去に受診勧奨・治療歴有り	前			1	1			2 7.7
	後				1			1 3.8
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

最近1ヶ月間の体調・自覚症状

Q15－1 食欲はありますか

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前	1		4	8	6	2	22 84.6
	後		1	4	8	6	3	22 84.6
どちらかといえばはい	前				2			2 7.7
	後				2	1		3 11.5
どちらかといえばいい	前					1	1	2 7.7
	後	1						1 3.8
いいえ	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	2	6	16	9	6	40 90.9
	後	1	2	7	16	9	6	41 93.2
現在治療中	前							0 0.0
	後							0 0.0
経過観察中	前			1	1		1	3 6.8
	後				1		1	2 4.5
過去に受診勧奨・治療歴有り	前				1			1 2.3
	後				1			1 2.3
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	2	3	17	8	6	37 84.1
	後	1	2	3	16	8	6	36 81.8
現在治療中	前							0 0.0
	後							0 0.0
経過観察中	前			1				1 2.3
	後			1	1			2 4.5
過去に受診勧奨・治療歴有り	前			3	1	1	1	6 13.6
	後			3		1	1	6 13.6
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	2	7	17	8	2	37 84.1
	後	1	2	7	18	8	2	38 86.4
現在治療中	前					1	4	5 11.4
	後					1	4	5 11.4
経過観察中	前							0 0.0
	後							0 0.0
過去に受診勧奨・治療歴有り	前				1		1	2 4.5
	後						1	1 2.3
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前		1	4	9	2	2	18 40.9
	後		1	4	10	2	2	19 43.2
現在治療中	前			2	3	6	4	15 34.1
	後			2	3	6	4	15 34.1
経過観察中	前		1	1	2		1	5 11.4
	後		1	1	2		1	5 11.4
過去に受診勧奨・治療歴有り	前	1			4	1		6 13.6
	後	1			3	1		5 11.4
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
無し	前	1	1	5	15	9	5	36 81.8
	後	1	1	5	14	8	5	34 77.3
現在治療中	前		1	1	1			3 6.8
	後		1	1	2	1		5 11.4
経過観察中	前							0 0.0
	後							0 0.0
過去に受診勧奨・治療歴有り	前			1	2		2	5 11.4
	後			1	2		2	5 11.4
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前	1		7	16	8	5	37 84.1
	後	1	2	6	16	8	6	39 88.6
どちらかといえばはい	前		2		2	1	2	7 15.9
	後			1	2		1	4 9.1
どちらかといえばいい	前							0 0.0
	後					1		1 2.3
いいえ	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

Q15-2 胃腸の調子や便通の具合は良いですか
(男性)

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前	1	1	2	8	5	2	19 73.1
	後		1	2	8	5	2	18 69.2
どちらかといえばはい	前				2	2		4 15.4
	後			2	1	1	1	5 19.2
どちらかといえはい	前			2			1	3 11.5
	後				1	1		2 7.7
いいえ	前							0 0.0
	後	1						1 3.8
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q15-3 よく眠れますか
(男性)

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前	1	1	3	5	6	2	18 69.2
	後	1	1	3	7	5	2	19 73.1
どちらかといえばはい	前			1	2		1	4 15.4
	後			1	2	1	1	5 19.2
どちらかといえはい	前				3	1		4 15.4
	後				1	1		2 7.7
いいえ	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q15-4 毎日の疲れは翌日に回復しますか
(男性)

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前	1				4		5 19.2
	後	1		2	4	5	1	13 50.0
どちらかといえばはい	前		1	3	9	1	2	16 61.5
	後		1	1	4		2	8 30.8
どちらかといえはい	前			1	1	2	1	5 19.2
	後			1	2	2		5 19.2
いいえ	前							0 0.0
	後							0 0.0
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q15-5 階段や坂道を昇る時、動悸や息切れすることがありますか
(男性)

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前			1	2	2		5 19.2
	後					2		2 7.7
どちらかといえばはい	前				1		1	2 7.7
	後			1	4	1		6 23.1
どちらかといえはい	前		1	1	3	1	1	7 26.9
	後				2		2	4 15.4
いいえ	前	1		2	4	4	1	12 46.2
	後	1	1	3	4	4	1	14 53.8
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q15-6 平地の歩行などで、動悸や息切れすることがありますか
(男性)

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前							0 0.0
	後			1				1 3.8
どちらかといえばはい	前							0 0.0
	後					1		1 3.8
どちらかといえはい	前					3	2	6 23.1
	後				2	1		3 11.5
いいえ	前	1	1	4	9	4	1	20 76.9
	後	1	1	3	8	5	3	21 80.8
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q15-7 めまい、耳鳴り、頭痛はありますか
(男性)

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前				2		1	3 11.5
	後						2	2 7.7
どちらかといえばはい	前			1		1		2 7.7
	後			1				1 3.8
どちらかといえはい	前				1			1 3.8
	後				2			2 7.7
いいえ	前	1	1	3	7	6	2	20 76.9
	後	1	1	3	8	7	1	21 80.8
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前			3	11	8	3	25 56.8
	後			3	11	6	5	25 56.8
どちらかといえばはい	前		1	4	6	1	2	14 31.8
	後		2	2	6	2	1	13 29.5
どちらかといえはい	前	1			1		1	3 6.8
	後	1		2				3 6.8
いいえ	前		1				1	2 4.5
	後				1	1	1	3 6.8
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前	1	1	2	11	5	6	26 59.1
	後			3	11	7	4	25 56.8
どちらかといえばはい	前		1	2	4	3	1	11 25.0
	後	1	1	1	4	1	2	10 22.7
どちらかといえはい	前			2	2			4 9.1
	後		1	1	3			5 11.4
いいえ	前			1	1	1		3 6.8
	後			2			1	4 9.1
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前				4	5	5	14 31.8
	後				6	7	4	17 38.6
どちらかといえばはい	前			2	7	3		12 27.3
	後	1	1	2	6	1	3	14 31.8
どちらかといえはい	前	1		2	4	4	1	14 31.8
	後		1	3	3	1		8 18.2
いいえ	前			1	3			4 9.1
	後			2	3			5 11.4
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前		1	1	5	4	1	12 27.3
	後		1	1	2	1		5 11.4
どちらかといえばはい	前	1			3	1		5 11.4
	後		1		4	4		9 20.5
どちらかといえはい	前		1	2	6	2		11 25.0
	後	1		2	4		1	8 18.2
いいえ	前			4	4	2	6	16 36.4
	後			4	8	4	6	22 50.0
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前					1		2 4.5
	後					1		1 2.3
どちらかといえばはい	前							0 0.0
	後		1		1			2 4.5
どちらかといえはい	前		1	2	1	2		6 13.6
	後		1		2			3 6.8
いいえ	前	1	1	5	16	6	7	36 81.8
	後	1		7	15	8	7	38 86.4
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前			3	2		2	7 15.9
	後			1	1	1	2	5 11.4
どちらかといえばはい	前	1	1	1	4	4		11 25.0
	後		1	1				2 4.5
どちらかといえはい	前		1	1	3			5 11.4
	後	1	1	1	3			6 13.6
いいえ	前			2	9	5	5	21 47.7
	後			4	14	8	5	31 70.5
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

Q15-8 肩こりが激しいですか

(男性)

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前				2		1	3 11.5
	後			1	1		2	4 15.4
どちらかといえばはい	前			1	2	3	1	7 26.9
	後				1	2		3 11.5
どちらかといえばいい	前			1	3	2		6 23.1
	後			1	2	2		5 19.2
いいえ	前	1	1	2	3	2	1	10 38.5
	後	1	1	2	6	3	1	14 53.8
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q15-9 筋肉や関節、腰、肩などが痛みますか

(男性)

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前					3	1	6 23.1
	後				2	2	1	5 19.2
どちらかといえばはい	前				3		1	4 15.4
	後						2	2 7.7
どちらかといえばいい	前			1	1	1	1	4 15.4
	後			2	4	2		8 30.8
いいえ	前	1	1	3	4	3		12 46.2
	後	1	1	2	4	3		11 42.3
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q15-10 足がつることや、こむら返りすることがありますか

(男性)

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前				2	2	1	5 19.2
	後					1	1	2 7.7
どちらかといえばはい	前				2	1	1	4 15.4
	後			1	1	3	2	7 26.9
どちらかといえばいい	前				1	1		2 7.7
	後				1	1		2 7.7
いいえ	前	1	1	4	5	3	1	15 57.7
	後	1	1	3	8	2		15 57.7
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q15-11 急にのぼせることや、暑くもないのに汗がでることがありますか

(男性)

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前						1	1 3.8
	後						1	1 3.8
どちらかといえばはい	前					1		1 3.8
	後							0 0.0
どちらかといえばいい	前				1	1		2 7.7
	後			1	1	1		3 11.5
いいえ	前	1	1	4	9	5	2	22 84.6
	後	1	1	3	9	6	2	22 84.6
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q15-12 その他、気になることはありますか

(男性)

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前				2	1	1	4 15.4
	後				1			1 3.8
どちらかといえばはい	前				1			1 3.8
	後					1	2	3 11.5
どちらかといえばいい	前			1	3	2	2	8 30.8
	後			1	1	1		3 11.5
いいえ	前	1	1	3	4	4		13 50.0
	後	1	1	3	8	5	1	19 73.1
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q16 現在薬を服用していますか(吸入薬・貼付薬・薬局で自己購入も含む)

(男性)

		単位:人 %						
		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
有る	前			2	8	4	2	16 61.5
	後			2	7	4	2	15 57.7
無い	前	1	1	2	2	3	1	10 38.5
	後	1	1	2	3	8	1	11 42.3
総数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前	1	2	5	6			15 34.1
	後			3	3	1	1	8 18.2
どちらかといえばはい	前			1	2	4	3	10 22.7
	後	1	1	2	4	1	1	10 22.7
どちらかといえばいい	前				5	1	1	7 15.9
	後		1	1	3		1	6 13.6
いいえ	前			1	5	3	3	12 27.3
	後			1	8	7	4	20 45.5
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前		1	3	9	4	5	22 50.0
	後		1	3	4	3	5	16 36.4
どちらかといえばはい	前	1	1	2	2	4		10 22.7
	後	1		2	2	2		7 15.9
どちらかといえばいい	前				2		1	3 6.8
	後		1		5			6 13.6
いいえ	前			2	5	1	1	9 20.5
	後			2	7	4	2	15 34.1
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前			1	7	5	4	16 36.4
	後				5	1	5	12 27.3
どちらかといえばはい	前	1	1	3	4	1	1	11 25.0
	後		1	3		3	1	8 18.2
どちらかといえばいい	前			1	3		2	6 13.6
	後	1		1	3	1	1	7 15.9
いいえ	前		1	3	4	3		11 25.0
	後		1	2	10	4		17 38.6
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前				3	1		4 9.1
	後		1		1	1		3 6.8
どちらかといえばはい	前				6			6 13.6
	後				1			1 2.3
どちらかといえばいい	前		2		4	1		7 15.9
	後				4			4 9.1
いいえ	前	1		7	5	7	7	27 61.4
	後	1	1	7	12	8	7	36 81.8
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前			1	3	1	1	6 13.6
	後			3		3		6 13.6
どちらかといえばはい	前				2	3		5 11.4
	後		1		3			4 9.1
どちらかといえばいい	前	1		1	4	2	1	9 20.5
	後			1	4		1	6 13.6
いいえ	前		2	5	9	3	5	24 54.5
	後	1	1	3	11	6	6	28 63.6
総数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

統計・資料編

Q19－A 食事は腹八分目を心がけていますか

(男性)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
満腹するまで食べる ことが多い	前 後	1 2	1 2	1 10	2 1	1 1	6 3
どちらともいえない	前 後			5 2	2 1	1 1	10 3
腹八分目又は控えめ に食べることが多い	前 後	1 1	1 1	4 8	3 6	1 2	10 20
総計	前 後	1 1	1 1	4 10	7 7	3 3	26 26

Q19－B 食品の組み合わせや栄養のバランスを考えて食べていますか

(男性)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
ほとんど考えて食 べていない	前 後	1 1	1 1	3 1	4 1		9 2
ときどき考えて食 べている	前 後		3 2	4 3	1 2	3 2	11 2
いつも考えて食 べている	前 後	1 1		3 7	2 4	1 1	6 14
総計	前 後	1 1	1 1	4 10	7 7	3 3	26 26

Q19－C 朝食を食べていますか

(男性)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
ほとんど食べな い	前 後	1 0					1 0
週2～3回程度食 べる	前 後						0 0
週4～5回程度食 べる	前 後		1 1		1 1		2 2
ほとんど毎日食 べる	前 後			4 4	9 9	7 7	23 24
総計	前 後	1 1	1 1	4 10	7 7	3 3	26 26

Q19－Y 味付け(塩味・醤油・砂糖・味噌・砂糖の甘みなど)は濃い味を好むほうですか

(男性)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
どちらかという濃 い	前 後		1 1	4 6		4 3	8 11
どちらともいえない	前 後	1 1	1 3	4 1	1 1	2 1	9 8
どちらかという薄 い味付けを好む	前 後			6 3	2 3	1 1	9 7
総計	前 後	1 1	1 1	4 10	7 7	3 3	26 26

Q20 お酒は飲みますか

(男性)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
飲まない又は付き 合い程度	前 後		1 1		2 1	2 2	5 4
週1～2回程度は 飲む	前 後		1 1	2 2			3 4
週3～4回程度は 飲む	前 後		1 1	1 2			2 3
週5～6回程度は 飲む	前 後			1 1	1 2		0 4
ほとんど毎日飲む	前 後	1 1	2 1	7 5	5 3	1 1	16 11
総計	前 後	1 1	1 1	4 10	7 7	3 3	26 26

Q21 間食は何回くらい食べていますか

(男性)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
食べない又はほと んど食べない	前 後	1 1		2 8	7 3	1 1	12 15
週2～3回程度は 食べる	前 後		1 1	2 2	5 2		10 7
週4～5回程度は 食べる	前 後		1 1	1 1			3 1
毎日又はほとんど 毎日1回食べる	前 後				1 2		0 2
毎日2回以上食 べる	前 後				1 1		1 1
総計	前 後	1 1	1 1	4 10	7 7	3 3	26 26

Q22 夕食はいつも、だいたい何時くらいに食べていますか

(男性)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
6時前	前 後					2 2	2 2
6時台	前 後			1 2	2 3		3 5
7時台	前 後		1 1	3 2	4 3	1 1	9 7
8時台	前 後		1 2	4 3	1 1		6 6
9時台	前 後	1 1		2 3			5 4
10時台	前 後		1 1				1 2
11時以降	前 後						0 0
総計	前 後	1 1	1 1	4 10	7 7	3 3	26 26

(女性)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
満腹するまで食べる ことが多い	前 後	1 1	1 1	5 2	3 1	1 1	12 2
どちらともいえない	前 後		1 2	5 3	7 8	4 2	21 17
腹八分目又は控えめ に食べることが多い	前 後	1 1		1 4	6 10	2 6	11 26
総計	前 後	1 1	2 2	7 7	18 18	9 7	44 44

(女性)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
ほとんど考えて食 べていない	前 後		1 1		2 2		3 2
ときどき考えて食 べている	前 後			5 5	11 8	7 6	25 22
いつも考えて食 べている	前 後	1 1	1 1	2 2	5 8	2 3	16 20
総計	前 後	1 1	2 2	7 7	18 18	9 7	44 44

(女性)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
ほとんど食べな い	前 後					1 1	1 1
週2～3回程度食 べる	前 後			1 1	1 1		2 1
週4～5回程度食 べる	前 後				3 3		3 3
ほとんど毎日食 べる	前 後	1 1	2 2	6 6	14 15	9 9	38 39
総計	前 後	1 1	2 2	7 7	18 18	9 7	44 44

(女性)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
どちらかという濃 い	前 後			4 1	2 2		6 3
どちらともいえない	前 後		2 2	3 3	7 7	1 1	14 16
どちらかという薄 い味付けを好む	前 後	1 1		4 10	7 6	6 4	24 25
総計	前 後	1 1	2 2	7 7	18 18	9 7	44 44

(女性)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
飲まない又は付き 合い程度	前 後	1 1	1 1	4 5	9 10	4 5	25 27
週1～2回程度は 飲む	前 後		1 1		4 4	1 1	6 7
週3～4回程度は 飲む	前 後			1 1			1 1
週5～6回程度は 飲む	前 後			1 2		1 1	3 3
ほとんど毎日飲む	前 後			1 5	3 3		9 6
総計	前 後	1 1	2 2	7 7	18 18	9 7	44 44

(女性)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
食べない又はほと んど食べない	前 後	1 1		3 6	2 2	3 5	8 15
週2～3回程度は 食べる	前 後		1 1	4 2	4 5	2 1	15 15
週4～5回程度は 食べる	前 後	1 1	1 1	1 4	4 1		8 6
毎日又はほとんど 毎日1回食べる	前 後			2 4	5 3	2 1	11 8
毎日2回以上食 べる	前 後				2 1		2 0
総計	前 後	1 1	2 2	7 7	18 18	9 7	44 44

(女性)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
6時前	前 後			1 1		1 1	1 3
6時台	前 後			2 1	8 5	4 3	14 10
7時台	前 後	1 1	2 2	4 3	6 7	8 3	24 23
8時台	前 後			1 1	4 4		4 5
9時台	前 後			1 1			1 0
10時台	前 後				1 1		0 1
11時以降	前 後			1 1			2 0
総計	前 後	1 1	2 2	7 7	18 18	9 7	44 44

Q23 寝る前2時間以内に食事や夜食(カップ麺、菓子、果物など)を食べていますか

(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
ほとんど食べない	前			2	7	6	3	18 69.2
	後		1	4	8	6	3	22 84.6
週2～3回程度は食べる	前		1	2	1			4 15.4
	後					1		1 3.8
週4～5回程度は食べる	前	1			2	1		4 15.4
	後							0 0.0
ほとんど毎日食べる	前							0 0.0
	後	1			2			3 11.5
総計	前	1		4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q24 あなたの健康のために現在の食生活を改善する必要があると思いますか

(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
思う	前			1	3	4	1	9 34.6
	後		1		3	3	1	8 30.8
やや思う	前	1	1	3	4	1	2	12 46.2
	後	1		1	4	1	1	8 30.8
どちらともいえない	前				1	1		2 7.7
	後			1	1	1	1	4 15.4
あまり思わない	前				1	1		2 7.7
	後			2	2			4 15.4
思わない	前				1			1 3.8
	後					2		2 7.7
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q24－1 Q24で「1. 思う」「2. やや思う」と応えた方におたずねします。当てはまるものを3つ以内で選んでください。

(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
1日3食規則正しい食べ方	前	1	0	1	0	0	0	2 9.5
	後	1	0	1	2	1	0	5 31.3
間食や夜食の取り方	前	0	1	2	2	1	0	6 28.6
	後	1	0	0	1	1	0	3 18.8
野菜料理の取り方	前	0	1	0	1	1	1	4 19.0
	後	1	1	1	1	3	2	9 56.3
食べ過ぎにならない食事の取り方	前	0	1	2	5	3	1	12 57.1
	後	0	0	1	4	2	0	7 43.8
栄養バランスを考えた食事の取り方	前	1	0	1	3	4	3	12 57.1
	後	0	1	0	2	2	2	7 43.8
塩分のとり方	前	0	0	2	2	2	0	6 28.6
	後	0	0	0	2	1	1	4 25.0
油を使った料理の取り方	前	1	0	2	2	1	0	6 28.6
	後	0	1	0	1	1	0	3 18.8
その他	前	0	0	1	1	1	0	3 14.3
	後	0	0	0	1	0	0	1 6.3
総 数	前	3	3	11	16	13	5	51
	後	3	3	3	14	11	5	39

＊前:「1. 思う」「2. やや思う」の21人を母数として率を計算

＊後:「1. 思う」「2. やや思う」の16人を母数として率を計算

Q25 日常生活において、身体を動かすほうですか

(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
よく身体を動かすほうである	前	1		1		2		4 15.4
	後	1		1	2	5	1	10 38.5
どちらともいえない	前				1	2	2	5 19.2
	後			2	2	1	1	6 23.1
あまり身体を動かすほうでない	前		1	3	9	3	1	17 65.4
	後		1	1	6	1	1	10 38.5
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q26 運動不足だと思いますか

(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前		1	3	10	5	3	22 84.6
	後		1	1	6	3	1	12 46.2
どちらともいえない	前			1		1		2 7.7
	後			2	3	2	1	8 30.8
いいえ	前	1				1		2 7.7
	後	1		1	1	2	1	6 23.1
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q27 最近、1ヶ月間に汗をかいたり、息が弾むくらいの動きで1回30分以上のスポーツや運動をしましたか

(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前	1		2	6	4	2	15 57.7
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0
いいえ	前		1	2	4	3	1	11 42.3
	後							0 0.0
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
ほとんど食べない	前	1		6	12		7	35 79.5
	後	1	2	7	15	7	7	39 88.6
週2～3回程度は食べる	前			1	4			5 11.4
	後				3	1		4 9.1
週4～5回程度は食べる	前				2	1		3 6.8
	後							0 0.0
ほとんど毎日食べる	前					1		1 2.3
	後					1	1	2 5.5
総計	前	1		7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
思う	前	1		1	8	2	2	14 31.8
	後	1	1	1	6	1	2	12 27.3
やや思う	前		1	4	7	6	1	19 43.2
	後		1	4	8	4	2	18 40.9
どちらともいえない	前			1	1	1	1	4 9.1
	後			1	3			4 9.1
あまり思わない	前		1		2		2	5 11.4
	後		1		1	3	2	7 15.9
思わない	前			1			1	2 4.5
	後			1		1	1	3 6.8
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
1日3食規則正しい食べ方	前	1	0	2	3	1	0	7 21.2
	後	0	0	1	3	1	1	6 20.0
間食や夜食の取り方	前	0	0	1	4	2	0	7 21.2
	後	0	0	1	4	0	0	5 16.7
野菜料理の取り方	前	0	1	2	5	1	0	9 27.3
	後	1	1	3	4	3	1	13 43.3
食べ過ぎにならない食事の取り方	前	1	1	1	12	3	2	20 60.6
	後	1	1	1	8	1	2	14 46.7
栄養バランスを考えた食事の取り方	前	0	1	3	10	5	1	20 60.6
	後	0	1	4	8	4	1	18 60.0
塩分のとり方	前	0	0	1	1	3	2	7 21.2
	後	0	0	0	5	1	3	9 30.0
油を使った料理の取り方	前	0	0	1	5	2	0	8 24.2
	後	1	0	1	4	0	0	6 20.0
その他	前	0	0	0	2	3	0	5 15.2
	後	0	0	0	0	0	0	0 0.0
総 数	前	2	3	11	42	20	5	83
	後	3	3	11	36	10	8	71

＊前:「1. 思う」「2. やや思う」の33人を母数として率を計算

＊後:「1. 思う」「2. やや思う」の30人を母数として率を計算

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
よく身体を動かすほうである	前			1		6	4	12 27.3
	後			2	5	7	4	18 40.9
どちらともいえない	前			2	9	2	3	16 36.4
	後		1	2	9	1	3	16 36.4
あまり身体を動かすほうでない	前	1	2	4	8	1	1	16 36.4
	後	1	1	3	4	1		10 22.7
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前	1	2	6	16	4	3	32 72.7
	後	1	1	4	8	1	3	18 40.9
どちらともいえない	前			1	2	5	4	12 27.3
	後		1	1	8	4	2	16 36.4
いいえ	前							0 0.0
	後			2	2	4	2	10 22.7
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合計
はい	前			2	9	6		17 38.6
	後	1	1	7	17	8	5	39 88.6
いいえ	前		2	5	9	3	7	27 61.4
	後		1		1	1	2	5 11.4
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

Q27－1 Q27で「1. はい」と答えた方におたずねします どのような運動をしていますか
(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合 計
ウォーキング	前				5	1	1	7 46.7
	後			1	5	3	2	11 42.3
ジョギング	前			1				1 6.7
	後			1	1			2 7.7
体操	前						1	1 6.7
	後							0 0.0
筋力トレーニング	前					1		1 6.7
	後							0 0.0
エアロビクスダンス	前							0 0.0
	後						1	1 3.8
球技等のスポーツ	前			1		1		2 13.3
	後		1	1	1	2		5 19.2
水泳	前	1					1	2 13.3
	後	1				1		2 7.7
その他	前				1			1 6.7
	後			1	3	1		5 19.2
総 数	前	1	0	2	6	4	2	15 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q27－2 Q27で「1. はい」と答えた方におたずねします。1週間に何回くらい行っていますか。
(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合 計
週に0～1回	前			1	3	2	1	7 46.7
	後		1	1	5	3	2	12 46.2
週に2回位	前			1	1		1	3 20.0
	後			1		3		4 15.4
週に3～4回位	前	1						1 6.7
	後			2	1		1	4 15.4
週に5～6回位	前				1			1 6.7
	後	1			3			4 15.4
毎日	前				1	2		3 20.0
	後				1	1		2 7.7
総 数	前	1	0	2	6	4	2	15 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q27－3 Q27で「1. はい」と答えた方におたずねします。1回あたりの時間はどのくらいですか。
(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計
0分～15分	前							0 0.0
	後							0 0.0
16分～30分	前					1		1 6.7
	後			1	1		1	3 11.5
31分～45分	前			1				1 6.7
	後			1			1	2 7.7
46分～60分	前	1			4		1	6 40.0
	後			1	5	2	1	9 34.6
61分～75分	前					1		1 6.7
	後				2	2		4 15.4
76分～90分	前			1				1 6.7
	後	1	1	1	1			4 15.4
91分以上	前				2	2	1	5 33.3
	後				1	3		4 15.4
総 数	前	1	0	2	6	4	2	15 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q27－4 Q27で「1. はい」と答えた方のみおたずねします。そのスポーツや運動は1年以上続けていますか。
(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計
1年未満	前	1		1	1	1	1	5 33.3
	後	1		1	2	1	1	6 40.0
1年以上続けている	前			1	5	3	1	10 66.7
	後			1	4	3	1	9 60.0
総 数	前	1	0	2	6	4	2	15 100.0
	後	1	0	2	6	4	2	15 100.0

Q27－5 Q27で「2. いいえ」と答えた方のおたずねします。いいえの理由として主なものを3つ以内で選んで下さい。
(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計
仕事等で忙しく時間がない	前							
	前	0	1	2	3	2	1	9 81.8
仕事等で体を動かしている	前							
	前	0	0	0	0	1	1	2 18.2
運動が苦手だから	前							
	前	0	0	1	0	0	0	1 9.1
仲間がいない	前							
	前	0	1	1	0	1	0	3 27.3
運動する場所がない	前							
	前	0	1	1	0	0	0	2 18.2
方法を知らない	前							
	前	0	0	0	2	0	0	2 18.2
体が疲れたり面倒だから	前							
	前	0	0	1	2	1	1	5 45.5
運動に興味がいないから	前							
	前	0	0	0	0	0	0	0 0.0
膝が悪い等、健康上の理由	前							
	前	0	0	0	1	1	0	2 18.2
その他	前							
	前	0	0	0	1	2	0	3 27.3
総 数	前	0	3	6	9	8	3	29

* いいえの11人を母数として率を計算

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合 計
ウォーキング	前			1	5	3		9 52.9
	後	1	1	4	7	5	2	20 51.3
ジョギング	前							0 0.0
	後				1			1 2.6
体操	前					2		2 11.8
	後					1		1 2.6
筋力トレーニング	前							0 0.0
	後			1	2	2	2	7 17.9
エアロビクスダンス	前				1			1 5.9
	後				2			2 5.1
球技等のスポーツ	前				1			1 5.9
	後							0 0.0
水泳	前				1	1		2 11.8
	後				2			2 5.1
その他	前			1	1			2 11.8
	後			2	3		1	6 15.4
総 数	前	0	0	2	9	6	0	17 100.0
	後	1	1	7	17	8	5	39 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	合 計
週に0～1回	前				5	2		7 41.2
	後			3	8	1	1	13 33.3
週に2回位	前			2	2	3		7 41.2
	後	1		1	2	1		5 12.8
週に3～4回位	前				2	1		3 17.6
	後		1	2	3	1	2	9 23.1
週に5～6回位	前							0 0.0
	後			1	2	3	1	7 17.9
毎日	前							0 0.0
	後				2	2	1	5 12.8
総 数	前	0	0	2	9	6	0	17 100.0
	後	1	1	7	17	8	5	39 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計
0分～15分	前							0 0.0
	後						1	1 2.6
16分～30分	前				3	1		4 23.5
	後	1	1	4	5	3	3	17 43.6
31分～45分	前				2			2 11.8
	後			1	4		1	6 15.4
46分～60分	前			2	3	2		7 41.2
	後			1	3	3		7 17.9
61分～75分	前			1		1		1 5.9
	後				1			1 2.6
76分～90分	前					1		1 5.9
	後			1	2	1		4 10.3
91分以上	前				1	1		2 11.8
	後				2	1		3 7.7
総 数	前	0	0	2	9	6	0	17 100.0
	後	1	1	7	17	8	5	39 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計
1年未満	前				2			3 17.6
	後			1	4	2		7 33.3
1年以上続けている	前			2	7	5		14 82.4
	後			2	7	5		14 66.7
総 数	前	0	0	2	9	6	0	17 100.0
	後	0	0	3	11	7	0	21 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計
仕事等で忙しく時間がない	前							
	前	1	0	3	4	0	0	8 29.6
仕事等で体を動かしている	前							
	前	0	0	0	1	0	2	3 11.1
運動が苦手だから	前							
	前	0	2	2	3	0	0	7 25.9
仲間がいない	前							
	前	0	0	0	3	1	0	4 14.8
運動する場所がない	前							
	前	1	0	1	1	0	0	3 11.1
方法を知らない	前							
	前	0	0	0	2	1	2	5 18.5
体が疲れたり面倒だから	前							
	前	0	2	4	3	1	0	10 37.0
運動に興味がいないから	前							
	前	0	1	1	1	0	0	3 11.1
膝が悪い等、健康上の理由	前							
	前	0	0	0	2	2	3	7 25.9
その他	前							
	前	0	0	0	1	0	5	6 22.2
総 数	前	2	5	11	21	5	12	56

* いいえの27人を母数として率を計算

Q28 あなたは健康のために運動・スポーツを生活に取り入れる必要又は続ける必要があると思いますか。

(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
あると思う	前	1	1	4	9	4	3	22	84.6
	後	1	1	4	10	6	3	25	96.2
やや思う	前				1	2		3	11.5
	後					1		1	3.8
どちらともいえない	前					1		1	3.8
	後							0	0.0
あまり思わない	前							0	0.0
	後							0	0.0
思わない	前							0	0.0
	後							0	0.0
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26	100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26	100.0

Q29 あなたが運動を定期的に行う場合、これを支援してくれる人は誰ですか。当てはまるものを3つ以内で選んでください。

(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
家族	前	1	1	2	7	5	3	19	73.1
	後	1	1	3	10	6	2	23	88.5
友人・仲間	前	1	1	1	1	1	2	7	26.9
	後	1	1	1	2	3	3	11	42.3
職場の人	前	1	1	0	0	1	0	3	11.5
	後	1	1	1	2	0	0	5	19.2
地域(近隣)の人	前	0	0	0	0	0	1	1	3.8
	後	0	0	0	0	1	1	2	7.7
指導者	前	0	0	1	2	3	1	7	26.9
	後	0	0	1	3	3	2	9	34.6
その他	前	0	0	0	1	0	1	2	7.7
	後	0	0	0	0	1	0	1	3.8
支援してくれる人はいない	前	0	0	2	3	1	0	6	23.1
	後	0	0	1	0	1	1	3	11.5
総 数	前	3	3	6	14	11	8	45	
	後	3	3	7	17	15	9	54	

* 受講者実26人を母数として率を計算

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
あると思う	前	1	2	6	17	9	5	40	90.9
	後	1	2	7	18	8	7	43	97.7
やや思う	前			1	1		2	4	9.1
	後					1		1	2.3
どちらともいえない	前							0	0.0
	後							0	0.0
あまり思わない	前							0	0.0
	後							0	0.0
思わない	前							0	0.0
	後							0	0.0
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44	100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44	100.0

Q30 これから運動を行う又は運動を継続するにあたって、不安なことや問題となるようなことはありますか。

(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
はい	前			3	4	4	1	8	30.8
	後			3	5		1	9	34.6
いいえ	前	1	1	1	6	7	2	18	69.2
	後	1	1	1	5	7	2	17	65.4
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26	100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26	100.0

Q31－1 心配事があって、よく眠れないようなことがありましたか(最近1ヶ月の状況について)

(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
なかった	前		1	3	3	5	1	13	50.0
	後		1	3	6	6	2	18	69.2
どちらかといえば なかつた	前	1			2	2	2	7	26.9
	後			1	3		1	5	19.2
どちらかといえば あつた	前			1	2			3	11.5
	後				1			1	3.8
あつた	前				3			3	11.5
	後	1				1		2	7.7
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26	100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26	100.0

Q31－2 ストレスを感じたことはありましたか(最近1ヶ月の状況について)

(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
なかった	前		1			5		6	23.1
	後		1		1	5	1	8	30.8
どちらかといえば なかつた	前				3	1	2	6	23.1
	後			1	1	1	2	4	15.4
どちらかといえば あつた	前			1	2		1	5	19.2
	後			3	4	1		8	30.8
あつた	前	1		3	5			9	34.6
	後	1		1	4			6	23.1
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26	100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26	100.0

Q31－3 問題を解決できなくて困ったことがありましたか(最近1ヶ月の状況について)

(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
なかった	前		1	1	2	4	1	9	34.6
	後		1		2	7	2	12	46.2
どちらかといえば なかつた	前			1	3	3	2	9	34.6
	後			1	3			4	15.4
どちらかといえば あつた	前	1		1	2			4	15.4
	後	1		2	3			6	23.1
あつた	前			1	3			4	15.4
	後			1	2			4	15.4
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26	100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26	100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
家族	前	1	2	7	11	6	5	32	72.7
	後	1	2	6	12	8	4	33	75.0
友人・仲間	前	0	0	2	6	4	4	16	36.4
	後	0	0	4	9	5	4	22	50.0
職場の人	前	0	0	1	1	0	0	2	4.5
	後	0	0	1	1	0	0	2	4.5
地域(近隣)の人	前	0	0	0	0	0	0	0	0.0
	後	0	0	0	1	0	0	1	2.3
指導者	前	0	1	1	12	3	2	19	43.2
	後	1	2	3	11	5	2	24	54.5
その他	前	0	1	0	0	1	2	4	9.1
	後	0	1	0	0	0	0	1	2.3
支援してくれる人はいない	前	0	0	0	3	1	1	5	11.4
	後	0	0	1	1	0	1	3	6.8
総 数	前	1	4	11	33	15	14	78	
	後	2	5	15	35	18	11	86	

* 受講者実44人を母数として率を計算

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
はい	前	1	2	4	7	5	2	21	47.7
	後	1	2	4	8	5	2	22	50.0
いいえ	前			3	11	4	5	23	52.3
	後			3	10	4	5	22	50.0
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44	100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44	100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
なかった	前			2	6	4	4	16	36.4
	後	1		4	12	5	4	26	59.1
どちらかといえば なかつた	前	1	2	2	5	1	2	13	29.5
	後			1	4	1	1	7	15.9
どちらかといえば あつた	前			2	4	3		9	20.5
	後		1	1	1	3		6	13.6
あつた	前			1	3	1	1	6	13.6
	後		1	1	1		2	5	11.4
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44	100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44	100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
なかった	前				3	3	3	9	20.5
	後				6	3	3	12	27.3
どちらかといえば なかつた	前				5	2	1	8	18.2
	後			3	2	2	3	10	22.7
どちらかといえば あつた	前		2	2	5	1	2	12	27.3
	後		1	1	6	2		10	22.7
あつた	前	1		5	5	3	1	15	34.1
	後	1	1	3	4	2	1	12	27.3
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44	100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44	100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
なかった	前		1	3	10	6	3	23	52.3
	後		1	4	11	8	7	31	70.5
どちらかといえば なかつた	前	1	1	2	3	1	1	9	20.5
	後	1		1	3	1		6	13.6
どちらかといえば あつた	前			1	5	1	1	8	18.2
	後		1	1	3			5	11.4
あつた	前			1	1	1	2	4	9.1
	後			1	1			2	4.5
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44	100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44	100.0

Q31－4 気が重くて憂鬱になることがありましたか(最近1ヶ月の状況について)
(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計
なかった	前		1			4	2	7 26.9
	後		1		3	6	2	12 46.2
どちらかといえば なかた	前			2	3	1	1	7 26.9
	後			2	2	1		5 19.2
どちらかといえば あつた	前	1			1	4	2	8 30.8
	後			2	2			4 15.4
あつた	前			1	3			4 15.4
	後	1			3		1	5 19.2
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q31－5 自信を失ったことがありましたか(最近1ヶ月の状況について)
(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計
なかった	前		1	1	3	4	2	11 42.3
	後		1		7	6	2	16 61.5
どちらかといえば なかた	前	1		1	5	2	1	10 38.5
	後	1		3	3	1		8 30.8
どちらかといえば あつた	前			2	2	1		5 19.2
	後			1				1 3.8
あつた	前							0 0.0
	後						1	1 3.8
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q31－6 自分は役に立たない人間だと考えたことはありませんか。(最近1ヶ月の状況について)
(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計
なかった	前	1	1	2	5	5	3	17 65.4
	後	1	1	3	7	7	3	22 84.6
どちらかといえば なかた	前			2	4	2		8 30.8
	後			1	2			3 11.5
どちらかといえば あつた	前				1			1 3.8
	後				1			1 3.8
あつた	前							0 0.0
	後							0 0.0
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q31－7 容易に物事を決めることができましたか。(最近1ヶ月の状況について)
(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計
できた	前		1	1	1	4		7 26.9
	後		1	1	4	5	1	12 46.2
どちらかといえば できた	前	1		3	6	2	2	14 53.8
	後			3	3	2	1	9 34.6
どちらかといえば できなかった	前				3	1		4 15.4
	後				3		1	4 15.4
できなかった	前						1	1 3.8
	後	1						1 3.8
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q31－8 日常生活を楽しむことができましたか。(最近1ヶ月の状況について)
(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計
できた	前	1			2	5	1	9 34.6
	後	1	1	1	3	5	1	12 46.2
どちらかといえば できた	前		1	3	7	2	2	15 57.7
	後			3	6	2	1	12 46.2
どちらかといえば できなかった	前			1	1			2 7.7
	後				1			1 3.8
できなかった	前							0 0.0
	後						1	1 3.8
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

Q31－9 問題があったときに積極的に解決しようとすることができましたか。(最近1ヶ月の状況について)
(男性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計
できた	前	1	1	1	2	5	1	11 42.3
	後	1	1	2	2	5	1	11 42.3
どちらかといえば できた	前			3	6	2	2	13 50.0
	後			2	8	2	2	14 53.8
どちらかといえば できなかった	前				2			2 7.7
	後							0 0.0
できなかった	前							0 0.0
	後						1	1 3.8
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26 100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計
なかった	前			1	6	5	3	15 34.1
	後			1	10	7	3	21 47.7
どちらかといえば なかた	前		1		4	2	1	8 18.2
	後			3	4	1	1	9 20.5
どちらかといえば あつた	前		1	5	6	1	2	15 34.1
	後		2	1	2	1	2	8 18.2
あつた	前	1		1	2	1	1	6 13.6
	後	1		2	2		1	6 13.6
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計
なかった	前		1	2	5	7	3	18 40.9
	後	1		3	11	8	3	26 59.1
どちらかといえば なかた	前			2	3		2	7 15.9
	後			1	2	1	3	7 15.9
どちらかといえば あつた	前	1	1	2	9	1	1	15 34.1
	後		1	1	4			6 13.6
あつた	前			1	1	1	1	4 9.1
	後		1	2	1		1	5 11.4
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計
なかった	前	1	1	4	10	7	6	29 65.9
	後	1	1	5	13	8	5	33 75.0
どちらかといえば なかた	前			1	6	1	1	9 20.5
	後				4		1	5 11.4
どちらかといえば あつた	前		1	1	2			4 9.1
	後		1	1	1			3 6.8
あつた	前			1		1	1	2 4.5
	後			1			1	3 6.8
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計
できた	前		1	2	7	5	4	19 43.2
	後		1	4	8	5	5	23 52.3
どちらかといえば できた	前	1	1	5	9	3	2	21 47.7
	後	1	1	2	9	4		17 38.6
どちらかといえば できなかった	前				1	1	1	3 6.8
	後			1	1		2	4 9.1
できなかった	前				1			1 2.3
	後							0 0.0
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計
できた	前			3	6	3	6	18 40.9
	後		1	4	9	5	3	22 50.0
どちらかといえば できた	前	1	2	4	11	4	1	23 52.3
	後		1	2	7	4	3	17 38.6
どちらかといえば できなかった	前				1	2		3 6.8
	後	1		1	2		1	5 11.4
できなかった	前							0 0.0
	後							0 0.0
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計
できた	前			1	5	1	4	12 27.3
	後		1	2	7	5	2	17 38.6
どちらかといえば できた	前		1	5	12	6	3	27 61.4
	後			2	8	3	4	17 38.6
どちらかといえば できなかった	前	1		1	1	2		5 11.4
	後	1	1	3	3	1		9 20.5
できなかった	前							0 0.0
	後						1	1 2.3
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44 100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44 100.0

Q31-10 何かするときに集中してできましたか(最近1ヶ月の状況について)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
できた	前	1		1	1	3	2	8	30.8
	後	1	1	2	3	5		12	46.2
どちらかといえば できた	前		1	3	8	3	1	16	61.5
	後			2	7	2	2	13	50.0
どちらかといえば できなかった	前				1	1		2	7.7
	後						1	1	3.8
できなかった	前							0	0.0
	後							0	0.0
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26	100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26	100.0

Q31-11 自分のしていることに生きがいを感じることがありましたか(最近1ヶ月の状況について)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
あった	前	1		1	2	4	1	9	34.6
	後	1		1	2	2		6	23.1
どちらかといえば あった	前		1	1	6	2	2	12	46.2
	後		1	3	6	4	2	16	61.5
どちらかといえば なかった	前			2	2	1		5	19.2
	後				2	1		3	11.5
なかった	前							0	0.0
	後						1	1	3.8
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26	100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26	100.0

Q32 あなたは健康のために、積極的にストレスを解消する方法やリラックスする方法が必要だと思いますか

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
はい	前	1	1	4	10	6	3	25	96.2
	後	1		4	10	6	3	24	92.3
いいえ	前					1		1	3.8
	後		1			1		2	7.7
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26	100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26	100.0

Q33 趣味や楽しみを持っていますか

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
はい	前	1	1	4	8	7	3	24	92.3
	後	1	1	4	10	7	3	26	100.0
いいえ	前				2			2	7.7
	後							0	0.0
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26	100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26	100.0

Q34 あなたは今、自分自身が生き生きしていると思いますか

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
生き生きしていると 思う	前	1	1		1	1		4	15.4
	後	1	1		1	3	1	7	26.9
ややしていると思う	前			3	4	3	2	12	46.2
	後			3	6	4	1	14	53.8
どちらともいえない	前				5	2	1	8	30.8
	後			3			1	4	15.4
あまりしていないと 思う	前			1		1		2	7.7
	後			1				1	3.8
生き生きしていな いと思う	前							0	0.0
	後							0	0.0
総 数	前	1	1	4	10	7	3	26	100.0
	後	1	1	4	10	7	3	26	100.0

Q35 コースに参加する目的は何ですか。主なものを3つ以内で選んでください。

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
健康の保持・増進	前	1	1	4	9	6	3	24	92.3
	後	1	1	1	2	4	1	10	38.5
体力増進	前	1	1	1	2	4	1	10	38.5
	後	1	1	3	4	4	1	14	53.8
医学的検査	前	0	0	0	2	1	1	4	15.4
	後	0	0	0	0	1	0	1	3.8
運動指導	前	0	0	2	8	1	1	12	46.2
	後	0	0	0	3	1	1	5	19.2
栄養指導	前	0	0	0	0	0	0	0	0.0
	後	0	0	0	0	0	0	0	0.0
仲間づくり	前	0	0	0	0	0	1	1	3.8
	後	0	0	0	0	0	1	1	3.8
その他	前	0	0	0	0	1	0	1	3.8
	後	3	3	10	28	19	9	72	

* 受講者26人を母数として率を計算

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
できた	前		1	3	4	3	5	16	36.4
	後	1	1	3	9	4	5	23	52.3
どちらかといえば できた	前	1	1	2	11	5	1	21	47.7
	後		1	3	9	4	2	19	43.2
どちらかといえば できなかった	前			2	3	1	1	7	15.9
	後			1		1		2	4.5
できなかった	前							0	0.0
	後							0	0.0
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44	100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44	100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
あった	前			2	8	2	4	16	36.4
	後			3	7	3	4	17	38.6
どちらかといえば あった	前	1	2	3	6	6	2	20	45.5
	後	1	1	3	8	5	3	21	47.7
どちらかといえば なかった	前			2	4	1	1	8	18.2
	後		1	1	3	1		6	13.6
なかった	前							0	0.0
	後							0	0.0
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44	100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44	100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
はい	前	1	2	6	16	7	7	39	88.6
	後	1	2	7	18	7	5	40	90.9
いいえ	前			1	2	2		5	11.4
	後				2	1	2	4	9.1
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44	100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44	100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
はい	前	1	2	7	14	7	7	38	86.4
	後	1	2	7	16	8	7	41	93.2
いいえ	前				4	2		6	13.6
	後				2	1		3	6.8
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44	100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44	100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
生き生きしていると 思う	前				3		3	6	13.6
	後			1	6	3	1	11	25.0
ややしていると思う	前		2	3	6	6	3	20	45.5
	後	1	1	4	8	4	4	22	50.0
どちらともいえない	前	1		3	6	2	1	13	29.5
	後			1	4	2	1	8	18.2
あまりしていないと 思う	前			1	3	1		5	11.4
	後		1				1	2	4.5
生き生きしていな いと思う	前							0	0.0
	後			1				1	2.3
総 数	前	1	2	7	18	9	7	44	100.0
	後	1	2	7	18	9	7	44	100.0

(女性)

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	合 計	
健康の保持・増進	前	1	1	5	13	8	6	34	77.3
	後	1	2	4	5	5	0	17	38.6
体力増進	前	1	1	3	14	4	3	26	59.1
	後	0	0	0	3	1	3	7	15.9
医学的検査	前	0	0	1	0	0	4	5	11.4
	後	0	2	5	12	7	2	28	63.6
運動指導	前	0	0	1	0	0	0	1	2.3
	後	0	0	0	0	0	0	0	0.0
栄養指導	前	0	0	0	0	0	0	0	0.0
	後	0	0	0	0	0	0	0	0.0
仲間づくり	前	0	0	0	0	0	0	0	0.0
	後	0	0	0	0	0	0	0	0.0
その他	前	0	0	1	0	0	1	2	4.5
	後	3	6	20	51	27	20	127	

* 受講者44人を母数として率を計算

■ 性・年齢階級別栄養素等摂取量の平均値と標準偏差

〈男 性〉

項 目	単位	年齢	全体		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上	
		項目	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
		対象数	25		1		1		4		10		6		3	
エネルギー	kcal	前	2014	364	2133	－	2291	－	2415	121	1935	361	1975	395	1684	157
		後	1882	371	2506	－	1401	－	2196	230	1799	322	1929	389	1597	248
たんぱく質	g	前	66.0	16.5	89.9	－	72.6	－	84.0	13.4	61.9	13.2	62.0	18.8	53.5	3.6
		後	66.9	16.4	109.4	－	44.6	－	73.7	9.4	67.2	14.0	63.1	15.1	57.8	15.9
脂 質	g	前	46.2	15.5	49.8	－	83.8	－	64.0	12.4	42.4	9.5	39.1	14.0	35.7	2.5
		後	42.5	12.6	80.6	－	42.3	－	50.4	9.4	39.4	9.2	38.8	12.2	37.3	4.7
炭水化物	g	前	275.5	49.3	259.4	－	300.3	－	323.7	12.9	259.4	52.6	273.2	49.6	267.0	62.0
		後	262.1	58.5	226.5	－	199.6	－	323.2	72.7	243.9	55.0	277.3	41.5	244.10	48.8
カルシウム	mg	前	468	147	643	－	412	－	522	83.7	445	133	438	193	492	215
		後	481	134	634	－	267	－	445	47.0	499	134	496	165	459	154
鉄	mg	前	6.4	1.4	7.1	－	5.7	－	7.6	1.0	6.2	1.1	6.2	2.0	5.7	0.6
		後	* 7.1	1.8	9.4	－	3.7	－	6.6	0.9	7.5	1.7	6.9	1.9	6.9	2.1
ビタミンA	μgRE	前	510	232	775	－	1137	－	339	190	236	117	236	117	232	117
		後	486	209	655	－	371	－	464	258	590	232	378	123	369	104
ビタミンB ₁	mg	前	0.86	0.27	0.91	－	0.72	－	1.07	0.08	0.83	0.19	0.89	0.46	0.62	0.04
		後	0.89	0.34	1.45	－	0.50	－	0.89	0.16	0.98	0.44	0.76	0.21	0.76	0.13
ビタミンB ₂	mg	前	1.26	0.36	1.80	－	1.45	－	1.40	0.15	1.23	0.29	1.19	0.58	1.05	0.19
		後	1.24	0.32	1.94	－	0.81	－	1.18	0.17	1.29	0.33	1.23	0.34	1.11	0.27
ビタミンC	mg	前	105	63	123	－	32	－	101	46	107	32	119	116	96	42
		後	104	54	190	－	18	－	66	16.2	126	57	109	51	75	11
食物繊維	g	前	11.3	3.4	8.6	－	7.8	－	12.7	3.1	11.2	2.5	11.0	4.6	12.0	5.1
		後	* 12.8	4.2	11.6	－	11.6	－	10.6	1.1	14.3	4.4	12.7	3.9	13.7	5.8
食 塩	g	前	8.4	3.4	8.1	－	10.5	－	11.7	2.8	7.6	2.7	8.6	4.4	5.4	0.6
		後	8.1	2.3	12.3	－	4.8	－	8.7	1.4	7.6	2.0	9.0	2.7	6.0	1.4

※ 自記式食事歴法質問票(DHQ)による結果
対応のあるt検定

* :p<0. 05

■ 性・年齢階級別栄養素等摂取量の平均値と標準偏差

〈女 性〉

項 目	単位	年齢	全体		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上	
		項目	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
		対象数	38		1		2		7		18		6		4	
エネルギー	kcal	前	1669	400	1624	－	1652	203	1829	319	1661	447	1677	523	1434	176
		後	1575	261	1782	－	1626	56	1728	302	1516	287	1601	181	1455	156
たんぱく質	g	前	63.3	20.6	71.5	－	65.7	9.6	70.2	18.8	62.9	24.9	58.3	19.3	57.7	11.5
		後	61.8	14.8	69.5	－	73.4	17.3	71.3	8.0	58.6	17.4	62.1	9.1	51.0	8.3
脂 質	g	前	46.9	19.7	53.1	－	44.4	3.7	57.1	20.5	46.6	20.8	43.3	24.5	36.0	6.0
		後	42.5	12.2	47.7	－	50.3	10.6	52.2	8.4	39.3	12.5	42.8	12.9	34.5	9.9
炭水化物	g	前	233.7	51.0	215.6	－	232.1	38.5	245.6	26.9	227.8	59.2	251.7	68.5	218.1	30.1
		後	224.5	41.4	268.7	－	210.8	19.9	233.5	54.3	216.1	47.3	232.0	19.2	230.8	15.7
カルシウム	mg	前	518	211	706	－	383	35	557	221	498	251	522	171	555	124
		後	512	142	785	－	420	52	560	107	480	155	518	126	540	142
鉄	mg	前	7.5	2.5	8.4	－	7.6	0.5	8.3	2.8	7.3	3.1	6.3	1.4	8.3	1.5
		後	7.4	1.8	11.2	－	8.4	1.3	8.0	1.3	7.1	2.1	7.0	1.2	7.3	0.6
ビタミンA	μgRE	前	218	137	967	－	383	129	604	396	475	214	505	177	634	137
		後	567	297	766	－	449	47	679	405	525	248	458	264	738	412
ビタミンB ₁	mg	前	0.89	0.32	1.02	－	0.68	0.03	1.04	0.40	0.87	0.34	0.77	0.20	1.01	0.16
		後	0.88	0.24	1.09	－	0.87	0.05	1.02	0.30	0.82	0.25	0.78	0.14	1.00	0.16
ビタミンB ₂	mg	前	1.32	0.42	1.66	－	1.60	0.28	1.45	0.40	1.32	0.48	1.17	0.37	1.14	0.26
		後	1.31	0.34	1.80	－	1.69	0.48	1.45	0.27	1.28	0.34	1.16	0.20	1.09	0.38
ビタミンC	mg	前	125	51	167	－	111	3	144	58	124	56	91	39	147	26
		後	130	51	197	－	145	51	156	56	129	55	89	18	130	28
食物繊維	g	前	14.0	5.5	15.0	－	7.1	0.6	15.2	6.1	14.0	6.7	12.5	2.1	16.3	2.5
		後	14.4	4.0	20.0	－	11.4	0.4	15.3	3.8	13.8	4.5	13.9	2.7	16.3	3.4
食 塩	g	前	7.6	2.7	7.2	－	9.4	0.6	7.6	3.2	8.0	3.0	6.1	2.7	8.1	2.4
		後	7.1	2.3	6.4	－	7.0	1.4	7.6	2.1	7.0	2.3	7.2	2.0	6.9	4.3

※ 自記式食事歴法質問票(DHQ)による結果

■ 性・年齢階級別食品群別摂取量の平均値と標準偏差

〈男 性〉

項 目	単位	年齢	全体		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上	
		項目	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
		対象数	25		1		1		4		10		6		3	
穀 類	g	前	502.7	144.1	292.9	－	393.4	－	643.7	52.6	503.5	168.0	489.2	97.2	445.7	145.5
		後	481.2	138.7	292.1	－	482.9	－	668.2	198.7	448.6	111.4	488.7	56.1	387.8	40.3
砂糖類	g	前	9.1	13.1	5.1	－	64.5	－	5.0	1.3	5.1	2.7	9.4	10.7	9.9	8.5
		後	6.2	3.5	7.0	－	5.1	－	4.5	1.7	6.3	3.1	6.7	4.8	7.6	5.6
豆 類	g	前	50.1	21.1	45.5	－	16.9	－	50.7	13.2	47.6	26.7	51.3	16.3	67.5	12.9
		後	60.0	29.2	40.6	－	11.2	－	51.6	15.7	58.8	15.5	60.9	23.7	96.1	62.5
野菜類	g	前	230.9	124.4	123.6	－	47.8	－	299.9	99.4	229.6	92.1	281.7	177.3	138.8	40.3
		後	281.6 [*]	152.8	314.5	－	38.8	－	251.4	144.3	333.7	170.6	257.6	131.0	266.7	165.8
緑黄色野菜	g	前	82.7	48.7	57.0	－	18.2	－	102.0	48.7	88.1	53.1	86.5	55.1	61.1	23.5
		後	100.5	57.5	86.4	－	10.7	－	81.3	28.2	118.3	67.4	102.0	52.1	98.2	68.7
その他の野菜	g	前	148.2	87.5	66.5	－	29.7	－	197.8	75.8	141.4	51.7	195.2	128.2	77.7	25.0
		後	181.1 [*]	102.5	228.1	－	28.2	－	170.1	123.0	215.3	109.4	155.5	85.9	168.4	99.2
果実類	g	前	86.9	85.5	238.2	－	12.5	－	44.6	41.7	84.3	84.6	91.2	66.6	117.3	150.2
		後	98.1	95.9	471.2	－	23.3	－	39.4	10.5	80.3	55.6	120.5	63.8	91.7	61.0
魚介類	g	前	83.8	49.9	225.4	－	29.2	－	101.5	50.0	78.9	37.3	84.6	41.3	45.8	33.7
		後	87.5	45.9	191.9	－	36.0	－	83.9	34.9	99.7	43.4	81.7	43.4	45.8	6.6
肉 類	g	前	59.5	33.7	69.6	－	128.2	－	102.6	33.6	52.7	16.2	49.6	22.5	18.0	16.5
		後	60.3	41.4	220.6	－	42.4	－	85.9	31.9	53.8	19.4	40.8	18.3	38.9	10.8
卵 類	g	前	23.0	15.5	19.6	－	55.0	－	29.5	14.9	21.5	18.0	21.0	10.1	14.1	9.5
		後	22.1	16.3	19.6	－	55.0	－	16.7	5.9	18.5	17.5	21.7	14.9	31.4	20.4
乳 類	g	前	144.5	99.2	213.3	－	212.6	－	138.4	100.6	132.1	84.9	111.2	92.0	215.1	181.5
		後	136.0	72.5	192.5	－	125.3	－	121.3	50.8	119.3	63.9	156.0	110.8	156.1	69.7
油脂類	g	前	13.1	7.0	12.3	－	20.2	－	20.2	8.0	13.2	6.6	9.2	4.1	9.3	7.8
		後	12.5	6.8	27.5	－	17.1	－	16.5	4.0	12.3	7.0	8.7	3.4	8.8	7.5
菓子類	g	前	24.4	23.5	5.7	－	39.4	－	33.2	19.0	21.6	24.3	18.4	12.4	35.2	47.6
		後	17.8	18.6	4.5	－	6.9	－	26.3	14.7	8.2	7.4	28.5	22.8	25.6	32.7

※ 自記式食事歴法質問票(DHQ)による結果
対応のあるt検定 * : p<0. 05

■ 性・年齢階級別食品群別摂取量の平均値と標準偏差

〈女 性〉

項 目	単位	年齢	全体		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上	
		項目	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
		対象数	38		1		2		7		18		6		4	
穀 類	g	前	355.8	98.7	244.9	－	416.3	143.7	404.4	66.6	333.6	101.2	366.4	135.6	352.3	18.9
		後	366.4	81.2	436.3	－	348.9	127.3	368.4	136.2	359.3	73.1	354.3	42.6	404.6	32.8
砂糖類	g	前	6.7	5.9	5.0	－	3.4	0.2	5.2	2.4	7.2	5.2	10.5	10.9	3.1	1.3
		後	6.8	7.2	4.1	－	4.5	1.8	9.6	11.2	6.2	5.7	6.9	8.1	6.6	7.7
豆 類	g	前	57.7	42.7	75.3	－	48.9	4.5	57.1	32.8	59.9	56.5	53.9	24.9	54.6	31.0
		後	58.9	31.3	83.4	－	59.6	28.8	43.3	16.1	58.3	35.1	79.3	35.9	51.6	22.3
野菜類	g	前	291.2	149.9	419.5	－	134.6	20.0	298.1	126.4	312.6	176.4	185.9	46.2	387.5	76.0
		後	322.1	156.2	318.9	－	114.3	32.6	167.3	100.5	134.1	71.1	92.4	33.4	212.6	93.8
緑黄色野菜	g	前	120.7	69.3	233.6	－	85.5	19.4	131.8	100.7	108.7	51.1	92.2	23.0	187.0	97.4
		後	145.7 ^{**}	82.6	518.3	－	203.0	55.9	371.9	173.1	336.6	161.9	209.2	70.4	349.5	165.2
その他の野菜	g	前	170.6	113.4	185.9	－	49.0	0.6	166.3	56.1	203.9	141.1	93.6	27.5	200.5	93.2
		後	176.4	97.0	199.3	－	88.8	23.3	204.6	118.6	202.5	96.7	116.8	41.8	136.9	106.6
果実類	g	前	111.4	101.4	305.1	－	76.1	42.3	127.5	142.3	102.2	102.3	84.1	55.9	134.4	67.7
		後	111.6	67.1	191.1	－	126.6	20.0	122.5	112.6	108.7	47.9	80.3	65.9	125.3	70.7
魚介類	g	前	80.4	42.3	116.5	－	93.0	5.9	83.5	49.9	83.2	43.4	61.2	45.2	75.7	40.8
		後	77.5	45.7	41.2	－	106.6	96.9	100.3	55.4	78.2	43.5	61.6	23.6	53.0	36.5
肉類	g	前	49.3	32.3	34.3	－	41.0	9.5	76.4	40.7	49.0	31.4	37.1	20.1	29.7	24.5
		後	47.0	28.1	62.5	－	73.6	18.2	71.0	29.2	43.5	27.2	36.4	10.9	19.1	16.6
卵類	g	前	18.9	15.7	41.3	－	55.0	0.0	18.2	11.7	16.6	14.5	14.7	14.5	13.0	9.1
		後	22.9	15.6	39.3	－	55.0	0.0	23.6	11.6	18.8	11.3	27.3	23.1	13.5	8.6
乳類	g	前	141.7	86.2	209.9	－	55.6	25.2	120.7	72.2	141.3	99.8	175.7	87.9	155.0	38.8
		後	131.2	72.7	191.8	－	62.6	52.9	129.7	53.1	120.9	74.2	150.8	72.8	170.1	104.2
油脂類	g	前	14.0	9.3	16.0	－	13.8	11.1	18.1	13.2	13.6	6.7	12.1	14.0	11.0	6.4
		後	10.9 ^{**}	7.6	11.7	－	12.8	9.9	15.1	8.6	9.9	6.5	8.1	6.8	10.7	12.0
菓子類	g	前	45.4	34.3	43.0	－	39.4	1.7	41.1	28.0	49.6	35.3	59.4	49.6	16.4	8.2
		後	32.6 [*]	28.1	48.2	－	38.7	41.6	39.7	29.1	32.0	31.8	37.0	20.1	9.1	5.9

※ 自記式食事歴法質問票(DHQ)による結果
対応のあるt検定 ** :p<0. 01 * :p<0. 05

■ 介護予防事業形態測定結果

項目		全体	男性	女性
対象者数	前	8	3	5
	後	7	2	5

測定項目		全体		男性		女性		
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
身長	(cm)	前	157.3	6.3	163.4	5.2	153.6	3.9
		後	—	—	—	—	—	—
体重	(kg)	前	59.8	13.2	68.5	12.5	54.6	11.7
		後	59.7	12.3	68.1	12.3	54.6	10.2
体脂肪率	(%)	前	27.5	6.5	25.9	5.1	28.4	7.6
		後	27.8	5.6	26.6	4.4	28.5	6.6
体脂肪量	(kg)	前	16.9	6.1	18.0	6.1	16.2	6.7
		後	16.9	5.5	18.4	5.7	16.0	5.9
筋肉量	(kg)	前	38.8	10.0	47.8	7.7	33.4	6.9
		後	38.4	9.6	47.0	7.3	33.2	6.7
BMI	(kg/m ²)	前	25.7	6.6	25.6	4.2	25.8	8.1
		後	25.8	6.3	25.4	3.9	26.0	7.9
胸囲	(cm)	前	88.6	10.4	93.7	9.1	85.6	10.8
		後	88.2	9.8	93.2	9.9	85.2	9.5
胴囲	(cm)	前	79.9	14.3	91.0	7.6	73.2	13.5
		後	79.1	13.8	89.4	9.0	72.9	12.9
臍周囲径	(cm)	前	86.3	13.0	—	—	83.4	15.5
		後	84.9	11.4	—	—	82.1	12.7
臀囲	(cm)	前	92.1	7.6	94.0	5.6	91.0	9.0
		後	91.1	6.5	92.9	6.4	90.0	7.0
ウエストヒップ比		前	0.86	0.11	0.97	0.02	0.80	0.08
		後	0.86	0.11	0.96	0.03	0.81	0.09

測定項目			全体		男性		女性	
			平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
転倒リスク	最大一歩幅（右）（cm）	前	111.8	13.5	108.0	8.5	114.0	16.3
		後	112.3	14.4	99.5	11.3	120.0	10.1
	最大一歩幅（左）（cm）	前	110.0	14.0	104.6	8.2	113.2	16.6
		後	112.7	11.2	107.8	15.8	115.6	8.1
	10m歩行スピード（秒）	前	4.71	0.71	5.11	0.96	4.5	0.5
		後	4.29	0.57	4.87	0.35	3.9	0.3
運動・体力	握力（右）（kg）	前	25.9	7.4	31.9	6.4	22.4	5.7
		後	26.6	5.3	31.1	5.8	23.9	3.0
	握力（左）（kg）	前	25.6	6.4	30.9	4.9	22.3	5.0
		後	26.9	5.9	32.8	5.8	23.3	1.1
	上体起こし（回/30秒）	前	9.1	5.0	8.3	3.2	9.8	6.5
		後	11.4	4.5	9.7	3.2	12.8	5.3
	脚伸展パワー（w/kg）	前	5.6	2.1	6.8	1.0	4.8	2.4
		後	7.3	1.7	7.5	1.5	7.2	1.9
	開眼片足立ち（右）（秒）	前	41.4	35.6	30.4	13.8	48.0	44.4
		後	50.5	47.2	47.0	63.5	52.5	43.3
	開眼片足立ち（左）（秒）	前	42.8	42.8	19.3	8.5	56.8	50.1
		後	46.1	42.8	25.0	5.9	58.7	51.5
	ファンクショナルリーチ（右）（cm）	前	36.6	6.4	32.0	2.7	39.3	6.6
		後	36.8	8.2	30.9	10.0	40.2	5.1
	ファンクショナルリーチ（左）（cm）	前	34.5	6.6	31.3	5.1	36.4	7.1
		後	36.1	7.8	31.3	8.8	38.9	6.4
	座位体前屈（cm）	前	40.1	16.7	21.8	5.3	51.1	8.4
		後	45.8	10.5	36.2	8.8	51.5	6.6
	胴回旋（右）（度）	前	69.8	11.4	61.7	2.1	74.6	12.1
		後	71.6	11.5	59.0	6.9	79.2	4.0
	胴回旋（左）（度）	前	73.3	13.1	64.3	4.6	78.6	13.9
		後	76.1	13.7	60.7	7.0	85.4	4.4
	側屈（右）（cm）	前	13.4	4.3	11.3	4.3	14.7	4.2
		後	14.6	2.8	13.3	3.3	15.4	2.5
	側屈（左）（cm）	前	14.6	4.1	12.7	5.1	15.7	3.5
		後	15.6	3.1	14.5	4.3	16.2	2.5
	全身反応値（秒）	前	0.529	0.158	0.469	0.050	0.565	0.196
		後	0.461	0.108	0.449	0.426	0.468	0.139
	棒落下テスト（cm）	前	26.7	5.6	22.1	1.6	29.4	5.3
		後	23.4	6.4	20.3	3.2	25.2	7.4
	Timed up & Go（秒）	前	6.7	1.6	7.9	1.7	6.0	1.1
		後	6.5	1.4	7.9	0.7	5.7	0.8
	最大酸素摂取量（ml/kg/分）	前	32.8	7.0	32.6	11.0	32.8	5.1
		後	33.9	7.0	33.7	8.5	34.0	7.1

検査項目				全体		男性		女性		
				平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
血液生化学検査	脂質代謝	総コレステロール (mg/dl)	前	222.1	47.0	190.0	28.8	241.4	46.9	
			後	211.9	41.5	182.7	39.5	229.4	34.7	
		HDLコレステロール (mg/dl)	前	65.6	15.1	71.7	21.2	62.0	11.5	
			後	66.9	21.5	80.7	28.4	58.6	13.3	
		LDLコレステロール (mg/dl)	前	132.4	49.9	91.3	40.5	157.0	38.8	
			後	125.0	50.3	81.3	48.4	151.2	31.2	
		中性脂肪 (mg/dl)	前	82.5	34.6	111.0	32.1	65.4	24.5	
			後	100.0	52.6	104.7	85.4	97.2	34.3	
		糖代謝	空腹時血糖 (mg/dl)	前	107.0	37.0	135.7	52.6	89.8	5.4
				後	101.3	20.8	116.3	30.5	92.2	4.3
	HbA1c (%)		前	5.8	1.2	6.2	1.2	5.5	1.1	
			後	5.7	1.0	6.1	1.1	5.5	1.0	
	インスリン (μU/ml)		前	7.7	5.8	9.6	6.8	6.5	5.7	
		後	11.4	11.1	10.3	7.6	12.1	13.6		
	HOMA指数	前	2.35	2.39	3.80	3.35	1.49	2.87		
		後	3.03	3.05	3.31	3.13	1.38	3.36		
	貧血・血液一般	血色素量 (g/dl)	前	13.9	1.0	14.7	0.5	13.4	0.8	
			後	13.9	1.4	15.1	1.1	13.3	1.2	
		ヘマトクリット値 (%)	前	43.8	2.6	45.9	0.9	42.5	2.4	
			後	42.8	3.7	45.6	2.8	41.1	3.4	
		血清鉄 (μg/dl)	前	112.6	16.2	122.7	11.6	106.6	16.5	
			後	113.0	24.7	122.0	25.5	107.6	25.5	
		赤血球数 (10 ⁴ /μl)	前	432.9	16.6	438.0	20.1	429.8	15.7	
			後	436.8	25.1	451.7	20.2	427.8	25.1	
		白血球数 (μl)	前	5057.5	1005.2	5646.7	941.1	4704.0	953.4	
			後	5821.3	1470.9	7080.0	943.0	5066.0	1200.2	
	肝機能	GOT (U/L)	前	25.1	8.4	31.0	11.8	21.6	3.5	
			後	26.1	7.9	32.3	6.7	22.4	6.4	
		GPT (U/L)	前	19.5	7.2	24.3	6.5	16.6	6.5	
			後	18.4	5.5	20.3	2.1	17.2	6.8	
		γ-GTP (U/L)	前	85.5	155.9	192.3	239.0	21.4	17.1	
			後	72.6	118.5	154.3	179.2	23.6	22.2	
		その他	尿酸 (mg/dl)	前	4.5	2.3	6.8	2.1	3.1	0.6
				後	3.7	1.4	5.2	1.1	2.9	0.6
			総蛋白 (g/dl)	前	7.4	0.3	7.3	0.3	7.4	0.3
				後	7.3	0.3	7.3	0.3	7.2	0.3
	クレアチニン (mg/dl)	前	0.58	0.14	0.74	0.10	0.49	0.04		
		後	0.63	0.22	0.86	0.19	0.50	0.05		
	心肺機能	収縮期血圧 (mmHg)	前	128.5	18.6	124.7	28.1	130.8	13.8	
			後	129.8	23.2	132.3	36.9	128.2	15.8	
拡張期血圧 (mmHg)		前	74.9	6.7	71.0	9.0	77.2	4.6		
		後	73.4	7.1	74.0	5.3	73.0	8.5		
努力肺活量 (L)		前	2.40	0.56	2.88	0.45	2.11	0.42		
		後	2.56	0.62	3.06	0.74	2.26	0.32		
1秒量 (L)		前	1.87	0.49	2.35	0.39	1.57	0.26		
		後	2.01	0.55	2.48	0.64	1.72	0.25		
1秒率 (%)		前	77.69	6.61	81.67	4.45	75.3	6.89		
		後	77.91	4.58	80.98	1.25	76.1	5.00		
骨密度	骨密度 (g/cm ²)	前	1.051	0.186	1.227	0.098	0.945	0.135		
		後	—	—	—	—	—	—		
	Tスコア (%)	前	102.4	16.6	117.3	9.1	93.4	13.3		
		後	—	—	—	—	—	—		
	Zスコア (%)	前	125.4	13.1	130.7	10.4	122.2	14.6		
		後	—	—	—	—	—	—		

健康づくりセンター編

参 考 資 料

○健康科学センターの整備について

(平7・8・8 健医発1011)

厚生省保健医療局長から各都道府県知事、
指定郡市長宛

人口の高齢化が進行するとともに、疾病構造が成人病を中心としたものに変化する中で、国民のライフスタイルが変化していること等により、国民の健康増進に対する関心が高まっている。

また、我が国を活力のある長寿社会へと導いていくためには、運動等を通じた健康づくりの推進が重要となっており、健康づくり関連施策をより積極的に展開していくことが望まれているところである。

こうした中、これまで、昭和48年6月28日衛発第412号厚生省公衆衛生局長通知「健康増進モデルセンター施設設備基準について」に基づき、地域住民の積極的な健康増進を図るため、個々人の健康度を測定し、身体的、社会的な態様に応じた保健指導、食生活指導及び運動指導などを実践的に行うための施設として、「健康増進モデルセンター」の整備を推進してきたところである。

しかしながら、平成6年7月1日に施行された地域保健法（昭和22年法律第101号）において、新たな地域保健の体系が示され、都道府県は、広域的、専門的、技術的業務を担うとともに、管下市町村における保健サービス等が円滑に行われるよう市町村を支援することとされ、他方、市町村においては、住民に身近で頻度の高い基本的な保健サービスを一体的に実施することとされたところである。

今般、こうした地域保健の推進に当たっての都道府県、市町村の基本的な役割分担が明確にされたことを踏まえ、健康づくり関連施策を円滑に推進するために、専門的かつ技術的中核施設としての機能をもつ「健康科学センター」の整備を平成7年度から行うこととし、別紙のとおり「健康科学センター整備要綱」を定めたので通知する。

以上のような、地域における、今後の健康づくり施策の推進に当たっての「健康科学センター」の意

義に鑑み、同施設については、各都道府県及び指定郡市に一カ所ずつ整備されることが望ましいと考えており、貴職におかれては、こうした趣旨を踏まえ、その整備について積極的に推進されるよう格段の配慮をお願いする。

おって、昭和48年6月28日衛発第412号厚生省公衆衛生局長通知「健康増進モデルセンター施設整備基準について」は廃止する。

〈別紙〉

○健康科学センター整備要綱

1 設置目的

都道府県及び指定郡市（以下「都道府県等」という。）における健康づくり関連施策を円滑に推進するための技術的中核的施設として、保健所、市町村保健センターや民間の健康増進施設等（以下「関係機関等」という。）と連携し、先駆的、独創的なプログラムの開発、モデル的な体験事業の実施、関係職員等を対象とする研修の実施、関係機関への事業的支援、関係情報の収集及び提供、調査・研究等を行うものとする。

2 設置主体

本施設の設置主体は、都道府県及び指定郡市（地方自治法第252条の19第1項に基づく市。）とする。

3 補助対象施設数

本施設は、原則として各都道府県等ごとに一カ所とする。

4 設置場所

本施設の設置場所は、1の設置目的を踏まえ定めるものとする。

5 施設内容

本施設は、設置目的を効率的に達成し得る施設内容を備えるものとし、おおむね次の部門を設けるものとする。

なお、本施設の運営上支障が生じない限りにおいて、他の公共施設と施設の一部を共用することができるものとする。

① 管理部門

本施設の運営管理に必要なスペース（所長室、応接室、事務室、会議室、機械室、倉庫、便所等の施設）。

② 健康増進体験部門

運動、栄養、生活指導をモデル的に行うために必要なスペース（屋内トレーニングルーム、多目的スタジオ、プール、栄養指導室、健康相談・指導室、指導員控室、更衣室等）。

③ 研修部門

管下自治体職員及び民間の健康増進施設関係者、地域の住民等に対する健康増進に関する正しい知識の普及を行い、健康増進指導者の資質向上や指導体制の充実及び健康増進思想の啓発普及を行うスペース（研修室等）。

④ 情報収集・提供部門

地域における健康づくり関連の情報収集や健康づくり指導者等への専門情報、地域住民等に健康づくり関連の一般情報等を提供するスペース（図書室、資料展示室、情報提供室等）。

⑤ 研究部門

健康づくりに関するプログラム等の開発をはじめとした各種調査及び研究を行うために必要なスペース（研究室、資料室等）。

⑥ 前各号に掲げるほか、施設の維持管理に必要な冷暖房工事、給排水工事、電気設備等の設備。

6 運営にかかる留意事項

本施設の運営について、都道府県等における健康づくりに関する諸活動の技術的中核施設としての機能が十分に発揮できるよう、次の事項に配慮する。

① 全国及び当該都道府県等の健康づくりに関する関連情報、特に先端情報の把握と分析。

② 関係機関等の技術的水準の維持向上。

③ 関係機関等との適切な役割分担を踏まえた体系的、有機的な連携。

7 業務内容

本施設は、おおむね健康づくりに関する次の業務を行うものとする。

① 先進的、独創的な健康づくりに関するプログラムの開発

② モデル的体験事業の実施

③ 各種研修の実施

④ 関係機関への技術的支援

⑤ 各種情報の収集及び提供

⑥ 調査・研究

⑦ 広報普及

⑧ その他関係業務

8 規模 本施設の面積は4,000㎡を標準とする。

9 経費の補助

国の予算の範囲以内において、都道府県が施設の整備に支弁した費用の1／3以内を補助することができるものとする。

○新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター条例をここに公布する。

平成13年12月28日

新潟県知事 平 山 征 夫

新潟県条例第96号

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
条例

（設置）

第1条 県民の自主的な健康づくり活動を推進し、生涯にわたる健康づくり活動を支援することにより、活力ある地域社会の形成を図るとともに、スポーツに関する科学的なトレーニングの実践を支援し、スポーツによる障害に適切に対応することにより、新潟県における競技水準の向上に寄与するため、新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター（以下「センター」という。）を新潟市清五郎に設置する。

（事業）

第2条 センターは、次に掲げる事業を行う。

（1）健康づくりに関する事業で次に掲げるもの

ア 指導者の養成及び研修に関すること。

イ 情報の収集及び提供に関すること。

ウ 調査及び研究に関すること。

(2) スポーツ医・科学に関する事業で次に掲げるもの

ア 科学的なトレーニング方法の指導及び研修に関すること。

イ 科学的な測定及び分析に関すること。

ウ 障害の予防、治療等に関すること。

エ 情報の収集及び提供に関すること。

オ 調査及び研究に関すること。

(3) 前2号に掲げるもののほか、センターの設置の目的を達成するために必要な事業

(施設の使用の承認)

第3条 センターの施設で別表第1に掲げるものを使用しようとする者(第5条に規定する者を除く。)は、知事の承認を受けなければならない。承認を受けた事項を変更しようとするときも、同様とする。

2 知事は、次の各号のいずれかに該当するときは、前項の承認をしないことができる。

(1) センター内の秩序若しくは風俗又はその周辺の秩序を乱すおそれがあると認めるとき。

(2) センターの施設、設備、器具等を破損する恐れがあると認めるとき。

(3) 前2号に掲げる場合のほか、センターの管理上支障があると認めるとき。

3 知事は、センターの管理上必要があると認めるときは、第1項の承認に条件を付することができる。

(施設の使用承認の取消し等)

第4条 知事は、前条第1項の承認を受けた者が次の各号のいずれかに該当すると認めるときは、その承認を取り消し、又はその使用を制限し、若しくは停止することができる。

(1) 不正の手段により使用の承認を受けたとき。

(2) 前条第2項各号のいずれかに該当するに至ったとき。

(3) 前条第3項の規定により使用の承認に付した条件に違反したとき。

(4) この条例又はこの条例に基づく規則の規定に違反したとき。

(事業の利用の承認)

第5条 センターの事業で別表第2に掲げるものを利用しようとする者は、知事の承認を受けなければならない。

(使用料等)

第6条 第3条第1項の承認を受けた者は別表第1に掲げる使用料を、前条の承認を受けた者は別表第2に掲げる手数料を、センターのスポーツ外来(スポーツによる障害に関する治療、リハビリテーション等を行うことをいう。)を利用する者は別表第3に掲げる料金を納めなければならない。

2 使用料及び手数料は前納とし、料金は後納とする。ただし、知事は、特別の理由があると認めるときは、使用料及び手数料を後納させることができる。

(使用料等の不還付)

第7条 既に納めた使用料、手数料及び料金は、還付しない。ただし、規則で定める事由に該当すると知事が認めるときは、規則で定めるところにより、その全部又は一部を還付することができる。

(損害賠償)

第8条 故意又は過失によりセンターの施設、設備、器具等を破損した者は、その損害を賠償しなければならない。

(委任)

第9条 この条例に定めるもののほか、センターの管理に関し必要な事項は、規則で定める。

附 則

この条例は、平成14年8月1日から施行する。

別表第1 (第3条、第6条関係)

区 分	単 位	使 用 料
会 議 室	1室につき 1時間	100円
大 研 修 室		400円
小 研 修 室		200円
栄養実習室		400円

別表第 2（第 5 条、第 6 条関係）

名 称		内 容	単 位	手 数 料	
健康運動実践指導者養成講習		健康運動実践指導者の登録資格を取得するために必要な講習	1 コースにつき	35,000円	
健康運動実践指導者登録更新講習		健康運動実践指導者の登録の更新に必要な単位を取得するための講習	1 単位につき	1,000円	
健康運動実践指導者認定試験		健康運動実践指導者の登録資格を取得するための試験	1 回につき	13,000円	
健康運動指導士登録更新講習		健康運動指導士の登録の更新に必要な単位を取得するための講習	1 単位につき	1,000円	
水中運動指導者養成講習		水中運動を指導するために必要な基礎的な理論及び実技に関する講習	1 コースにつき	9,500円	
水中運動指導者講習		水中運動指導者養成講習の修了者等に対する高度な理論及び実技に関する講習	1 回につき	500円	
生活習慣しっかり改善コース		医学的検査、体力測定、生活習慣に関する調査等の結果に基づいた健康づくりに関する実践的な講習	1 コースにつき	23,000円	
生活習慣改善確認コース		生活習慣しっかり改善コースの修了者に対する事後指導等の講習		5,000円	
生活習慣改善体験コース		健康診断及び体力測定、生活習慣に関する調査等の結果に基づいた健康づくりに関する体験講習		4,500円	
生活習慣改善体験コース検査		生活習慣改善体験コースを利用するために必要な健康診断を行っていない者に対する医学的検査	1 件につき	健康保険法の規定による療養に要する費用の額の算定方法（平成6年3月厚生省告示第54号。以下「告示」という。）別表第1により算定した額の2分の1に相当する額に100分の105を乗じて得た額（その額に10円未満の端数があるときは、これを切り捨てた額）	
体 力 測 定	総 合 コ ー ス	各種の競技向けの総合的な測定、医学的検査及びトレーニング方法等に関する指導	1 回につき	一 般	5,000円
				生徒等	2,500円
	ハ イ パ ー コ ー ス	瞬間的に大きな力を発揮することが必要な競技向けの測定、医学的検査及びトレーニング方法等に関する指導		一 般	2,900円
				生徒等	1,450円
	ミ ド ル パ ー A コ ー ス	一定の時間にわたり大きな力を発揮することが必要な競技向けの測定、医学的検査及びトレーニング方法等に関する指導		一 般	3,200円
				生徒等	1,600円
	ミ ド ル パ ー B コ ー ス	継続的に力を発揮することが必要な競技向けの測定、医学的検査及びトレーニング方法等に関する指導		一 般	3,800円
				生徒等	1,900円
動 作 分 析	ロ ー パ ー コ ー ス	長時間にわたり力を発揮することが必要な競技向けの測定、医学的検査及びトレーニング方法等に関する指導	1 回につき	一 般	3,500円
				生徒等	1,750円
				一 般	5,000円
				生徒等	2,500円

- 備考 1 「健康運動実践指導者」及び「健康運動指導士」とは、健康づくりのための運動指導者の知識及び技能に係る審査及び証明の事業の認定に関する省令（平成13年厚生労働省令第98号）第1条の規定により厚生労働大臣が認定する事業を行う者が付与する資格をいう。
- 2 「一般」とは、18歳以上の者（高等学校又は中等教育学校の生徒を除く。）をいう。
- 3 「生徒等」とは、高等学校又は中等教育学校の生徒及び18歳未満の者（高等学校又は中等教育学校の生徒及び学齢に達しない者を除く。）をいう。

別表第 3（第 6 条関係）

区 分		単 位	料 金
診 療		1 件につき	告示別表第 1 又は老人保健法の規定による医療に要する費用の額の算定に関する基準（平成6年3月厚生省告示第72号）別表第 1 により算定した額
文 書	普通のもの	1 部につき	1,580円
	複雑なもの		3,680円
	特殊なもの		5,250円

- 備考 1 「診療」とは、告示別表第 1 に定める療養の給付及び老人保健法の規定による医療に要する費用の額の算定に関する基準別表第 1 に定める医療の給付をいう。
- 2 普通のもの及び複雑なものには、特殊なものに該当するものを含まないものとする。
- 3 「特殊なもの」とは、保険金その他の給付金の請求に係るものをいう。

スポーツ医科学センター編

1 概要

1 設置目的

新潟県スポーツ医科学センターは平成14年4月1日に設置され、4ヶ月間の準備期間を経て、同年8月1日から営業を開始した。

当センターの設置目的は、競技力向上を目指す競技者とそれを支える指導者を対象に、スポーツ障害の適切な対応および科学的トレーニングの実践をサポートし、その普及と定着を図ることにより新潟県のスポーツ競技力向上に寄与することである。この目的を達成するため、医療関連団体および諸研究機関との支援と協力を得ることにより、体系的なスポーツ医科学の支援を行う県内拠点施設として位置づけられ、競技力向上支援機能、指導者養成機能、研究機能、情報機能を発揮する。

2 主要事業

(1) スポーツ医学部門

内科・整形外科およびリハビリテーションの各科を開設し、競技者のスポーツ障害・外傷および疾病に対する診療、アスレティックリハビリテーションをスポーツドクター、理学療法士、アスレティックトレーナー等の専門スタッフが行う。専門スタッフは、医療・測定機器を活用して、競技者のコンディションの維持と回復を支援する。

診療は外来診療のみで、受診は予約制、診療料金は保険診療料金の自己負担額とする。

(2) スポーツ科学部門

体力測定、動作分析および競技力向上相談を行う。

体力測定は、総合、ハイパワー、ミドルパワーA、ミドルパワーB、ローパワーの5コースを設け、利用者の競技種目や測定目的に応じて選択することができる。測定結果は測定日中に即座に利用者に対してフィードバックされ、体力レベルや体力特性の現状を把握することが可能である。

動作分析は、三次元動作分析システム、床反力測定装置、高速度撮影装置等を用いて、スポーツ技術の解析や技術特性の情報収集等を行う。

競技力向上相談は、体力測定や動作分析の結果に基づき、体力づくりや競技力向上のためのトレーニング相談に応じる。利用者の要望があれば、実技指導室等を使用してのトレーニング指導も実施する。

(3) 研修・研究部門

研修部門は、スポーツ医学、スポーツ科学、スポーツ栄養学、スポーツ心理学の各研修会を競技者や指導者等を対象とし、外部講師等を招聘して開催する。研修会の目的は、スポーツの医科学的な理解と認識を深め、日常的に定着することを目指すものである。

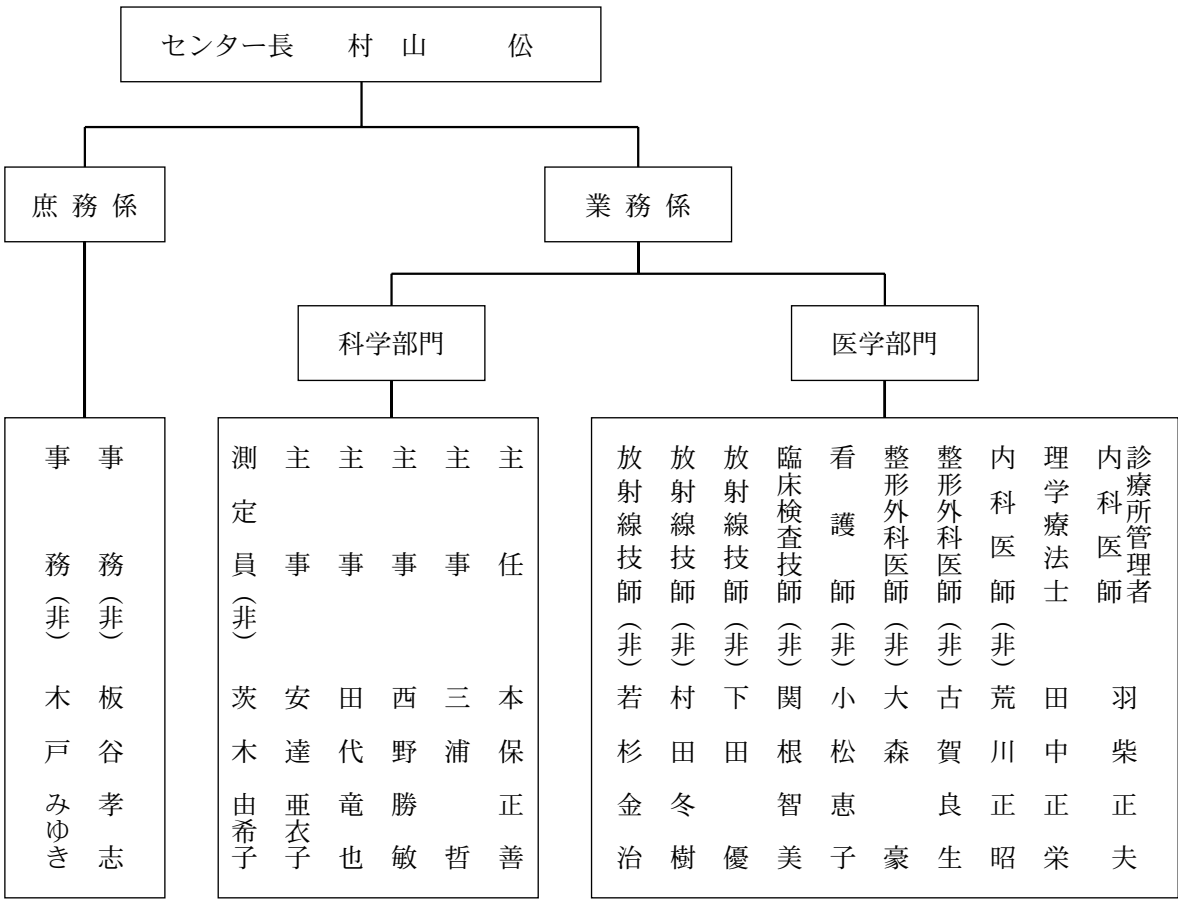
研究部門は、体力測定や動作分析等の結果を蓄積・解析し、競技者や指導者がそれぞれの現場で有効的に活用できるよう還元するための研究を行う。

(4) スポーツ情報部門

スポーツ医科学に関する各種資料、書籍、雑誌、ビデオ等を情報コーナーに備え、閲覧や貸し出しを行うとともに、県内外スポーツにおける医科学的支援と学術研究推進のため情報収集および発信を行う。

3 組織等

(1) 機構図および職員配置



(2) 決算

ア 収入（県受託収入）

(単位：円)

区 分	平成18年度決算額
スポーツ医科学センター受託事業収入	86,224,000

イ 支出

(単位：円)

区 分	平成18年度決算額
運 営 費（測定に係る消耗品等）	14,583,298
人 件 費（職員給与等）	71,640,702
合 計	86,224,000

ウ 徴収事務預り金（県収入）

(単位：円)

区 分	平成18年度決算額
診療報酬	9,636,020
体力測定・動作分析	3,617,450
合 計	13,253,470

スポーツ医科学センター編

スポーツ科学部門

1

体力測定

1 はじめに

体力測定は競技者の競技力向上を目的として、基礎的および専門的な体力を把握するとともに、得られた結果からトレーニング内容および方向性を検討することを目的として実施している。

主な測定項目は、安全(医学)検査に始まり、身体組成、形態計測、脚筋力、筋収縮のエネルギー供給能力として、ハイパワー（瞬発力）、ミドルパワー（筋持久力）、ローパワー（全身持久力）を中心とし、基礎的な体力として上体起こし、握力、背筋力、垂直跳び、全身反応時間、長座位体前屈である。

2 各測定コース

体力測定は、総合、ハイパワー、ミドルパワーA、ミドルパワーB、およびローパワーの5コースを設けている。各コースの特徴および料金等を表1に示した。対象は中学生以上とし、1日の測定可能基本定員は、各コースによって異なる。また、基本定員を超える場合は、相談に応じて検討している。

表1 各測定コースの特徴および料金等

コ ー ス	特 徴	基本定員	料 金	
総 合	各種競技向けの総合的な測定	10名	一 般 生徒等	¥5,000 ¥2,500
ハ イ パ ワ ー	瞬間的に大きな力を発揮することが必要な競技向けの測定	15名	一 般 生徒等	¥2,900 ¥1,450
ミ ド ル パ ワ ー A	一定の時間にわたり大きな力を発揮することが必要な競技向けの測定	15名	一 般 生徒等	¥3,200 ¥1,600
ミ ド ル パ ワ ー B	継続的に力を発揮することが必要な競技向けの測定	10名	一 般 生徒等	¥3,800 ¥1,900
ロ ー パ ワ ー	長時間にわたり力を発揮することが必要な競技向けの測定	10名	一 般 生徒等	¥3,500 ¥1,750

3 安全（医学）検査項目

体力測定における安全(医学)検査項目を表2に示した。検査結果は、センター内の分析器により即時分析される。

表2 医学(安全)検査における検査項目

血 圧・ 脈 拍	最高血圧	尿	GLU 糖	血 液 球 数 等 算 定	WBC 白血球	血 生 液 化 学 検 査	T-pro 総蛋白
	最低血圧		PRO 蛋白		RBC 赤血球		Alb アルブミン
	脈拍数		URO ウロビリノーゲン		Hgb ヘモグロビン		T-Bil ビリルビン
					Hct ヘマトクリット		GOT
	肺活量	検 査	PH		MCV 平均赤血球容積		GPT
	%肺活量		BLD 潜血		MCH 平均赤血球血色素量		LDH 酵素
	1秒量		KET ケトン体		MCHC 平均赤血球血色素濃度		CPK クレアチンフォスホキナーゼ
	1秒率		COLOR 色調		Plt 血小板		Cre クレアチニン
					LY% リンパ球%	電 解 質	Na 血清ナトリウム
					LY# リンパ球数		K 血清カリウム
肺 機 能 検 査							Cl 血清クロール

4 体力測定項目

各コース別における体力測定項目を表3に示した。○印がついている項目は必須項目であり、▲印は利用者による選択項目となる。ローパワーについては、最大酸素摂取量もしくは乳酸性作業閾値のどちらかを選択することが可能である。

表3 各コース別体力測定項目

項 目			コース	総 合	ハイパワー	ミドルパワーA	ミドルパワーB	ローパワー
医 師 問 診				○	○	○	○	○
医 学 検 査	血 圧 ・ 脈 拍			○	○	○	○	○
	肺 機 能 検 査			○	○	○	○	○
	身 体 理 学 所 見			○	○	○	○	○
	尿 検 査			○	○	○	○	○
	血 液 検 査			○	○	○	○	○
	安 静 時 心 電 図			○	○	○	○	○
形 態 計 測	身 長 ・ 体 重			○	○	○	○	○
	周 育	大 腿 囲		○	○	○	○	○
		下 腿 囲		○	○	○	○	○
		前 腕 囲		○	○	○	○	○
		上 腕 囲		○	○	○	○	○
		胸 囲		○	○	○	○	○
身 体 組 成	皮 脂 厚 (キアリ [®] -法)	上 腕 背 部		○	○	○	○	○
		肩 甲 骨 下 部		○	○	○	○	○
基 礎 体 力	静 的 筋 力	握 力		○	○	○	○	○
		背 筋 力		○	○	○	○	○
	筋 持 久 力	上 体 お こ し		○	○	○	○	○
	瞬 発 力	垂 直 跳 び		○	○	○	○	○
	敏 捷 性	全 身 反 応 時 間		○	○	○	○	○
	柔 軟 性	長 座 位 体 前 屈		○	○	○	○	○
動 的 筋 力	最 大	脚 筋 力		○	○	○	○	○
パ ワ ー 測 定	ハ イ パ ワ ー	最大無酸素パワー		○	○	○		
	ミドルパワー	40 秒 パ ワ ー		○		○	○	
	ロ ー パ ワ ー	最大酸素摂取量		○			○	○
	ローパワー2	乳酸性作業閾値		▲			▲	▲

○必須項目 ▲選択項目

5 各項目別測定方法および評価

(1) 形態計測・身体組成

形態計測は、身長、体重、周径囲（上腕囲、前腕囲、胸囲、大腿囲、下腿囲）を計測する。

体脂肪率は右上腕背部および肩甲骨下部の皮下脂肪厚を、栄研式皮下脂肪厚測定器を用いて計測し、身体密度を求め体脂肪率を推定する。



(2) 基礎体力

基礎体力は、握力、背筋力、上体起こし、垂直跳び、光刺激による全身反応時間、長座位体前屈の6種目を基本としている。

また、希望がある場合は、ディップを実施している。



(3) 動的筋力

BIODEX（Biodex Medical system社製）を用いて、脚の最大筋力を測定する。体力測定における基本プロトコルは、伸展屈曲180deg/secを3回1セット、60deg/secを3回1セット行い、おもにそれぞれの角速度のピークトルクを評価に用いる。

また、伸展と屈曲の割合を屈曲／伸展比として、左右の脚筋力の差を左右差として評価している。

(4) ローパワー（最大酸素摂取量、乳酸性作業閾値）



表4 最大酸素摂取量 プロトコル

grade	Time (min)	Running Speed (m/min)	Inclination (%)
REST	1	0	0
1	0	91	14
2	2	113	16
3	4	134	18
4	6	147	20
5	8	161	22
6	10	173	24
7	12	187	25
8	14	200	25

修正 Bluce法（1 stage 2 分、2 段階省略）

最大酸素摂取量は、トレッドミル（竹井機器工業社製）上でのランニングを限界（疲労困憊）まで行い、呼気ガス分析器（ミナト社製エアロモニタAES300SRC）を用いて測定する。測定プロトコルは、Bluce法における各ステージの走時間を2分間に短縮した方法に修正して実施している（表4）。

乳酸性作業閾値は、トレッドミル上でのランニングを4段階の速度設定で行い、各ステージ終了後、1分間で指尖より採血しYSI1500SPORT（YSI社製）を用いて血中乳酸濃度を測定する。ランニング速度は、選手の能力や状況に応じて随時変更している（表5）。

表5 乳酸性作業閾値 トレッドミル プロトコル

長距離系:成人				
grade	time (min)	Running Speed (m/min)		Inclination (%)
		男子	女子	
REST	1	0	0	0
1	3	160	140	0
2	3	200	180	0
3	3	240	220	0
4	3	280	260	0

長距離系以外:成人				
grade	time (min)	Running Speed (m/min)		Inclination (%)
		男子	女子	
REST	1	0	0	0
1	3	160	140	0
2	3	200	180	0
3	3	220	200	0
4	3	240	220	0

長距離系:高校生				
grade	time (min)	Running Speed (m/min)		Inclination (%)
		男子	女子	
REST	1	0	0	0
1	3	160	140	0
2	3	200	180	0
3	3	220	200	0
4	3	260	240	0

長距離系以外:高校生				
grade	time (min)	Running Speed (m/min)		Inclination (%)
		男子	女子	
REST	1	0	0	0
1	3	140	120	0
2	3	160	140	0
3	3	200	180	0
4	3	220	200	0

長距離系:中学生				
grade	time (min)	Running Speed (m/min)		Inclination (%)
		男子	女子	
REST	1	0	0	0
1	3	140	120	0
2	3	160	140	0
3	3	200	180	0
4	3	240	220	0

長距離系以外:中学生				
grade	time (min)	Running Speed (m/min)		Inclination (%)
		男子	女子	
REST	1	0	0	0
1	3	120	100	0
2	3	140	120	0
3	3	180	160	0
4	3	200	180	0

(6) ミドルパワー（筋持久力、40秒パワー）

自転車エルゴメーター（コンビ社製Power Max V-II）を、40秒間全力ペダリングし、おもに40秒間の平均パワーを評価する。ペダル負荷は体重の7.5%とし、選手にはペース配分をせずに最初から最後まで全力でペダルをこぎ続けるように指示している。

(7) ハイパワー（瞬発力、最大無酸素パワー）

自転車エルゴメーター（コンビ社製 PowerMax V-II）を10秒間、2分の休息をはさんで3回全力でペダリングを行なう。1回目のペダルの負荷は、体重と性別によって決定され、2回目以降はペダルの回転数により決定される。異なる3回の負荷でのパワーより、最大パワーを推定する。



6 平成18年度利用実績

平成18年度の体力測定利用は、全コース合わせて1,347名であった。

図1に、月別の利用状況を示した。

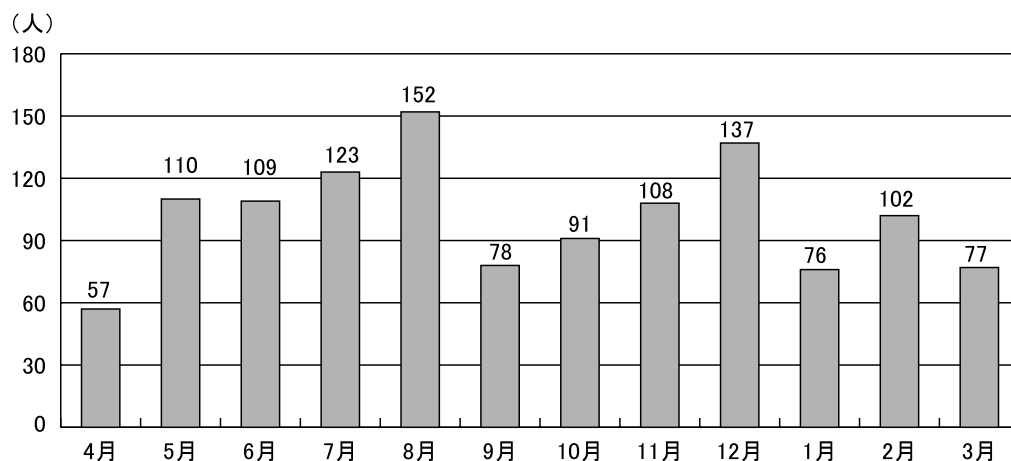


図1 月別利用状況

年代別では、中学生が14.5%（177名）、高校生が72.6%（886名）、大学・専門学校生が5.8%（71名）、一般が7.1%（56名）であった。一般利用者の中には、プロ選手の利用数も含まれている。

測定コース別利用状況は、総合コースが63.5%（775人）、ハイパワーコースが0.8%（10人）、ミドルパワーAコースが34.5%（421人）、ミドルパワーBコースが0.5%（6人）、ローパワーコースが0.6%（8人）であった。

競技種目別利用状況を、表6に示した。

表6 競技種目別利用状況

競技種目	人数	競技種目	人数	競技種目	人数
サッカー	272	野球	42	バスケットボール	18
スキー	265	その他	40	スノーボード	17
バドミントン	76	なぎなた	34	自転車競技	15
バレーボール	63	剣道	32	ボクシング	12
柔道	62	相撲	27	水泳	10
ソフトボール	52	ソフトテニス	23	スケート	10
ホッケー	46	ラグビー	22	アイスホッケー	10
陸上競技	43	空手	20	その他	9

7 平成14－18年度体力測定結果統計（資料）

形態・身体組成(男)					形 態							身体組成				
					身長 cm	体重 kg	前腕囲	上腕囲	胸 囲 cm	大腿囲 (右) cm	下腿囲 (右) cm	皮 膚 厚				
							(右) cm	(右) cm				上腕 背部 mm	肩甲骨 下部 mm	体脂肪率 %	脂肪量 kg	除脂肪 体重 kg
競技種目	性別	年代		人数												
全 体	男	中学校	平均	534	165.4	54.4	23.6	24.8	80.7	49.4	34.7	7.7	6.8	11.1	6.2	48.1
			標準偏差		8.2	9.9	1.8	2.7	6.2	4.6	2.7	2.8	2.5	2.3	2.3	7.9
	男	高等学校	平均	2788	171.7	65.2	25.4	27.8	87.8	54.1	37.1	7.8	8.1	11.8	7.9	57.2
			標準偏差		6.0	11.1	2.0	3.3	7.0	4.8	2.8	3.4	3.4	3.0	4.2	7.7
	男	一般	平均	767	174.9	71.4	26.5	29.6	92.6	56.0	37.9	7.1	9.2	12.0	8.6	62.7
			標準偏差		7.3	9.6	1.7	2.5	6.0	3.7	2.4	2.8	2.8	2.4	2.8	7.7
陸上競技 跳 躍	男	中学校	平均	6	169.4	56.0	24.0	24.9	81.1	49.1	35.5	5.4	6.0	9.7	5.4	50.6
			標準偏差		5.9	5.4	1.2	1.0	4.1	1.2	1.9	1.8	0.3	0.9	0.5	5.1
	男	高等学校	平均	28	177.5	65.6	25.9	27.3	86.8	53.8	37.9	6.0	6.6	10.2	6.8	58.8
			標準偏差		5.7	6.5	1.6	2.2	3.9	2.3	2.3	1.5	1.2	1.1	1.3	5.5
	男	一般	平均	9	182.5	74.8	27.1	29.5	94.8	56.5	39.5	4.5	7.3	9.9	7.4	67.4
			標準偏差		4.9	3.6	0.7	1.3	2.6	1.4	1.2	0.8	1.0	0.7	0.8	3.1
陸上競技 投 擲	男	高等学校	平均	18	175.5	85.0	29.3	34.1	99.5	62.9	42.2	10.5	12.4	15.0	13.3	71.7
			標準偏差		3.7	14.4	2.3	3.9	8.7	6.1	3.7	4.6	4.0	3.7	5.8	8.9
陸上競技 短距離・障害	男	中学校	平均	13	169.7	58.2	24.1	25.6	82.8	51.4	36.2	6.7	6.7	10.6	6.2	52.0
			標準偏差		6.5	6.3	1.6	2.1	3.1	3.0	1.8	2.5	1.7	1.8	1.4	5.6
	男	高等学校	平均	44	173.8	64.2	25.4	27.4	87.2	54.1	37.1	5.4	7.1	10.2	6.6	57.8
			標準偏差		6.0	7.9	1.4	1.9	3.6	3.3	2.3	1.2	1.3	1.0	1.4	6.5
	男	一般	平均	9	173.8	65.2	25.6	28.4	90.1	54.9	38.6	6.1	8.6	11.2	7.7	60.7
			標準偏差		4.6	7.1	0.7	1.2	4.6	2.2	2.0	1.7	1.7	1.5	1.5	5.0
陸上競技 中・長距離	男	中学校	平均	8	167.9	51.6	22.5	23.2	80.1	47.2	34.0	5.6	5.3	9.5	4.9	46.7
			標準偏差		6.2	5.3	0.7	1.3	4.0	2.8	1.9	1.2	0.7	0.8	0.7	4.8
	男	高等学校	平均	27	171.0	57.5	23.8	25.0	84.0	49.9	35.7	6.0	6.0	10.0	5.8	51.5
			標準偏差		3.9	5.1	1.2	1.9	3.5	3.1	2.0	1.8	1.3	1.3	1.2	4.1
サッカー	男	中学校	平均	162	166.0	53.8	23.1	24.1	79.9	49.4	34.7	7.2	6.5	10.7	5.8	48.0
			標準偏差		7.2	8.1	1.7	2.4	5.3	4.0	2.3	2.1	1.6	1.5	1.5	6.8
	男	高等学校	平均	992	171.6	62.6	24.5	26.3	85.7	53.3	36.7	7.4	7.4	11.3	7.1	55.5
			標準偏差		5.3	6.6	1.4	2.0	4.3	3.4	2.1	2.2	1.7	1.6	1.6	5.4
	男	一般	平均	205	176.5	70.9	25.6	28.4	90.8	55.8	37.9	6.2	8.0	11.0	7.8	62.9
			標準偏差		6.4	7.0	1.1	1.7	3.8	2.5	2.1	1.9	1.5	1.3	1.3	6.2
バレーボール	男	中学校	平均	31	176.7	64.1	24.9	26.2	85.7	52.5	36.3	7.7	7.4	11.4	7.4	56.7
			標準偏差		5.4	6.8	1.2	1.9	3.8	3.8	2.3	2.1	2.0	1.7	1.7	5.4
	男	高等学校	平均	158	176.1	65.8	25.5	27.5	86.7	54.1	37.0	8.3	8.1	12.0	8.1	57.8
			標準偏差		7.5	8.9	1.4	2.5	5.6	4.3	2.4	3.4	2.7	2.7	3.0	6.6
	男	一般	平均	40	181.9	77.6	27.6	30.5	96.1	57.8	38.8	7.7	10.0	12.6	9.8	67.8
			標準偏差		5.4	5.6	1.1	1.9	3.4	2.6	1.7	3.0	2.7	2.4	2.2	4.8
バスケットボール	男	中学校	平均	17	166.6	54.2	22.8	24.0	80.4	49.6	34.5	7.9	7.4	11.5	6.4	47.9
			標準偏差		7.4	9.1	1.7	2.4	5.5	4.5	2.3	2.3	1.9	1.9	2.1	7.1
	男	高等学校	平均	20	177.3	68.1	25.4	27.3	88.1	55.3	37.9	7.0	7.1	10.9	7.5	60.6
			標準偏差		6.1	7.4	1.4	2.0	3.2	2.9	2.3	1.7	1.4	1.3	1.4	6.2
	男	一般	平均	28	188.0	83.9	28.3	32.3	97.9	58.4	39.5	6.2	8.4	11.2	9.4	74.5
			標準偏差		6.7	9.1	1.4	2.0	4.9	3.1	2.2	1.6	1.6	1.3	1.8	7.7
ハンドボール	男	高等学校	平均	8	175.4	67.0	26.8	27.9	86.8	54.7	37.0	7.3	7.3	11.2	7.5	59.6
			標準偏差		7.1	4.6	1.1	2.2	4.3	2.5	1.8	1.8	1.6	1.4	1.2	3.9
ラグビー	男	高等学校	平均	159	172.8	73.5	26.9	30.3	93.2	57.3	39.0	9.3	10.4	13.6	10.3	63.3
			標準偏差		6.5	11.7	1.7	2.9	7.3	4.5	2.7	3.8	4.4	3.6	4.5	8.1
	男	一般	平均	80	172.4	75.0	26.9	31.0	96.6	57.3	38.6	7.6	11.3	13.2	10.1	64.9
			標準偏差		6.2	10.7	1.7	2.7	6.7	4.0	2.6	2.8	3.6	2.8	3.6	7.7
テニス	男	高等学校	平均	7	174.6	64.5	26.7	28.1	86.9	54.1	37.6	8.9	8.1	12.3	7.9	56.6
			標準偏差		6.7	4.3	0.7	1.7	2.5	2.8	1.8	2.7	2.0	2.1	1.4	4.0
ソフトテニス	男	中学校	平均	12	162.0	51.3	23.9	23.8	77.9	47.9	34.5	7.4	7.0	11.1	5.7	45.6
			標準偏差		6.9	9.0	1.7	2.4	6.8	4.3	2.5	1.5	1.3	1.2	1.4	7.7
	男	高等学校	平均	35	171.2	59.1	25.1	25.1	83.5	51.2	35.6	7.9	7.2	11.4	6.8	52.3
			標準偏差		5.3	7.3	1.8	2.0	4.2	3.6	2.5	2.5	1.3	1.5	1.5	6.1
	男	一般	平均	22	173.6	69.1	27.0	29.2	91.1	54.7	37.3	8.0	10.0	12.8	8.9	60.2
			標準偏差		4.4	7.9	1.1	1.8	4.7	3.4	2.5	2.3	2.1	1.8	2.0	6.4
バドミントン	男	中学校	平均	34	161.9	50.8	23.4	24.2	79.1	49.0	34.4	6.8	5.8	10.3	5.2	45.6
			標準偏差		5.4	5.8	1.2	1.9	4.2	3.1	1.6	1.4	1.1	1.0	0.8	5.1
	男	高等学校	平均	109	172.4	62.0	25.5	26.4	85.7	53.5	36.5	7.0	6.8	10.8	6.7	55.3
			標準偏差		5.8	5.3	1.2	1.5	3.2	2.4	1.6	1.8	1.1	1.2	1.1	4.6
ホッケー	男	高等学校	平均	91	171.0	60.8	24.3	25.7	84.8	52.2	36.0	7.4	7.3	11.2	6.9	53.9
			標準偏差		5.8	7.1	1.4	2.1	5.1	3.5	2.2	2.3	1.8	1.7	1.9	5.6
	男	一般	平均	23	173.9	70.1	26.3	28.9	92.9	55.5	37.3	6.7	9.4	11.9	8.8	61.3
			標準偏差		4.7	15.0	2.2	3.7	9.0	4.8	2.9	3.8	4.1	3.6	6.3	8.9
体操競技	男	高等学校	平均	9	169.1	60.9	26.2	29.2	87.1	50.7	34.9	5.3	7.1	10.1	6.2	54.7
			標準偏差		6.8	5.4	1.1	1.7	4.0	2.2	1.7	1.0	0.9	0.8	0.8	4.8
ボクシング	男	高等学校	平均	12	171.0	58.7	24.8	25.8	85.6	49.1	35.2	6.4	7.3	10.7	6.4	52.3
			標準偏差		9.0	7.8	1.3	1.4	4.7	2.4	2.1	1.4	2.0	1.5	1.7	6.3

形態・身体組成(男)					形 態							身体組成				
					身長 cm	体重 kg	前腕囲	上腕囲	胸 囲 cm	大腿囲 (右) cm	下腿囲 (右) cm	皮 膚 厚				
							(右) cm	(右) cm				上腕 背部 mm	肩甲骨 下部 mm	体脂肪率 %	脂肪量 kg	除脂肪 体重 kg
競技種目	性別	年代		人数												
軟式野球	男	一般	平均	70	175.0	73.9	27.4	30.1	94.5	57.2	38.1	8.8	10.2	13.2	9.8	64.0
			標準偏差		6.0	7.3	1.3	1.9	4.6	3.4	2.0	3.7	2.4	2.5	2.3	6.2
硬式野球	男	高等学校	平均	78	171.2	66.4	25.9	28.2	89.1	55.2	37.2	8.6	8.2	12.2	8.2	58.2
			標準偏差		6.1	7.9	1.5	2.2	5.4	3.6	2.4	2.3	2.0	1.8	2.0	6.4
ソフトボール	男	高等学校	平均	42	169.9	64.8	25.7	27.5	87.5	54.1	37.0	9.2	8.4	12.6	8.4	56.4
			標準偏差		7.8	11.4	1.6	2.8	6.7	4.9	3.2	3.9	2.9	3.1	3.9	8.0
柔 道	男	高等学校	平均	98	172.8	81.4	28.7	33.5	98.6	59.7	39.9	10.2	11.9	14.7	12.7	68.7
			標準偏差		5.3	16.2	2.0	3.9	9.9	6.4	3.5	5.6	5.5	5.2	7.3	9.6
剣 道	男	高等学校	平均	31	169.7	62.8	27.1	28.5	85.7	53.4	37.0	7.4	7.2	11.2	7.1	55.7
			標準偏差		5.1	6.7	1.5	1.9	3.4	3.8	2.0	2.5	1.4	1.6	1.6	5.4
弓 道	男	一般	平均	8	168.8	70.2	26.2	32.0	96.7	53.7	37.2	7.9	13.8	14.5	10.4	59.9
			標準偏差		6.7	8.8	1.7	2.1	6.8	4.0	2.3	1.7	5.4	3.0	3.3	5.8
空手道	男	高等学校	平均	30	171.7	65.3	25.7	27.9	88.2	54.7	37.4	7.4	7.6	11.4	7.5	57.8
			標準偏差		6.7	7.4	1.3	2.3	4.1	2.9	1.9	2.3	1.7	1.6	1.7	6.1
	男	一般	平均	10	169.4	78.5	27.6	32.5	98.4	60.3	40.5	12.1	14.6	16.8	13.6	64.9
			標準偏差		5.2	13.0	1.5	2.4	5.5	4.5	2.0	5.3	3.6	3.8	5.0	8.1
相 撲	男	高等学校	平均	45	171.2	106.1	31.3	39.2	113.1	70.2	45.6	18.0	21.6	23.2	26.2	78.9
			標準偏差		5.7	23.0	3.2	6.2	12.8	7.9	5.2	10.0	9.7	9.7	16.4	12.3
なぎなた	男	高等学校	平均	7	169.1	58.7	24.3	26.2	84.0	51.8	35.5	8.2	7.9	11.9	7.0	51.6
			標準偏差		7.2	10.7	1.5	2.6	6.0	5.5	3.5	2.5	1.9	2.0	2.4	8.7
競 泳	男	高等学校	平均	8	172.7	66.5	26.4	29.6	91.8	53.8	36.4	6.5	8.6	11.4	7.6	58.9
			標準偏差		4.4	3.4	0.7	1.2	2.6	1.8	1.4	1.6	1.4	1.3	1.0	3.0
自転車	男	中学校	平均	8	167.4	58.0	24.5	26.2	83.3	51.1	36.1	8.2	7.5	11.7	6.8	51.2
			標準偏差		5.6	5.4	1.1	1.8	3.7	2.9	2.1	2.4	0.8	1.2	1.0	4.7
	男	高等学校	平均	69	171.0	65.8	25.9	28.5	88.3	55.2	37.4	8.3	8.2	12.0	8.0	57.8
			標準偏差		4.2	6.0	1.4	2.1	4.2	3.2	1.9	2.9	1.7	2.0	1.9	4.5
	男	一般	平均	22	175.7	73.4	27.2	30.5	93.9	58.1	38.6	6.2	8.4	11.2	8.2	65.2
			標準偏差		4.8	5.9	1.5	2.3	3.5	3.2	2.2	2.0	2.0	1.7	1.6	5.1
	男	高等学校	平均	21	171.7	63.3	25.5	28.0	86.6	53.2	36.2	8.5	7.7	11.9	7.5	55.8
			標準偏差		4.7	3.2	0.8	1.6	2.7	2.2	1.5	2.9	1.4	1.8	1.3	2.9
ボート	男	高等学校	平均	25	174.9	70.5	26.9	28.9	90.7	56.5	37.7	8.0	8.9	12.3	8.8	61.7
			標準偏差		5.6	8.5	1.4	2.2	4.6	3.7	2.2	1.9	2.5	1.8	2.2	6.5
	男	一般	平均	6	170.6	64.3	26.1	28.0	89.3	53.4	35.8	6.3	8.3	11.1	7.2	57.1
			標準偏差		7.2	7.1	1.1	1.9	4.5	3.4	2.0	1.5	2.1	1.5	1.6	5.7
カヌー	男	高等学校	平均	26	169.3	71.9	26.4	30.6	94.3	57.0	38.3	12.1	13.3	16.3	12.4	59.4
			標準偏差		3.9	16.4	2.7	4.8	10.9	7.3	4.6	5.1	5.7	5.0	6.3	10.4
	男	一般	平均	6	172.3	76.2	28.7	32.7	99.5	57.7	39.1	6.7	9.8	12.0	9.2	67.0
			標準偏差		1.9	2.5	1.2	1.5	1.7	0.9	1.4	2.4	2.2	1.9	1.6	2.2
基礎スキー	男	一般	平均	16	171.5	67.3	26.5	29.7	89.6	55.5	37.1	5.9	8.1	10.9	7.3	60.0
			標準偏差		7.8	8.5	1.4	1.6	4.8	2.9	2.3	1.0	0.7	0.5	0.8	7.7
スキー アルペン	男	中学校	平均	139	162.6	53.4	23.8	25.4	80.5	49.2	34.3	9.0	7.3	12.0	6.5	46.8
			標準偏差		8.9	10.9	2.0	3.0	7.3	5.3	2.9	3.4	3.1	2.8	2.6	8.9
	男	高等学校	平均	293	170.7	65.2	26.0	28.6	87.7	54.4	36.8	7.7	8.0	11.7	7.7	57.5
			標準偏差		6.3	8.7	1.6	2.6	5.6	4.3	2.5	2.5	2.1	1.9	2.1	7.0
	男	一般	平均	43	173.7	70.8	27.0	29.9	91.6	55.9	37.3	7.2	9.4	12.1	8.7	62.1
			標準偏差		6.9	9.5	1.6	1.7	5.2	3.6	2.1	2.7	2.3	2.1	2.3	7.6
スキー クロスカントリー	男	中学校	平均	40	165.0	52.1	23.4	24.5	80.5	47.7	34.2	6.3	6.0	10.1	5.3	46.8
			標準偏差		6.0	6.0	1.5	1.8	4.4	3.1	1.9	1.1	0.9	0.7	0.8	5.3
	男	高等学校	平均	255	169.3	59.9	24.9	27.8	87.2	51.1	35.8	6.1	6.6	10.3	6.2	53.7
			標準偏差		5.2	6.0	1.3	1.8	3.9	2.9	2.0	1.6	1.1	1.0	1.0	5.2
スキー ジャンプ	男	高等学校	平均	10	167.7	59.6	24.5	27.0	85.3	51.9	35.7	8.6	9.1	12.6	7.6	52.0
			標準偏差		4.3	3.9	1.7	3.2	3.7	3.2	2.0	2.3	2.3	2.0	1.6	2.4
スキー コンバインド	男	高等学校	平均	25	171.1	59.1	24.6	26.8	84.3	51.0	35.2	7.1	6.8	10.8	6.4	52.7
			標準偏差		6.2	7.3	1.4	1.8	5.3	3.2	2.6	2.5	1.5	1.7	1.6	6.2
スキー フリースタイル	男	一般	平均	14	172.0	66.4	26.2	28.8	90.6	54.2	36.9	6.3	8.9	11.4	7.6	58.8
			標準偏差		6.2	5.5	0.8	1.4	3.9	2.6	1.7	2.3	1.4	1.3	1.2	4.9
スノーボード フリースタイル	男	一般	平均	57	168.2	62.9	25.7	28.8	88.5	53.1	36.2	6.8	8.2	11.4	7.2	55.7
			標準偏差		5.9	5.8	1.1	1.7	4.7	2.6	2.0	2.5	1.6	1.7	1.7	4.5
フィギュアスケート	男	一般	平均	6	160.5	60.3	25.9	28.2	86.8	56.2	37.5	8.3	9.1	12.5	7.6	52.7
			標準偏差		3.7	6.6	1.4	2.7	6.4	3.6	1.7	1.8	1.6	1.4	1.4	5.3
アイスホッケー	男	中学校	平均	9	159.9	49.3	22.8	23.3	76.6	47.9	34.1	7.7	7.6	11.5	5.7	43.6
			標準偏差		11.0	13.0	2.8	3.2	7.1	6.6	6.1	2.6	2.6	2.2	2.1	11.3
	男	一般	平均	8	174.8	68.8	25.7	28.0	90.4	53.9	37.3	7.3	8.9	11.9	8.3	60.5
			標準偏差		6.1	9.4	1.3	2.5	7.4	5.1	3.1	2.4	3.1	2.3	2.4	7.4
マウンテンバイク	男	一般	平均	17	174.8	68.8	26.0	28.6	89.7	55.0	37.2	8.6	8.9	12.5	8.8	60.1
			標準偏差		5.6	7.0	1.2	1.9	4.8	2.5	2.0	3.2	3.4	2.9	2.8	5.0

総合評価(男)					最大筋力				ローパワー		ミドルパワー		ハイパワー	
					動的脚筋力 60deg/sec 伸展ピークトルク				全身持久力		筋持久力		瞬発力	
					(左)		(右)		最大酸素摂取量		40秒パワー		最大無酸素パワー	
競技種目	性別	年代		人数	最高値 Nm	体重比 Nm/kg	最高値 Nm	体重比 Nm/kg	最高値 ml	体重比 ml/kg・min	最高値 W	体重比 W/kg	最高値 W	体重比 W/kg
全 体	男	中学校	平均	534	138.7	2.57	143.7	2.66	3081	57.2	439	8.07	732	13.42
			標準偏差		33.6	0.41	34.2	0.41	544	6.3	89	0.73	172	1.77
	男	高等学校	平均	2788	185.9	2.88	189.1	2.93	3717	57.8	550	8.58	959	14.82
			標準偏差		35.0	0.44	35.6	0.44	466	6.6	75	0.67	158	1.75
	男	一般	平均	767	216.0	3.04	221.6	3.12	3752	53.3	587	8.37	1038	14.76
			標準偏差		38.9	0.44	40.8	0.45	550	6.9	89	0.89	171	1.78
陸上競技 跳 躍	男	中学校	平均	6	154.0	2.76	155.9	2.76	2948	52.9	472	8.44	790	14.15
			標準偏差		35.1	0.53	49.3	0.67	257	4.5	53	0.68	102	1.58
	男	高等学校	平均	28	209.1	3.19	213.9	3.29	3615	54.8	582	8.88	1049	15.99
			標準偏差		28.3	0.40	25.8	0.41	443	4.3	68	0.50	143	1.63
	男	一般	平均	9	248.0	3.29	268.8	3.62	3956	53.6	670	9.03	1237	16.65
			標準偏差		41.1	0.47	54.1	0.67	124	1.8	46	0.47	171	2.18
陸上競技 投 擲	男	高等学校	平均	18	221.7	2.66	227.0	2.72	3905	46.3	678	8.08	1151	13.74
			標準偏差		30.4	0.36	33.0	0.38	430	5.8	64	0.80	119	1.59
陸上競技 短距離・障害	男	中学校	平均	13	164.7	2.82	163.4	2.80	3114	53.6	497	8.53	881	15.16
			標準偏差		32.5	0.33	32.7	0.37	369	4.0	73	0.68	159	2.16
	男	高等学校	平均	44	181.5	2.87	187.5	2.96	3698	58.0	593	9.21	1039	16.13
			標準偏差		30.2	0.42	27.2	0.38	537	4.6	86	0.41	176	1.44
	男	一般	平均	9	208.4	3.05	211.1	3.07	3693	55.4	473	6.99	1025	15.29
			標準偏差		22.9	0.17	20.8	0.21	532	4.7	260	3.61	246	3.31
陸上競技 中・長距離	男	中学校	平均	8	131.8	2.54	140.2	2.71	3236	62.8	437	8.47	711	13.78
			標準偏差		28.7	0.33	32.1	0.42	325	4.7	56	0.45	105	1.24
	男	高等学校	平均	27	156.0	2.69	157.5	2.76	3735	65.9	501	8.71	833	14.46
			標準偏差		19.9	0.36	20.8	0.39	365	6.3	59	0.64	147	1.91
サッカー	男	中学校	平均	162	136.8	2.55	141.6	2.64	3258	59.7	439	8.12	727	13.40
			標準偏差		32.1	0.44	31.4	0.40	524	4.7	84	0.63	157	1.52
	男	高等学校	平均	992	185.2	2.97	186.5	2.99	3863	60.3	538	8.63	937	14.97
			標準偏差		32.5	0.39	32.0	0.39	441	4.9	65	0.53	139	1.53
	男	一般	平均	205	229.4	3.27	233.8	3.32	4148	58.7	591	8.79	1026	15.23
			標準偏差		35.0	0.42	37.7	0.41	447	5.7	61	0.49	127	1.18
バレーボール	男	中学校	平均	31	166.7	2.61	179.2	2.78	3400	53.2	526	8.22	904	14.11
			標準偏差		32.1	0.36	32.8	0.45	381	3.6	60	0.45	112	0.96
	男	高等学校	平均	158	190.3	2.90	193.7	2.97	3635	53.6	556	8.45	1006	15.32
			標準偏差		36.2	0.42	37.1	0.49	460	4.9	66	0.52	143	1.59
	男	一般	平均	40	229.3	2.97	235.1	3.04	3636	47.2	630	8.12	1138	14.69
			標準偏差		33.4	0.47	32.9	0.42	337	4.7	49	0.55	120	1.34
バスケットボール	男	中学校	平均	17	136.6	2.52	146.0	2.72	—	—	437	8.08	699	12.91
			標準偏差		31.6	0.36	28.2	0.44	—	—	66	0.54	124	1.06
	男	高等学校	平均	20	191.2	2.84	204.8	3.03	4118	60.6	622	9.13	1081	15.89
			標準偏差		28.1	0.43	27.8	0.42	454	3.6	73	0.51	134	1.26
	男	一般	平均	28	233.7	2.82	241.8	2.90	4379	52.9	559	8.54	1004	15.39
			標準偏差		52.3	0.58	51.9	0.57	484	6.3	31	0.10	42	1.68
ハンドボール	男	高等学校	平均	8	188.1	2.81	194.3	2.91	3507	52.7	548	8.19	993	14.84
			標準偏差		24.5	0.34	16.0	0.16	405	7.5	23	0.39	79	1.13
ラグビー	男	高等学校	平均	159	198.8	2.72	203.3	2.79	—	—	596	8.17	1019	13.98
			標準偏差		36.4	0.40	37.4	0.39	—	—	74	0.73	145	1.57
	男	一般	平均	80	216.6	2.92	223.0	3.01	3587	49.0	617	8.14	1054	14.11
			標準偏差		35.0	0.38	31.2	0.38	377	4.7	83	0.58	162	1.48
テニス	男	高等学校	平均	7	169.8	2.66	193.6	3.01	4048	62.8	546	8.45	948	14.69
			標準偏差		17.1	0.40	27.1	0.37	328	3.5	60	0.50	105	1.21
ソフトテニス	男	中学校	平均	12	120.0	2.36	126.4	2.48	2973	57.8	400	7.76	688	13.22
			標準偏差		26.2	0.42	26.7	0.41	614	3.4	89	0.70	188	2.04
	男	高等学校	平均	35	172.2	2.92	175.0	2.97	3409	57.8	494	8.37	843	14.25
			標準偏差		33.0	0.38	33.9	0.40	442	5.1	69	0.59	136	1.37
	男	一般	平均	22	212.1	3.09	213.9	3.12	3577	53.9	583	8.43	1026	14.83
			標準偏差		32.2	0.40	33.5	0.42	437	6.5	83	0.65	165	1.69
バドミントン	男	中学校	平均	34	128.0	2.50	136.7	2.70	3078	60.5	419	8.21	718	13.98
			標準偏差		30.3	0.45	27.6	0.41	426	3.8	67	0.58	146	1.52
	男	高等学校	平均	109	170.6	2.77	172.0	2.80	3682	59.5	537	8.67	950	15.34
			標準偏差		20.9	0.36	24.1	0.40	382	4.3	57	0.55	113	1.42
ホッケー	男	高等学校	平均	91	164.0	2.69	169.3	2.78	3549	57.2	512	8.43	873	14.36
			標準偏差		32.1	0.43	32.8	0.44	324	4.5	65	0.59	142	1.65
	男	一般	平均	23	217.0	3.12	222.9	3.22	3694	53.7	586	8.48	1057	15.35
			標準偏差		42.3	0.36	39.0	0.41	361	5.9	60	0.74	138	2.31
体操競技	男	高等学校	平均	9	172.6	2.82	176.0	2.88	3106	51.1	498	8.17	830	13.58
			標準偏差		34.2	0.37	31.9	0.31	257	2.4	52	0.37	116	0.87
ボクシング	男	高等学校	平均	12	164.6	2.82	176.9	3.03	3223	54.9	496	8.47	801	13.72
			標準偏差		28.7	0.40	30.3	0.41	481	3.2	73	0.67	96	1.19

総合評価(男)					最大筋力				ローパワー		ミドルパワー		ハイパワー	
					動的脚筋力 60deg/sec 伸展ピークトルク				全身持久力		筋持久力		瞬発力	
					(左)		(右)		最大酸素摂取量		40秒パワー		最大無酸素パワー	
競技種目	性別	年代		人数	最高値 Nm	体重比 Nm/kg	最高値 Nm	体重比 Nm/kg	最高値 ml	体重比 ml/kg・min	最高値 W	体重比 W/kg	最高値 W	体重比 W/kg
軟式野球	男	一般	平均	70	215.0	2.92	219.5	2.98	3567	48.9	604	8.18	1059	14.33
			標準偏差		34.2	0.36	39.2	0.39	402	4.7	68	0.50	154	1.48
硬式野球	男	高等学校	平均	78	189.3	2.86	189.1	2.86	3744	54.9	567	8.45	967	14.68
			標準偏差		31.5	0.38	34.2	0.45	517	3.5	64	0.60	119	1.52
ソフトボール	男	高等学校	平均	42	176.1	2.73	179.3	2.80	3544	55.4	529	8.25	910	14.13
			標準偏差		32.2	0.44	33.0	0.43	387	5.4	62	0.66	147	1.52
柔 道	男	高等学校	平均	98	211.0	2.68	219.6	2.80	3945	51.0	613	7.96	1102	13.81
			標準偏差		30.8	0.48	40.5	0.53	350	6.2	72	0.80	157	2.18
剣 道	男	高等学校	平均	31	186.7	3.00	187.8	3.02	3424	54.6	527	8.40	950	15.13
			標準偏差		28.5	0.47	20.9	0.38	400	3.6	60	0.42	129	1.32
弓 道	男	一般	平均	8	164.8	2.36	164.6	2.37	2784	39.9	511	7.08	754	10.72
			標準偏差		28.1	0.36	28.7	0.43	503	7.2	32	0.78	175	2.16
空手道	男	高等学校	平均	30	197.4	3.04	202.7	3.12	3738	56.4	566	8.52	990	15.12
			標準偏差		35.5	0.44	32.1	0.37	449	3.5	72	0.47	171	1.78
	男	一般	平均	10	235.7	2.93	231.0	2.89	3516	44.6	612	7.73	1077	13.73
			標準偏差		46.1	0.17	46.7	0.38	368	4.3	79	0.64	181	0.68
相 撲	男	高等学校	平均	45	212.1	2.10	218.8	2.17	4112	38.6	637	6.04	1123	10.99
			標準偏差		22.4	0.51	30.4	0.54	553	7.4	60	1.13	126	2.26
なぎなた	男	高等学校	平均	7	170.1	2.92	179.7	3.10	3096	52.5	462	7.87	798	13.65
			標準偏差		29.6	0.14	29.7	0.29	551	2.3	94	0.75	165	1.82
競 泳	男	高等学校	平均	8	178.0	2.69	196.0	2.95	4301	64.7	572	8.61	955	14.37
			標準偏差		27.6	0.41	30.0	0.37	402	3.3	49	0.53	106	1.42
自転車	男	中学校	平均	8	146.7	2.60	157.4	2.72	3332	57.6	502	8.65	882	15.19
			標準偏差		21.4	0.32	19.5	0.19	320	4.5	54	0.50	136	1.61
	男	高等学校	平均	69	182.3	2.77	181.8	2.76	3728	57.3	606	9.21	1079	16.39
			標準偏差		31.4	0.32	33.8	0.35	391	5.7	69	0.51	156	1.56
	男	一般	平均	22	229.3	3.13	231.9	3.14	4188	57.1	675	9.19	1270	17.28
			標準偏差		27.5	0.23	43.0	0.41	544	6.1	64	0.48	165	1.59
	男	高等学校	平均	21	181.2	2.87	176.9	2.80	3861	60.9	572	9.02	1030	16.24
			標準偏差		23.8	0.33	29.8	0.45	358	4.1	54	0.60	130	1.54
ボート	男	高等学校	平均	25	200.2	2.86	204.9	2.93	4016	57.2	621	8.80	1014	14.33
			標準偏差		26.2	0.27	27.4	0.35	457	4.0	78	0.37	184	1.57
	男	一般	平均	6	205.6	3.21	200.2	3.12	3515	54.7	561	8.72	893	13.90
			標準偏差		31.8	0.45	31.9	0.36	347	2.0	64	0.34	118	1.46
カヌー	男	高等学校	平均	26	170.3	2.44	178.4	2.51	3526	51.3	496	7.05	806	10.74
			標準偏差		35.7	0.38	40.4	0.36	571	5.5	66	0.86	141	1.69
	男	一般	平均	6	213.2	2.80	230.2	3.03	4115	54.2	578	7.62	1031	13.57
			標準偏差		39.7	0.48	42.0	0.54	303	5.3	46	0.92	43	1.22
基礎スキー	男	一般	平均	16	215.1	3.26	214.6	3.27	3623	54.6	585	8.80	1038	15.66
			標準偏差		18.3	0.34	17.9	0.36	357	4.3	68	0.53	104	1.01
スキー アルペン	男	中学校	平均	139	138.6	2.60	142.4	2.68	2838	54.6	421	7.87	697	12.97
			標準偏差		36.5	0.40	37.7	0.43	552	6.2	100	0.88	189	1.99
	男	高等学校	平均	293	201.2	3.10	206.2	3.18	3528	54.6	571	8.77	1008	15.51
			標準偏差		41.5	0.54	38.5	0.48	431	4.8	86	0.70	164	1.69
	男	一般	平均	43	206.5	2.87	228.8	3.18	3577	50.9	622	8.69	1113	15.51
			標準偏差		46.2	0.47	46.8	0.46	425	4.9	96	0.72	169	1.46
スキー クロスカントリー	男	中学校	平均	40	135.6	2.61	138.5	2.66	3362	64.0	435	8.34	706	13.52
			標準偏差		24.2	0.33	28.6	0.38	482	4.6	60	0.50	114	1.50
	男	高等学校	平均	255	166.6	2.79	170.0	2.85	3832	64.0	520	8.68	852	14.22
			標準偏差		27.9	0.34	28.0	0.34	378	4.5	62	0.50	120	1.26
スキー ジャンプ	男	高等学校	平均	10	163.4	2.76	171.3	2.89	3212	54.2	488	8.17	845	14.22
			標準偏差		19.4	0.33	29.4	0.51	227	5.9	41	0.40	33	0.83
スキー コンパインド	男	高等学校	平均	25	174.8	2.96	180.6	3.06	3219	54.7	499	8.49	845	14.25
			標準偏差		35.2	0.40	35.8	0.40	432	3.0	77	0.72	177	2.01
スキー フリースタイル	男	一般	平均	14	203.1	3.07	202.7	3.06	3731	56.2	545	8.21	957	14.44
			標準偏差		32.2	0.39	25.8	0.26	592	7.1	54	0.39	75	0.87
スノーボード フリースタイル	男	一般	平均	57	182.6	2.92	184.1	2.93	3365	53.5	529	8.41	944	15.05
			標準偏差		24.3	0.31	26.1	0.33	325	3.5	45	0.43	104	1.23
フィギュアスケート	男	一般	平均	6	166.0	2.76	177.6	2.96	3409	57.1	511	8.48	869	14.46
			標準偏差		26.0	0.19	24.2	0.14	420	6.9	65	0.69	123	1.65
アイスホッケー	男	中学校	平均	9	125.1	2.54	122.3	2.49	2781	56.9	367	7.33	635	12.62
			標準偏差		41.5	0.36	33.8	0.16	640	4.5	131	0.78	226	1.60
	男	一般	平均	8	218.2	3.20	226.0	3.31	3630	53.0	599	8.70	1074	15.70
			標準偏差		26.2	0.23	30.8	0.32	582	5.9	98	0.58	125	1.29
マウンテンバイク	男	一般	平均	17	195.4	2.86	203.7	2.99	3715	54.2	592	8.62	1026	14.95
			標準偏差		22.4	0.28	18.7	0.34	422	5.4	63	0.66	122	1.40

基礎体力(男)					筋力						筋持久力	瞬発力	敏捷性	柔軟性
					握力				背筋力		上体おこし	垂直跳び	全身反応時間	長座位体前屈
					(左)		(右)		最高値	体重比	回	cm	秒	cm
競技種目	性別	年代		人数	最高値 kg	体重比 kg/kg	最高値 kg	体重比 kg/kg	最高値 kg	体重比 kg/kg				
全 体	男	中学校	平均	534	33.3	0.61	34.5	0.63	95.5	1.76	26.0	53.1	0.284	47.9
			標準偏差		7.8	0.09	7.8	0.10	21.8	0.28	3.7	6.7	0.032	7.9
	男	高等学校	平均	2788	40.9	0.63	42.8	0.66	120.5	1.87	29.0	57.3	0.279	52.1
			標準偏差		6.4	0.09	6.7	0.10	21.1	0.30	3.6	6.6	0.029	7.8
	男	一般	平均	767	46.1	0.65	47.8	0.68	139.2	1.97	29.0	60.1	0.282	51.9
			標準偏差		7.1	0.09	7.3	0.09	23.0	0.30	3.6	6.3	0.029	8.3
陸上競技 跳 躍	男	中学校	平均	6	37.7	0.67	38.9	0.69	95.8	1.70	28.0	60.2	0.316	46.8
			標準偏差		6.7	0.08	5.8	0.07	27.1	0.38	2.9	7.7	0.048	7.1
	男	高等学校	平均	28	43.4	0.67	45.6	0.71	132.6	2.02	30.0	67.6	0.284	53.8
			標準偏差		5.7	0.08	6.2	0.09	23.9	0.31	3.6	5.2	0.028	8.3
	男	一般	平均	9	53.5	0.72	57.3	0.77	139.8	1.87	31.0	70.1	0.306	44.1
			標準偏差		5.9	0.06	4.7	0.06	21.7	0.31	1.1	4.6	0.021	7.5
陸上競技 投 擲	男	高等学校	平均	18	50.5	0.60	56.6	0.68	153.0	1.81	29.0	61.6	0.292	52.8
			標準偏差		7.3	0.09	6.6	0.10	24.3	0.22	3.3	8.0	0.025	7.6
陸上競技 短距離・障害	男	中学校	平均	13	36.9	0.63	37.4	0.64	93.9	1.61	27.0	57.0	0.282	49.5
			標準偏差		4.6	0.04	6.3	0.06	15.3	0.20	2.0	7.5	0.034	7.0
	男	高等学校	平均	44	41.5	0.64	43.3	0.67	121.0	1.87	29.0	66.0	0.292	50.4
			標準偏差		7.4	0.08	8.3	0.09	27.0	0.36	3.8	5.4	0.024	10.0
	男	一般	平均	9	43.9	0.64	46.9	0.69	127.7	1.88	30.0	68.6	0.277	50.5
			標準偏差		6.2	0.08	7.2	0.10	19.8	0.33	4.5	8.1	0.029	3.6
陸上競技 中・長距離	男	中学校	平均	8	31.2	0.60	31.6	0.61	81.4	1.58	27.0	53.5	0.291	52.0
			標準偏差		3.6	0.03	3.1	0.04	6.3	0.09	1.8	5.5	0.045	7.3
	男	高等学校	平均	27	36.3	0.63	38.7	0.68	108.9	1.90	29.0	53.8	0.296	48.8
			標準偏差		4.3	0.06	3.6	0.06	14.2	0.24	2.9	5.6	0.027	7.0
サッカー	男	中学校	平均	162	32.3	0.60	33.3	0.62	93.2	1.73	26.0	52.0	0.280	47.3
			標準偏差		7.1	0.09	7.1	0.08	18.9	0.24	3.5	5.7	0.033	8.0
	男	高等学校	平均	992	39.1	0.63	41.2	0.66	115.5	1.85	29.0	56.7	0.275	51.3
			標準偏差		5.5	0.08	6.0	0.08	18.2	0.26	3.5	5.5	0.026	7.2
	男	一般	平均	205	43.6	0.64	45.1	0.67	135.7	2.00	30.0	60.1	0.276	55.7
			標準偏差		5.8	0.08	5.7	0.08	23.8	0.30	3.3	5.1	0.029	8.7
バレーボール	男	中学校	平均	31	40.9	0.64	41.6	0.65	114.9	1.79	27.0	61.1	0.294	50.5
			標準偏差		5.6	0.08	5.0	0.06	18.2	0.18	3.1	3.7	0.024	6.3
	男	高等学校	平均	158	41.4	0.63	43.2	0.66	124.2	1.90	29.0	62.4	0.284	50.4
			標準偏差		6.0	0.08	6.1	0.08	20.9	0.29	3.3	5.7	0.027	8.0
	男	一般	平均	40	48.4	0.62	51.4	0.66	147.1	1.90	28.0	66.5	0.291	55.4
			標準偏差		5.8	0.07	6.0	0.07	15.9	0.18	3.3	6.1	0.017	6.7
バスケットボール	男	中学校	平均	17	30.3	0.56	30.8	0.57	84.9	1.57	26.0	52.5	0.289	46.3
			標準偏差		6.1	0.09	6.5	0.07	17.7	0.23	2.6	6.0	0.018	6.4
	男	高等学校	平均	20	42.8	0.63	43.7	0.64	120.9	1.78	30.0	62.5	0.281	55.9
			標準偏差		4.0	0.05	6.1	0.06	18.6	0.23	2.7	4.1	0.023	4.8
	男	一般	平均	28	50.6	0.61	53.8	0.64	157.6	1.90	29.0	57.3	0.300	58.2
			標準偏差		7.3	0.08	7.2	0.08	14.2	0.22	2.5	8.3	0.027	6.4
ハンドボール	男	高等学校	平均	8	41.9	0.62	45.2	0.67	137.9	2.05	28.0	63.6	0.294	47.0
			標準偏差		6.1	0.07	8.1	0.09	21.5	0.27	3.0	7.9	0.021	10.1
ラグビー	男	高等学校	平均	159	45.1	0.62	46.9	0.65	129.2	1.78	29.0	55.6	0.283	51.0
			標準偏差		6.6	0.10	6.7	0.10	18.9	0.29	3.4	6.2	0.027	8.2
	男	一般	平均	80	43.9	0.59	44.9	0.61	137.8	1.86	29.0	57.0	0.281	48.3
			標準偏差		5.6	0.08	5.8	0.09	18.8	0.29	3.2	5.2	0.024	8.4
テニス	男	高等学校	平均	7	39.0	0.60	45.1	0.70	107.1	1.68	29.0	58.6	0.277	52.1
			標準偏差		5.0	0.08	4.5	0.06	13.1	0.31	2.4	4.4	0.019	4.7
ソフトテニス	男	中学校	平均	12	29.9	0.58	33.2	0.64	83.0	1.62	26.0	47.3	0.304	46.7
			標準偏差		7.7	0.10	8.2	0.09	17.4	0.21	4.5	5.3	0.033	8.6
	男	高等学校	平均	35	37.2	0.63	42.7	0.72	106.0	1.80	29.0	56.3	0.271	48.9
			標準偏差		5.5	0.08	7.0	0.10	13.2	0.24	3.3	5.2	0.034	9.0
	男	一般	平均	22	44.1	0.64	51.2	0.75	131.3	1.89	27.0	59.0	0.293	49.2
			標準偏差		5.7	0.06	7.6	0.12	15.6	0.22	3.4	6.6	0.019	7.1
バドミントン	男	中学校	平均	34	30.6	0.60	32.8	0.65	92.6	1.82	30.0	54.1	0.257	49.3
			標準偏差		5.0	0.06	4.4	0.06	14.6	0.21	2.6	4.4	0.024	6.7
	男	高等学校	平均	109	37.5	0.61	42.7	0.69	114.6	1.85	30.0	58.8	0.278	49.5
			標準偏差		5.1	0.07	5.5	0.08	20.4	0.29	3.3	4.9	0.030	7.7
ホッケー	男	高等学校	平均	91	40.1	0.67	39.8	0.66	108.7	1.79	27.0	56.1	0.288	50.8
			標準偏差		5.8	0.10	6.2	0.10	19.7	0.29	3.3	6.3	0.025	7.7
	男	一般	平均	23	48.4	0.70	48.2	0.70	149.1	2.17	29.0	63.0	0.274	50.1
			標準偏差		5.3	0.08	5.2	0.09	21.3	0.41	3.1	6.6	0.033	7.7
体操競技	男	高等学校	平均	9	42.8	0.71	45.2	0.74	129.1	2.12	27.0	60.1	0.317	58.4
			標準偏差		5.3	0.09	6.5	0.09	21.4	0.29	4.1	6.2	0.032	2.7
ボクシング	男	高等学校	平均	12	36.7	0.63	37.6	0.64	110.3	1.89	29.0	52.4	0.275	53.1
			標準偏差		5.7	0.08	6.3	0.09	18.1	0.26	3.4	4.7	0.016	8.6

基礎体力(男)					筋力						筋持久力	瞬発力	敏捷性	柔軟性
					握力				背筋力		上体おこし	垂直跳び	全身反応時間	長座位体前屈
					(左)		(右)		最高値	体重比	回	cm	秒	cm
競技種目	性別	年代		人数	最高値 kg	体重比 kg/kg	最高値 kg	体重比 kg/kg	最高値 kg	体重比 kg/kg				
軟式野球	男	一般	平均	70	51.4	0.70	51.3	0.70	148.0	2.01	29.0	62.5	0.278	48.8
			標準偏差		7.4	0.09	7.4	0.08	18.2	0.23	3.7	5.5	0.028	5.6
硬式野球	男	高等学校	平均	78	43.1	0.65	43.6	0.66	121.9	1.84	28.0	56.2	0.282	51.3
			標準偏差		6.3	0.09	6.6	0.08	21.3	0.27	3.1	5.3	0.032	7.5
ソフトボール	男	高等学校	平均	42	41.5	0.65	42.3	0.66	117.4	1.84	29.0	58.0	0.279	48.6
			標準偏差		6.3	0.10	6.4	0.11	20.8	0.31	2.8	4.7	0.031	7.1
柔 道	男	高等学校	平均	98	45.0	0.57	46.7	0.59	139.8	1.78	30.0	53.9	0.279	56.3
			標準偏差		6.2	0.12	6.2	0.12	18.9	0.35	3.5	8.3	0.029	8.0
剣 道	男	高等学校	平均	31	44.5	0.71	44.1	0.70	127.2	2.03	28.0	57.5	0.273	48.0
			標準偏差		5.7	0.06	6.2	0.06	15.0	0.23	2.9	4.9	0.024	7.1
弓 道	男	一般	平均	8	39.3	0.56	42.3	0.61	122.9	1.76	22.0	49.4	0.282	46.3
			標準偏差		3.8	0.05	5.9	0.08	20.6	0.26	5.0	8.0	0.028	16.8
空手道	男	高等学校	平均	30	39.5	0.61	41.2	0.64	114.7	1.76	30.0	60.9	0.265	53.1
			標準偏差		6.3	0.08	6.6	0.11	19.7	0.29	3.7	5.0	0.019	6.3
	男	一般	平均	10	46.4	0.59	47.0	0.61	131.5	1.73	30.0	56.8	0.252	50.4
			標準偏差		7.2	0.07	5.5	0.07	12.5	0.38	2.1	5.7	0.029	7.3
相 撲	男	高等学校	平均	45	44.5	0.44	45.7	0.45	131.5	1.31	23.0	44.8	0.309	53.3
			標準偏差		5.9	0.13	4.9	0.11	18.8	0.39	4.1	8.1	0.042	8.6
なぎなた	男	高等学校	平均	7	39.6	0.68	41.6	0.71	100.6	1.74	27.0	54.0	0.270	49.6
			標準偏差		7.8	0.11	9.4	0.12	14.6	0.24	1.6	5.3	0.029	5.3
競 泳	男	高等学校	平均	8	44.7	0.67	44.6	0.67	131.4	1.98	30.0	57.1	0.284	53.7
			標準偏差		6.9	0.10	6.9	0.10	19.3	0.30	3.3	10.4	0.031	7.3
自転車	男	中学校	平均	8	36.5	0.63	38.9	0.67	103.1	1.77	27.0	56.3	0.296	43.6
			標準偏差		5.7	0.08	6.5	0.09	18.3	0.23	2.8	4.8	0.039	3.6
	男	高等学校	平均	69	43.3	0.66	44.8	0.68	125.0	1.90	29.0	55.9	0.272	51.6
			標準偏差		6.2	0.08	6.1	0.08	22.6	0.27	2.8	6.1	0.023	7.1
	男	一般	平均	22	51.6	0.70	54.2	0.74	140.8	1.93	29.0	60.8	0.286	54.5
			標準偏差		6.2	0.08	7.1	0.07	19.5	0.27	3.5	5.4	0.023	8.5
	男	高等学校	平均	21	42.7	0.67	42.9	0.68	123.9	1.95	27.0	57.1	0.273	51.6
			標準偏差		5.1	0.07	5.0	0.07	16.9	0.21	4.0	8.5	0.031	9.0
ボート	男	高等学校	平均	25	45.1	0.65	45.6	0.65	127.2	1.82	30.0	60.7	0.281	55.4
			標準偏差		6.1	0.07	6.5	0.07	20.7	0.23	2.7	5.3	0.024	7.6
	男	一般	平均	6	45.5	0.71	46.9	0.73	127.0	1.98	29.0	59.0	0.292	51.6
			標準偏差		4.8	0.08	3.5	0.07	17.3	0.26	3.3	4.1	0.025	6.0
カヌー	男	高等学校	平均	26	38.4	0.55	41.5	0.59	112.7	1.60	25.0	50.9	0.301	48.8
			標準偏差		6.7	0.09	7.4	0.10	23.5	0.21	4.7	6.6	0.039	6.5
	男	一般	平均	6	55.6	0.73	54.4	0.71	165.7	2.18	28.0	62.5	0.297	53.1
			標準偏差		6.0	0.08	4.6	0.07	24.9	0.33	2.5	4.2	0.015	8.5
基礎スキー	男	一般	平均	16	44.3	0.66	45.7	0.68	144.1	2.15	29.0	62.1	0.290	51.4
			標準偏差		6.7	0.08	8.0	0.08	18.2	0.28	2.0	3.3	0.033	4.6
スキー アルペン	男	中学校	平均	139	33.1	0.62	33.9	0.64	96.7	1.82	26.0	51.5	0.286	49.5
			標準偏差		8.9	0.11	9.1	0.12	24.4	0.33	4.0	6.8	0.029	7.7
	男	高等学校	平均	293	43.8	0.68	45.5	0.70	130.3	2.01	30.0	59.7	0.272	55.0
			標準偏差		6.8	0.10	7.3	0.10	21.7	0.31	3.4	6.6	0.029	7.6
	男	一般	平均	43	46.9	0.67	48.4	0.69	146.1	2.07	28.0	60.5	0.283	52.0
			標準偏差		5.5	0.07	7.9	0.09	28.0	0.28	3.6	4.9	0.030	8.2
スキー クロスカントリー	男	中学校	平均	40	33.3	0.64	35.3	0.67	93.3	1.78	27.0	54.6	0.288	46.2
			標準偏差		5.2	0.07	5.1	0.06	19.9	0.29	3.1	6.5	0.028	8.4
	男	高等学校	平均	255	39.6	0.66	41.1	0.69	118.5	1.98	31.0	55.8	0.282	54.6
			標準偏差		5.2	0.07	5.6	0.07	19.8	0.27	3.3	4.5	0.032	7.2
スキー ジャンプ	男	高等学校	平均	10	37.1	0.62	37.5	0.63	116.0	1.93	31.0	58.8	0.267	58.3
			標準偏差		2.4	0.06	2.5	0.06	7.5	0.12	2.2	3.9	0.027	7.3
スキー コンバインド	男	高等学校	平均	25	36.9	0.63	39.0	0.66	111.2	1.89	28.0	59.6	0.282	57.3
			標準偏差		5.2	0.06	6.5	0.09	23.4	0.33	3.7	8.2	0.026	9.4
スキー フリースタイル	男	一般	平均	14	45.3	0.67	47.1	0.71	141.3	2.13	27.0	57.9	0.293	51.0
			標準偏差		8.0	0.10	7.9	0.10	20.0	0.27	3.1	4.5	0.022	3.4
スノーボード フリースタイル	男	一般	平均	57	42.7	0.68	44.5	0.71	128.1	2.06	30.0	59.8	0.276	51.0
			標準偏差		5.5	0.07	4.7	0.07	24.9	0.36	3.7	4.9	0.028	6.3
フィギュアスケート	男	一般	平均	6	37.9	0.63	40.0	0.66	129.4	2.06	29.0	61.2	0.273	50.0
			標準偏差		5.2	0.07	6.9	0.09	23.4	0.27	0.5	3.4	0.017	2.3
アイスホッケー	男	中学校	平均	9	29.2	0.58	30.2	0.60	88.2	1.75	24.0	50.3	0.276	44.6
			標準偏差		10.9	0.08	10.7	0.06	34.7	0.30	3.6	6.5	0.024	5.6
	男	一般	平均	8	50.0	0.74	46.6	0.69	131.1	1.93	28.0	61.8	0.281	46.9
			標準偏差		10.8	0.18	4.8	0.09	8.6	0.24	3.2	3.2	0.017	7.3
マウンテンバイク	男	一般	平均	17	46.0	0.67	48.4	0.71	135.1	1.97	28.0	58.5	0.289	50.4
			標準偏差		4.8	0.07	6.5	0.08	22.0	0.31	3.6	6.3	0.024	7.5

形態・身体組成(女)					形 態							身体組成				
					身 長 cm	体 重 kg	前腕囲	上腕囲	胸 囲 cm	大腿囲 (右) cm	下腿囲 (右) cm	皮脂肪厚				
							(右) cm	(右) cm				上腕 背部 mm	肩甲骨 下部 mm	体脂肪率 %	脂肪量 kg	除脂肪 体重 kg
競技種目	性別	年代		人数												
全 体	女	中学校	平均	376	158.3	49.8	21.8	24.1	80.5	50.0	33.3	11.7	9.5	16.3	8.3	41.5
			標準偏差		5.9	7.8	1.5	2.5	6.0	4.6	2.6	3.5	3.3	3.4	3.1	5.3
	女	高等学校	平均	1032	160.3	55.3	22.9	25.8	83.4	53.4	35.2	13.5	11.0	18.2	10.2	45.1
			標準偏差		5.6	6.7	1.3	2.1	4.8	3.8	2.2	3.6	3.3	3.5	2.9	4.6
	女	一般	平均	195	160.2	55.8	22.7	26.0	83.9	53.6	35.2	12.7	11.5	18.0	10.1	45.6
			標準偏差		5.2	6.9	1.4	2.2	5.8	3.5	2.0	3.7	4.3	4.0	3.3	4.7
陸上競技 跳 躍	女	高等学校	平均	22	165.8	53.8	22.1	24.2	80.3	52.9	34.6	11.0	9.0	15.7	8.5	45.3
			標準偏差		5.4	4.4	1.0	1.5	3.7	2.7	1.8	3.1	2.3	2.8	2.2	2.8
	女	中学校	平均	11	158.3	50.3	21.8	24.2	81.0	51.2	34.1	11.6	7.8	15.3	7.7	42.5
			標準偏差		7.0	6.1	0.8	1.1	4.2	3.2	1.6	2.0	1.5	1.5	1.3	5.2
	女	高等学校	平均	42	162.6	53.5	22.2	24.5	82.7	52.6	35.0	10.3	8.7	15.1	8.2	45.4
			標準偏差		3.8	4.9	1.2	1.7	3.1	3.0	1.8	3.0	2.5	2.8	2.1	3.4
陸上競技 中・長距離	女	中学校	平均	8	159.3	44.7	20.1	21.3	78.3	46.2	32.0	8.1	6.6	12.9	5.7	39.0
			標準偏差		6.0	4.7	1.0	2.1	4.0	2.9	1.5	2.6	1.3	2.0	1.2	4.1
	女	高等学校	平均	6	159.2	48.5	21.4	22.5	76.1	49.7	33.7	10.3	7.8	14.7	7.3	41.2
			標準偏差		7.5	8.4	1.5	2.8	3.8	4.8	2.8	5.5	3.0	4.3	3.0	5.9
サッカー	女	中学校	平均	15	159.7	49.4	21.0	22.9	81.0	48.7	32.8	12.1	9.1	16.3	8.1	41.3
			標準偏差		4.6	4.2	0.9	1.4	3.5	2.4	2.0	2.5	3.1	2.8	1.8	3.0
	女	高等学校	平均	27	158.0	51.7	21.6	24.1	80.9	51.8	34.3	12.2	9.3	16.5	8.6	43.1
			標準偏差		5.3	5.6	1.2	1.7	3.5	3.3	1.8	3.3	2.5	2.4	2.1	3.8
	女	一般	平均	123	160.9	56.4	22.7	25.9	84.2	54.0	35.5	12.5	11.2	17.7	10.1	46.3
			標準偏差		5.0	6.0	1.2	2.1	4.2	3.5	1.9	3.9	4.1	4.0	3.1	4.2
バレーボール	女	中学校	平均	21	165.0	55.3	22.5	24.8	84.0	52.5	34.3	12.9	9.9	17.2	9.6	45.7
			標準偏差		5.5	4.7	1.1	1.6	3.2	2.5	1.7	3.1	2.6	2.5	1.9	3.3
	女	高等学校	平均	104	166.3	61.6	23.6	26.3	85.5	55.8	36.5	15.3	11.5	19.3	12.0	49.6
			標準偏差		5.4	6.3	1.2	1.9	5.0	2.8	2.1	2.5	2.7	2.5	2.4	4.5
バスケットボール	女	高等学校	平均	14	160.5	53.1	22.4	25.1	79.7	52.2	35.3	12.7	10.7	17.5	9.3	43.8
			標準偏差		4.5	4.0	0.9	1.3	2.7	2.5	1.5	2.8	3.0	2.9	1.8	3.4
テニス	女	高等学校	平均	11	160.0	54.9	23.3	25.6	81.3	53.8	35.6	14.0	13.4	19.7	10.9	44.0
			標準偏差		6.5	7.1	1.5	2.2	6.7	4.0	2.5	3.0	3.4	3.0	2.5	5.2
ソフトテニス	女	中学校	平均	6	157.7	53.0	22.7	25.6	81.1	52.9	35.4	15.7	11.3	19.5	10.6	42.4
			標準偏差		7.3	8.2	1.4	2.7	4.5	4.4	2.4	4.3	3.4	3.9	3.6	4.7
	女	高等学校	平均	78	158.3	53.7	23.4	25.2	81.6	52.9	35.2	14.8	11.1	18.9	10.3	43.4
			標準偏差		5.3	5.9	1.1	1.6	4.2	3.4	2.1	2.8	3.2	2.8	2.5	3.8
バドミントン	女	中学校	平均	82	157.0	47.4	21.7	23.2	78.6	50.0	33.0	11.3	9.2	16.0	7.8	39.7
			標準偏差		5.4	6.4	1.4	2.2	5.9	4.4	2.3	3.3	3.6	3.5	2.6	4.3
	女	高等学校	平均	63	158.8	54.6	23.0	25.5	83.7	54.3	35.2	14.1	11.8	18.9	10.4	44.2
			標準偏差		6.6	5.8	1.1	1.9	4.1	3.4	2.3	3.7	4.1	4.0	2.7	4.5
	女	一般	平均	7	161.3	53.7	22.8	25.7	84.1	53.6	34.5	11.2	8.1	15.3	8.3	45.5
			標準偏差		4.4	5.2	1.0	2.2	5.7	3.1	1.9	2.7	1.0	1.5	1.5	3.7
ホッケー	女	高等学校	平均	97	158.3	55.2	22.8	25.5	83.2	54.0	35.7	15.4	12.5	20.0	11.2	44.1
			標準偏差		4.9	5.8	1.1	2.0	4.6	3.4	1.9	3.5	3.4	3.5	3.0	3.5
	女	一般	平均	12	160.2	56.5	23.4	26.4	84.6	53.6	35.4	15.2	14.8	21.1	12.0	44.5
			標準偏差		3.7	5.7	1.2	1.7	4.9	3.1	1.7	3.0	4.9	4.2	3.1	4.0
体操競技	女	中学校	平均	11	155.8	44.1	21.3	23.2	77.7	45.6	31.7	8.8	6.8	13.3	5.9	38.2
			標準偏差		4.3	5.2	1.2	2.1	4.0	3.0	2.3	2.0	1.8	1.8	1.3	4.1
	女	高等学校	平均	7	158.4	51.4	22.7	25.5	83.1	50.2	33.1	10.9	9.6	16.0	8.3	43.1
			標準偏差		2.4	4.8	1.2	2.5	4.1	2.7	2.0	2.5	2.1	2.4	1.9	3.2
ソフトボール	女	高等学校	平均	94	159.2	54.9	22.9	25.3	82.6	53.2	35.1	15.0	11.8	19.4	10.7	44.1
			標準偏差		5.0	6.0	1.2	1.7	4.7	3.2	1.9	2.9	2.8	2.8	2.4	4.1
柔 道	女	高等学校	平均	20	161.0	62.5	24.5	29.4	89.6	56.2	36.2	12.7	10.9	17.7	11.3	51.2
			標準偏差		5.4	8.8	1.4	2.5	6.1	4.8	2.3	3.8	3.3	3.4	3.7	5.6
空手道	女	高等学校	平均	15	158.2	52.5	22.7	25.1	81.7	52.4	34.6	11.9	9.4	16.4	8.7	43.7
			標準偏差		3.6	5.2	1.4	1.8	2.4	3.4	2.0	3.4	2.4	2.9	2.3	3.3

形態・身体組成(女)					形 態							身体組成				
					身 長 cm	体 重 kg	前腕囲 (右) cm	上腕囲 (右) cm	胸 囲 cm	大腿囲 (右) cm	下腿囲 (右) cm	皮 脂 厚			除脂肪 体重 kg	
												上腕 背部 mm	肩甲骨 下部 mm	体脂肪率 %		脂肪量 kg
競技種目	性別	年代		人数												
なぎなた	女	高等学校	平均	92	160.2	54.6	22.4	25.2	84.3	52.4	34.9	13.9	12.0	18.9	10.6	44.2
			標準偏差		5.0	6.8	1.3	2.5	5.8	4.4	2.2	3.9	4.2	4.1	3.4	4.2
競 泳	女	高等学校	平均	8	162.5	57.9	22.9	27.3	86.8	54.9	35.1	14.4	12.4	19.4	11.3	46.7
			標準偏差		3.8	0.8	1.0	1.5	3.7	1.9	1.1	4.4	2.2	3.0	1.8	1.5
シンクロナイズド スイミング	女	中学校	平均	30	157.4	46.0	21.0	23.6	79.1	47.0	31.2	10.8	8.8	15.4	7.2	38.8
			標準偏差		5.8	6.6	1.3	2.4	4.9	3.6	2.0	3.0	2.4	2.8	2.3	4.8
	女	高等学校	平均	12	158.9	50.1	21.6	25.2	82.3	50.7	32.0	11.7	10.6	16.9	8.5	41.6
			標準偏差		4.1	2.6	0.5	1.4	2.1	2.6	0.6	2.6	1.8	2.0	1.3	2.0
ボート	女	中学校	平均	8	154.2	47.5	21.3	23.6	77.3	49.2	32.7	11.7	11.5	17.5	8.9	38.6
			標準偏差		5.5	13.2	2.3	3.8	9.2	8.3	5.1	5.2	5.9	6.0	6.0	7.5
	女	高等学校	平均	17	163.3	58.3	23.7	26.4	85.5	55.3	35.7	14.0	12.2	19.0	11.1	47.1
			標準偏差		5.8	5.8	0.9	1.9	3.9	3.3	1.8	2.6	2.7	2.6	2.2	4.4
カヌー	女	高等学校	平均	8	158.6	58.6	24.3	28.2	88.3	55.6	36.6	20.3	15.2	24.2	14.4	44.2
			標準偏差		1.7	4.5	0.9	2.5	4.8	2.9	1.0	6.3	6.2	6.8	5.0	1.6
スキー アルペン	女	中学校	平均	96	157.5	50.6	22.1	24.9	81.1	50.3	33.5	11.9	10.1	16.8	8.6	42.0
			標準偏差		5.1	6.9	1.5	2.6	5.8	4.3	2.6	3.4	3.2	3.4	2.8	4.7
	女	高等学校	平均	122	159.2	56.9	23.5	27.3	84.9	54.6	35.5	13.5	11.3	18.3	10.5	46.4
			標準偏差		5.1	6.2	1.1	1.7	4.3	3.4	2.2	2.8	3.2	2.9	2.7	4.4
スキー クロスカントリー	女	中学校	平均	34	158.8	50.4	21.7	24.2	80.3	50.1	33.9	10.8	8.9	15.5	8.0	42.4
			標準偏差		6.2	7.5	1.3	2.4	6.0	5.0	2.3	3.3	2.7	3.0	2.5	5.4
	女	高等学校	平均	159	159.6	52.5	22.0	25.8	82.3	51.3	34.2	11.0	9.4	15.9	8.4	44.0
			標準偏差		4.6	5.5	1.0	1.6	3.8	3.6	2.0	2.7	2.2	2.4	1.9	4.1
スノーボード フリースタイル	女	一般	平均	15	157.7	51.2	22.3	26.0	80.3	51.3	33.5	12.0	11.6	17.6	9.0	42.2
			標準偏差		4.1	4.4	0.6	1.1	2.8	2.2	1.4	2.2	2.5	2.4	1.2	4.2
フィギュアスケート	女	中学校	平均	20	158.1	50.8	21.7	24.2	80.0	51.0	33.9	13.7	10.2	17.8	9.2	41.5
			標準偏差		6.6	7.9	1.1	2.3	5.5	4.1	2.4	2.8	2.9	3.0	2.9	5.1

総合評価(女)					最大筋力				ローパワー		ミドルパワー		ハイパワー	
					動的脚筋力 60deg/sec 伸展ピークトルク				全身持久力		筋持久力		瞬発力	
					(左)		(右)		最大酸素摂取量		40秒パワー		最大無酸素パワー	
競技種目	性別	年代		人数	最高値 Nm	体重比 Nm/kg	最高値 Nm	体重比 Nm/kg	最高値 ml	体重比 ml/kg・min	最高値 W	体重比 W/kg	最高値 W	体重比 W/kg
全 体	女	中学校	平均	376	115.9	2.34	118.6	2.40	2295	47.0	346	6.96	560	11.23
			標準偏差		24.9	0.35	25.5	0.35	331	5.5	60	0.62	118	1.45
	女	高等学校	平均	1032	133.6	2.43	138.4	2.51	2524	46.5	394	7.13	653	11.78
			標準偏差		23.3	0.33	55.5	0.73	366	6.5	56	0.59	118	1.52
	女	一般	平均	195	141.9	2.55	145.1	2.62	2500	45.6	397	7.16	662	11.89
			標準偏差		24.0	0.38	24.4	0.37	379	6.1	50	0.58	104	1.33
陸上競技 跳 躍	女	高等学校	平均	22	139.6	2.60	147.7	2.75	2414	45.7	400	7.43	688	12.81
			標準偏差		18.3	0.21	20.9	0.32	127	2.9	40	0.44	77	1.32
	女	中学校	平均	11	117.3	2.29	121.3	2.37	2267	45.1	372	7.36	632	12.42
			標準偏差		40.2	0.58	41.5	0.59	308	3.1	67	0.55	164	1.89
	女	高等学校	平均	42	139.0	2.60	141.0	2.64	2623	49.4	429	8.02	731	13.63
			標準偏差		24.9	0.35	24.6	0.35	224	4.5	51	0.52	123	1.69
陸上競技 中・長距離	女	中学校	平均	8	108.1	2.42	109.2	2.45	2385	53.7	329	7.34	478	10.61
			標準偏差		19.7	0.30	19.9	0.34	270	6.2	46	0.45	96	1.17
	女	高等学校	平均	6	128.1	2.65	123.0	2.54	2625	55.2	356	7.35	580	11.94
			標準偏差		35.8	0.56	38.1	0.61	347	9.2	70	0.84	129	1.56
サッカー	女	中学校	平均	15	118.3	2.41	119.8	2.45	2506	48.0	370	7.49	573	11.61
			標準偏差		19.2	0.41	12.3	0.27	206	1.8	37	0.29	74	1.14
	女	高等学校	平均	27	136.7	2.65	139.4	2.70	2566	50.3	375	7.41	636	12.40
			標準偏差		23.5	0.30	28.3	0.39	173	3.4	45	0.49	108	1.50
	女	一般	平均	123	146.4	2.61	149.0	2.66	2716	48.5	407	7.26	678	12.03
			標準偏差		23.3	0.33	23.1	0.35	303	5.1	42	0.50	93	1.21
バレーボール	女	中学校	平均	21	124.8	2.27	138.6	2.51	2527	46.2	384	6.93	646	11.65
			標準偏差		16.4	0.26	17.8	0.25	305	4.9	46	0.51	85	0.96
	女	高等学校	平均	104	149.0	2.44	152.2	2.50	2973	49.0	455	7.39	780	12.69
			標準偏差		23.6	0.37	26.8	0.42	230	4.2	50	0.42	103	1.25
バスケットボール	女	高等学校	平均	14	124.7	2.34	125.4	2.37	2573	48.5	379	7.12	634	11.92
			標準偏差		23.2	0.31	21.3	0.28	279	3.2	44	0.40	75	0.96
テニス	女	高等学校	平均	11	119.5	2.16	120.8	2.19	2563	46.4	373	6.78	630	11.42
			標準偏差		32.4	0.34	31.7	0.41	489	4.5	69	0.57	139	1.46
ソフトテニス	女	中学校	平均	6	126.5	2.42	127.1	2.42	2322	44.6	354	6.70	592	11.20
			標準偏差		17.4	0.27	17.0	0.10	233	7.5	53	0.44	95	0.95
	女	高等学校	平均	78	127.3	2.37	129.9	2.43	2387	45.5	382	7.17	645	12.03
			標準偏差		22.8	0.31	23.8	0.31	396	5.4	46	0.52	97	1.34
バドミントン	女	中学校	平均	82	111.3	2.36	115.2	2.44	2267	48.3	332	7.00	552	11.58
			標準偏差		21.2	0.33	23.5	0.33	267	5.6	54	0.57	121	1.60
	女	高等学校	平均	63	131.2	2.42	137.0	2.52	2620	47.9	390	7.13	670	12.19
			標準偏差		16.7	0.28	21.1	0.35	307	6.1	46	0.55	90	1.27
	女	一般	平均	7	144.6	2.70	154.7	2.89	2751	51.1	404	7.51	670	12.49
			標準偏差		20.9	0.22	20.3	0.20	366	4.5	49	0.25	66	0.87
ホッケー	女	高等学校	平均	97	126.2	2.30	128.9	2.35	2415	43.5	385	6.99	625	11.33
			標準偏差		18.1	0.32	18.7	0.31	245	4.5	44	0.51	98	1.47
	女	一般	平均	12	133.2	2.37	139.7	2.48	2436	43.2	382	6.76	624	11.02
			標準偏差		18.5	0.27	16.0	0.20	325	4.4	46	0.31	93	0.96
体操競技	女	中学校	平均	11	90.7	2.06	92.1	2.11	2018	45.7	288	6.53	473	10.70
			標準偏差		16.3	0.24	16.1	0.37	278	2.6	41	0.61	86	1.33
	女	高等学校	平均	7	99.6	1.97	106.9	2.12	2124	41.6	340	6.63	556	10.88
			標準偏差		18.2	0.45	12.5	0.41	147	3.2	39	0.68	48	1.13
ソフトボール	女	高等学校	平均	94	135.8	2.49	139.5	2.56	2334	42.6	382	7.00	643	11.78
			標準偏差		21.3	0.32	22.7	0.34	268	3.5	46	0.44	102	1.38
柔 道	女	高等学校	平均	20	154.8	2.50	236.5	2.57	2634	41.7	442	7.07	721	11.69
			標準偏差		19.4	0.28	355.5	0.28	255	4.9	18	0.49	93	1.24
空手道	女	高等学校	平均	15	136.5	2.60	143.5	2.73	2492	46.5	401	7.46	668	12.74
			標準偏差		24.4	0.32	26.8	0.37	274	6.0	47	0.78	107	1.65

総合評価(女)					最大筋力				ローパワー		ミドルパワー		ハイパワー	
					動的脚筋力 60deg/sec 伸展ピークトルク				全身持久力		筋持久力		瞬発力	
					(左)		(右)		最大酸素摂取量		40秒パワー		最大無酸素パワー	
競技種目	性別	年代		人数	最高値 Nm	体重比 Nm/kg	最高値 Nm	体重比 Nm/kg	最高値 ml	体重比 ml/kg・min	最高値 W	体重比 W/kg	最高値 W	体重比 W/kg
なぎなた	女	高等学校	平均	92	122.2	2.25	126.7	2.55	2102	39.0	352	6.42	567	10.41
			標準偏差		21.0	0.31	22.0	2.13	292	5.6	46	0.57	95	1.39
競 泳	女	高等学校	平均	8	139.3	2.41	146.0	2.53	2981	51.5	392	6.77	620	10.71
			標準偏差		9.7	0.18	12.4	0.22	260	4.6	17	0.33	55	1.06
シンクロナイズド スイミング	女	中学校	平均	30	107.4	2.35	109.9	2.35	2141	46.7	307	6.65	463	10.02
			標準偏差		19.4	0.26	21.8	0.28	307	4.2	48	0.48	99	1.47
	女	高等学校	平均	12	111.8	2.25	113.1	2.27	2281	45.9	338	6.75	511	10.20
			標準偏差		9.6	0.19	9.4	0.15	140	2.7	25	0.45	71	1.25
ボート	女	中学校	平均	8	93.3	1.98	91.8	1.97	1907	41.3	279	6.06	458	9.76
			標準偏差		18.2	0.32	32.5	0.37	287	5.0	50	1.07	109	1.39
	女	高等学校	平均	17	138.4	2.39	142.0	2.45	2635	45.4	432	7.43	666	11.43
			標準偏差		18.6	0.22	16.5	0.25	393	6.5	50	0.66	95	1.24
カヌー	女	高等学校	平均	8	144.8	2.48	145.1	2.48	2626	45.1	389	6.33	595	9.68
			標準偏差		14.1	0.21	14.5	0.17	110	3.6	14	0.18	65	0.89
スキー アルペン	女	中学校	平均	96	118.2	2.35	120.1	2.40	2242	45.1	348	6.89	564	11.18
			標準偏差		22.9	0.35	19.6	0.32	288	4.9	54	0.52	95	1.26
	女	高等学校	平均	122	144.0	2.54	149.6	2.63	2550	44.8	417	7.33	696	12.24
			標準偏差		23.1	0.32	23.4	0.35	317	4.1	47	0.42	96	1.11
スキー クロスカントリー	女	中学校	平均	34	119.7	2.38	119.5	2.38	2633	52.5	372	7.36	575	11.37
			標準偏差		25.9	0.34	27.4	0.39	360	3.6	66	0.53	121	1.30
	女	高等学校	平均	159	126.9	2.43	127.9	2.44	2777	53.0	373	7.10	588	11.14
			標準偏差		19.5	0.27	26.6	0.41	298	4.2	52	0.47	102	1.11
スノーボード フリースタイル	女	一般	平均	15	119.6	2.20	122.9	2.40	2263	44.2	346	6.74	582	11.31
			標準偏差		15.3	0.60	21.0	0.29	278	2.5	46	0.38	105	1.17
フィギュアスケート	女	中学校	平均	20	114.6	2.28	119.7	2.37	2204	43.5	341	6.68	564	11.02
			標準偏差		20.7	0.30	21.8	0.24	377	3.7	71	0.64	133	1.19

基礎体力(女)					筋力						筋持久力	瞬発力	敏捷性	柔軟性
					握力				背筋力		上体おこし	垂直跳び	全身反応時間	長座位体前屈
					(左)		(右)							
競技種目	性別	年代		人数	最高値 kg	体重比 kg/kg	最高値 kg	体重比 kg/kg	最高値 kg	体重比 kg/kg	回	cm	秒	cm
全 体	女	中学校	平均	376	25.1	0.51	26.7	0.54	72.0	1.46	23.0	44.9	0.304	50.2
			標準偏差		4.1	0.07	4.4	0.08	15.3	0.28	3.9	5.0	0.041	7.5
	女	高等学校	平均	1032	28.1	0.51	29.8	0.54	82.6	1.50	25.0	45.9	0.298	52.1
			標準偏差		4.1	0.07	4.3	0.07	15.9	0.27	3.9	5.3	0.035	7.3
	女	一般	平均	195	29.6	0.54	31.2	0.57	93.0	1.68	26.0	45.2	0.292	52.6
			標準偏差		4.1	0.07	4.1	0.07	14.6	0.26	3.9	5.0	0.029	6.6
陸上競技 跳 躍	女	高等学校	平均	22	29.7	0.55	31.4	0.58	86.8	1.61	26.0	53.7	0.301	52.9
			標準偏差		3.6	0.06	3.7	0.05	12.7	0.21	3.0	4.3	0.029	5.2
	女	中学校	平均	11	26.0	0.52	26.4	0.53	70.0	1.42	24.0	49.2	0.319	48.5
			標準偏差		3.0	0.05	3.7	0.04	14.0	0.22	3.0	6.3	0.028	8.3
	女	高等学校	平均	42	29.0	0.54	30.3	0.57	79.9	1.50	27.0	52.8	0.307	50.3
			標準偏差		4.4	0.06	5.1	0.07	13.4	0.24	3.4	4.1	0.029	9.2
陸上競技 中・長距離	女	中学校	平均	8	22.2	0.50	23.5	0.52	60.6	1.35	24.0	44.1	0.330	46.3
			標準偏差		3.0	0.04	3.9	0.06	12.8	0.23	2.8	4.2	0.027	7.0
	女	高等学校	平均	6	25.8	0.54	27.7	0.58	74.8	1.56	22.0	46.0	0.324	47.8
			標準偏差		4.8	0.10	4.3	0.10	10.3	0.21	5.0	5.5	0.056	11.3
サッカー	女	中学校	平均	15	23.6	0.48	25.2	0.51	65.4	1.34	21.0	42.8	0.272	45.5
			標準偏差		2.3	0.07	2.3	0.06	10.9	0.32	4.5	2.2	0.029	4.7
	女	高等学校	平均	27	27.4	0.53	28.0	0.55	76.2	1.49	24.0	45.2	0.277	51.5
			標準偏差		3.7	0.05	3.4	0.06	13.9	0.22	4.0	3.4	0.031	6.8
	女	一般	平均	123	30.3	0.54	31.3	0.56	94.7	1.69	27.0	44.0	0.289	52.8
			標準偏差		3.4	0.06	3.4	0.07	12.5	0.23	3.6	4.0	0.029	6.6
バレーボール	女	中学校	平均	21	28.1	0.51	29.3	0.53	81.4	1.47	26.0	51.0	0.296	48.7
			標準偏差		3.0	0.07	2.3	0.05	14.7	0.26	2.1	4.0	0.025	7.4
	女	高等学校	平均	104	30.7	0.50	32.1	0.52	90.6	1.48	27.0	51.4	0.294	53.0
			標準偏差		2.8	0.05	3.6	0.05	15.4	0.25	3.9	4.7	0.029	6.3
バスケットボール	女	高等学校	平均	14	25.8	0.48	26.3	0.49	78.6	1.48	23.0	44.5	0.289	45.1
			標準偏差		3.4	0.05	3.8	0.05	12.9	0.24	3.7	3.6	0.032	7.2
テニス	女	高等学校	平均	11	26.5	0.48	27.9	0.51	72.5	1.33	21.0	43.3	0.320	50.6
			標準偏差		5.9	0.09	4.3	0.07	15.0	0.27	4.4	3.2	0.049	7.5
ソフトテニス	女	中学校	平均	6	23.9	0.46	28.2	0.54	61.0	1.15	19.0	41.8	0.330	46.5
			標準偏差		3.6	0.09	3.6	0.10	15.3	0.20	2.9	3.2	0.040	7.8
	女	高等学校	平均	78	26.6	0.50	31.6	0.59	81.6	1.53	25.0	44.8	0.300	50.7
			標準偏差		3.8	0.07	4.5	0.08	14.9	0.28	3.3	3.7	0.038	7.4
バドミントン	女	中学校	平均	82	22.9	0.49	25.9	0.55	64.2	1.36	24.0	44.2	0.293	47.6
			標準偏差		3.2	0.07	4.4	0.07	10.7	0.22	3.7	4.3	0.035	7.8
	女	高等学校	平均	63	25.7	0.47	29.5	0.54	76.3	1.41	27.0	46.1	0.288	52.8
			標準偏差		3.5	0.07	4.5	0.07	10.7	0.23	3.9	4.6	0.029	6.3
	女	一般	平均	7	26.7	0.49	32.8	0.61	97.6	1.81	27.0	49.0	0.304	49.3
			標準偏差		6.1	0.09	5.4	0.09	15.0	0.12	2.3	2.6	0.023	8.3
ホッケー	女	高等学校	平均	97	27.4	0.50	28.9	0.53	73.5	1.34	23.0	43.3	0.309	49.6
			標準偏差		3.7	0.07	3.9	0.07	12.4	0.22	3.2	4.2	0.029	6.5
	女	一般	平均	12	29.4	0.52	30.6	0.54	82.3	1.46	23.0	46.4	0.306	54.0
			標準偏差		3.5	0.05	4.0	0.04	16.1	0.24	3.1	2.8	0.026	7.6
体操競技	女	中学校	平均	11	24.4	0.56	26.1	0.59	85.7	1.95	23.0	42.3	0.339	55.4
			標準偏差		5.1	0.10	4.8	0.10	17.4	0.36	2.2	4.0	0.056	4.8
	女	高等学校	平均	7	27.8	0.55	29.9	0.58	78.0	1.53	23.0	43.3	0.341	56.2
			標準偏差		3.0	0.08	3.9	0.06	12.2	0.26	3.1	3.5	0.036	4.1
ソフトボール	女	高等学校	平均	94	28.5	0.52	28.8	0.53	81.5	1.50	23.0	44.8	0.287	49.1
			標準偏差		3.8	0.07	4.3	0.07	13.1	0.25	3.4	3.9	0.034	6.1
柔 道	女	高等学校	平均	20	31.5	0.51	32.9	0.53	96.8	1.55	26.0	43.8	0.305	57.6
			標準偏差		2.7	0.06	3.4	0.07	14.0	0.20	3.3	4.2	0.032	7.3
空手道	女	高等学校	平均	15	26.4	0.50	28.1	0.54	83.3	1.58	24.0	48.8	0.287	53.4
			標準偏差		3.9	0.06	4.6	0.06	14.8	0.18	3.5	4.2	0.036	6.4

基礎体力(女)					筋力						筋持久力	瞬発力	敏捷性	柔軟性
					握力				背筋力		上体おこし	垂直跳び	全身反応時間	長座位体前屈
					(左)		(右)							
競技種目	性別	年代		人数	最高値 kg	体重比 kg/kg	最高値 kg	体重比 kg/kg	最高値 kg	体重比 kg/kg	回	cm	秒	cm
なぎなた	女	高等学校	平均	92	25.3	0.47	26.8	0.50	71.1	1.32	22.0	41.3	0.301	49.7
			標準偏差		3.7	0.07	3.8	0.07	11.7	0.24	3.4	4.3	0.031	9.3
競 泳	女	高等学校	平均	8	29.0	0.50	31.0	0.53	88.4	1.52	25.0	44.8	0.291	51.3
			標準偏差		2.7	0.04	3.3	0.06	15.9	0.27	2.7	2.5	0.034	5.3
シンクロナイズド スイミング	女	中学校	平均	30	23.3	0.51	23.7	0.52	64.2	1.42	24.0	42.1	0.302	55.7
			標準偏差		3.8	0.06	3.8	0.06	11.6	0.27	3.0	4.6	0.040	6.8
	女	高等学校	平均	12	24.6	0.49	26.0	0.52	75.2	1.50	26.0	43.5	0.292	62.7
			標準偏差		2.9	0.04	2.2	0.03	7.3	0.11	2.6	3.1	0.025	2.4
ボート	女	中学校	平均	8	21.8	0.48	23.8	0.53	56.8	1.26	17.0	44.0	0.321	43.3
			標準偏差		4.0	0.13	3.8	0.15	8.4	0.31	2.7	6.1	0.034	11.2
	女	高等学校	平均	17	30.4	0.52	31.9	0.55	92.3	1.59	26.0	47.5	0.315	52.0
			標準偏差		3.2	0.05	3.0	0.06	13.1	0.19	4.1	5.7	0.059	9.1
カヌー	女	高等学校	平均	8	28.1	0.48	28.7	0.49	76.5	1.31	24.0	44.1	0.310	47.4
			標準偏差		3.0	0.03	1.9	0.04	18.8	0.33	4.1	5.1	0.039	6.5
スキー アルペン	女	中学校	平均	96	26.5	0.53	27.4	0.54	76.8	1.53	22.0	45.0	0.306	51.2
			標準偏差		4.1	0.08	4.4	0.08	14.1	0.27	3.4	4.1	0.047	5.8
	女	高等学校	平均	122	31.0	0.55	32.2	0.57	95.2	1.68	26.0	48.0	0.280	55.1
			標準偏差		3.3	0.06	3.3	0.06	15.8	0.26	3.4	4.1	0.034	5.2
スキー クロスカントリー	女	中学校	平均	34	26.5	0.53	27.8	0.55	80.3	1.60	25.0	46.3	0.313	50.8
			標準偏差		3.6	0.06	4.6	0.06	17.7	0.28	3.9	6.2	0.045	7.0
	女	高等学校	平均	159	27.8	0.53	28.8	0.55	84.0	1.60	26.0	43.8	0.313	54.3
			標準偏差		3.8	0.07	3.9	0.07	14.2	0.24	3.9	3.7	0.033	6.6
スノーボード フリースタイル	女	一般	平均	15	28.1	0.55	30.8	0.60	93.3	1.82	25.0	45.5	0.291	54.3
			標準偏差		5.3	0.07	4.1	0.05	17.5	0.25	3.5	5.1	0.030	5.2
フィギュアスケート	女	中学校	平均	20	24.0	0.47	25.6	0.51	69.2	1.36	22.0	41.9	0.300	55.5
			標準偏差		3.5	0.04	4.0	0.05	17.2	0.24	2.7	3.2	0.036	7.0

2

動作分析

1 平成18年度利用状況

平成18年度（平成18年4月1日から平成19年3月31日）の利用状況は、男性169名、女性57名の計226名で、前年比22.8%増であった。今年度は指導現場や試合での測定・分析サービスを中心としたため、シーズン期の利用増を見込んでいた。その結果として、試合数の多い高校生の利用率が大幅に増加し、過去最高の利用数となった。

これまで継続的に分析してきた競技種目では、蓄積してきた過去の結果との比較・検討を本格的に行ったため、新たな課題の発見や現場のニーズに対応するための環境整備を手掛けることができた。また、新たな競技種目の分析も実施し、動作分析の可能性を広げることもできた。

表1 年代別利用状況

年 代	利用者数(人)	前年比(%)
小 学 生	26	▼13.3
中 学 生	16	▼30.4
高 校 生	169	△79.8
大学・専門学校生	5	▼77.3
一 般 ・ プ ロ	10	▼33.3

表2 競技種目別利用

競 技 種 目	測 定 内 容	利用者数
野 球	ピッチング バッティング（ティー）	58
空 手 道	試合撮影（形、組手）	39
ウエイトリフティング	スナッチ クリーン&ジャーク	36
アマチュアボクシング	試合撮影	28
な ぎ な た	面打ち動作 試合撮影（形、試合）	25
ソ フ ト ボ ー ル	ピッチング バッティング（ティー）	18
ア ー チ ェ リ ー	射撃動作	12
ソ フ ト テ ニ ス	試合分析	8
サ ッ カ ー	キック動作	2

2 分析の一例

(1) ウエイトリフティング、なぎなた

観客席の定点に設置した複数台のビデオカメラで試合を撮影し、県内外上位選手との比較を通して対象選手の課題等を分析した。撮影した試合は、国体を中心とした。

ウエイトリフティングでは、試合当日の撮影だけでなく強化練習会時の撮影も随時対応した。試合や練習等で課題を持っている選手のリフティング動作を撮影し、直後に映像編集して選手が感覚を有している間に指導者とで技術指導できるようにした。

なぎなたでは、試合時での打突時間（動作開始から打突瞬間まで）や踏込みのタイミングを計測し、県内外上位選手と強化対象選手とで比較した。強化対象選手は体力測定も行っているため、試合分析で明らかになった課題と併せて稽古やトレーニングに役立たせる情報を提供した。

(2) 空手道、アマチュアボクシング

会場フロア定点に設置した複数台のビデオカメラで試合を撮影（図1）し、強化対象選手の課題等を分析した。撮影した試合は、高校総合体育大会県予選会や国体県予選会であった。試合直後に映像編集したDVDを上位大会進出選手や指導者に配布し、試合までの質の高い練習を行うための参考情報を提供した。また、協会にも配布し、審判の技術向上への一助とした。



図1 正面打ちの動作分析

(2) ソフトボール（ピッチング）

対象の関節に反射マーカを貼付し、VICON 612（Vicon Motion Systems社）とフォースプレート（Kister社）、高速度ビデオカメラ（nac社）、レーダースピードガン（Radar Sales社）を用いてピッチング動作を測定した。分析項目は、球速、蹴る力と踏込む力（図2）、ストライド、ジャンプ高、腕振りの速度、体幹と骨盤の回旋角速度等とした。対象選手は、中学生と高校生の男女投手10名であった。

高校生は、球速の増加だけでなく幾つか球種を覚える時期であるため、ストレートと変化球の投球動作を比較した。中学生は、投球経験が浅い女子選手であったため、現時点でのストレートの特徴を分析し、今後の指導につなげる情報を提供した。

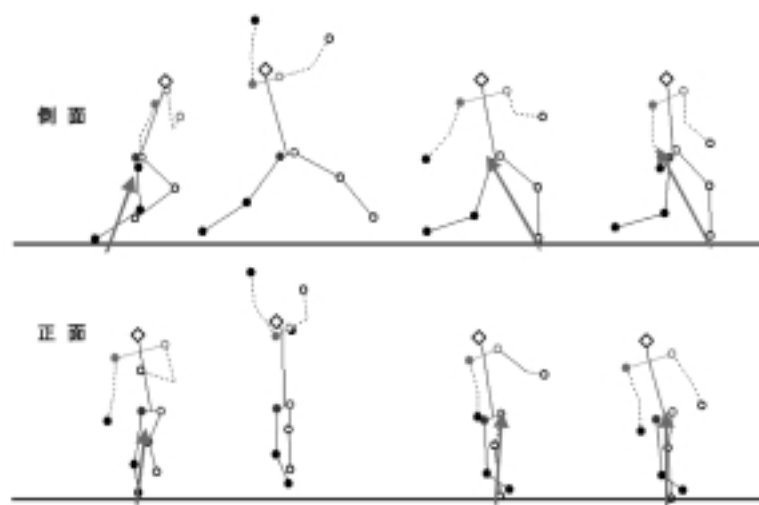


図2 ソフトボール女子選手のピッチングのスティックピクチャー（上図：側面、下図：正面）
矢印は地面を蹴る力と踏込む力の大きさと方向を表わす。

(4) アーチェリー

対象の関節や弓に反射マーカを貼付し、VICON 612（Vicon Motion Systems社）とフォースプレート（Kister社）、高速度ビデオカメラ（nac社）を用いて的への射撃動作を測定した。分析項目は、身体の前傾（動揺）や左右脚の過重バランス（図3）等とした。対象選手は、成年と少年の男女選手12名であった。

試合とほぼ同じ数の射撃を行い、疲労が蓄積していない初期の動作と疲労が激しい終盤の動作とを比較した。また、高速度ビデオカメラで身体背部を撮影し、弓を引く際の肩甲骨の使い方を把握した。

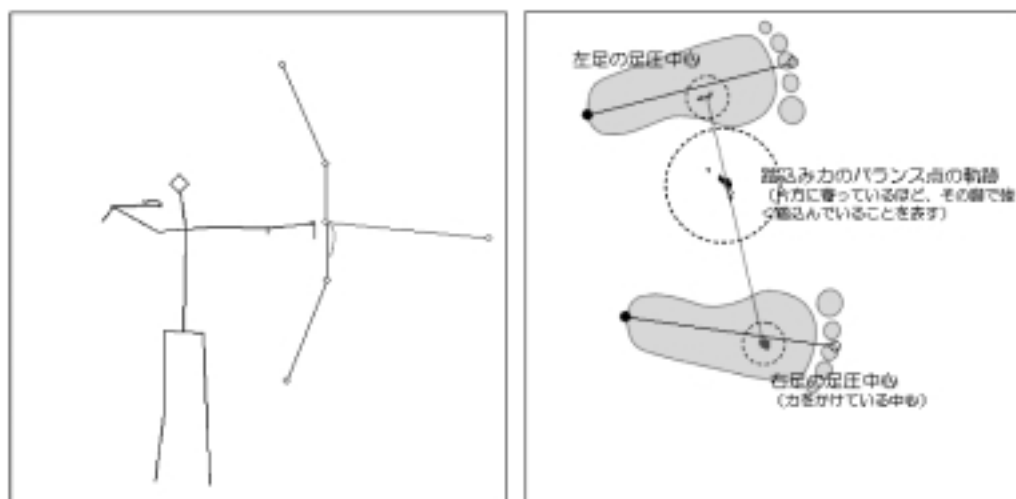


図3 射撃動作のスティックピクチャー（左図）と左右脚の荷重バランス（右図）

3 競技力向上相談

1 はじめに

競技力向上相談は、電話または直接来館した選手や指導者に対して、トレーニング等に関する相談を行っている。

競技力向上相談における「相談」は、トレーニングに関する相談を電話や来館時に受け、それに対するアドバイスやトレーニング方法を口頭や資料で紹介している。

「トレーニング指導」は、選手や指導者側から要望があった場合、スポーツ医科学センター内の実技指導室にて、レジスタンストレーニングを中心としたフォーム指導やトレーニング強度の設定などを指導しており、対象者を事前に体力測定を実施した者に限定している。内容としては、選手自身に自分の基礎体力レベルを理解させるとともに、種目特性や自身の体力特性を考慮した、体力トレーニングアドバイスを実施している。また指導者に対しては、チーム全体や選手個別の体力の特性を評価し、主にレジスタンストレーニングに関するアドバイスを実施している。

2 利用状況

(1) 年度別競技力向上相談件数

センター開所から5年目になり、定期的に体力測定を利用する団体・個人も増加し、より効果的にトレーニングを行うために競技力向上相談を利用するケースが多くなった。昨年まではセンター内での対応だったため、測定日以外や測定終了後の受け入れとなり、受け入れ件数にも限界があった。また、センター業務や行事等により受け入れできない場合もあった。そのため今年度は、他の事業に支障がない範囲内で競技団体を中心に対応し、希望に応じ学校等の指導現場や合宿先に出向き対応した。

平成18年度の競技力向上相談は、115件で、のべ1,767人であった。利用傾向としては、そのほとんどが「トレーニング指導」の希望で昨年とほぼ同様であり、定期的に体力測定を行い、センターまでの距離が近い団体・個人の相談件数が多かった。また、前述したように実際の指導現場である学校等や合宿先での指導、その他合宿にあわせてトレーニング指導を当センターで受けるケースなどが数件あった。

表1 年度別競技力向上相談利用状況

年 度	相談件数	指導件数	合 計	相談人数	指導人数	合 計
平成14年度	9	62	71	9	322	331
平成15年度	3	136	139	3	1,342	1,345
平成16年度	2	110	112	2	1,038	1,040
平成17年度	3	99	102	52	1,076	1,128
平成18年度	1	114	115	1	1,766	1,767
合 計	18	521	539	67	5,544	5,611

(2) 月別競技力向上相談利用件数

昨年度と同様に高校生の利用件数が多いため、学校の長期休業中やシーズンオフ期の利用件数が多い。

表 2 月別競技力向上相談利用件数

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	合 計
指 導	7	3	5	9	23	12	7	9	7	12	10	10	114
相 談	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
合 計	7	3	5	9	23	12	9	9	7	12	10	10	115

(3) 月別競技力向上相談利用人数

団体利用が多いため、月別利用件数と同様の傾向にある。

表 3 月別競技力向上相談利用件数

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	合 計
指 導	161	87	132	137	229	155	97	155	113	163	197	140	1,766
相 談	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
合 計	161	87	132	137	229	155	98	155	113	163	197	140	1,767

(4) 競技種目別競技力向上相談件数

定期的に体力測定を行い、センターに近距離にあるチームの利用頻度が多い(柔道、サッカー)。シーズンの切り替え時に測定を行い、そのアフターフォローで競技力向上相談(トレーニング指導)を利用している。

表 4 競技別競技力向上相談件数

	件数 (件)	割合 (%)
柔 道	56	48.7
サ ッ カ ー	31	27.0
ス キ ー・アルペン	7	6.1
フィギュアスケート	6	5.2
ウエイトリフティング	4	3.5
陸 上 競 技(短・障害)	2	1.7
ス キ ー・クロカン	2	1.7
空 手 道	2	1.7
そ の 他	5	4.4
合 計	115	100.0

(5) トレーニング指導の現状

トレーニング指導は、指導者・選手からトレーニング指導の要望があった場合行っている。体力測定の結果を受け、チーム・選手個人にとってどのようなトレーニングが必要なのか指導者・選手と話し合っ
て指導メニューを決めている。

センター内の実技指導室やフィットネスホールを使つての指導が中心となるため、レジスタンストレーニング指導が主となる。

バーベルやダンベル等の器具を使ったウエイトトレーニング指導では、最初にフォームやトレーニング強度の設定の仕方等を指導している。トレーニングメニューについては、測定結果からの課題点の改善を主とし、各競技種目に対応した内容になるよう努めている。しかし、その種目に精通したスタッフがセンターにいない場合は、指導者の意見や課題と感じていることなどが、メニュー作成において必要となる。また、トレーニングメニューは、トレーニングの期分けによって内容の変更を行い、トレーニング期から試合期へのコンディショニングがスムーズに移行できるよう配慮している。

利用団体としては、体力測定を継続的に利用している柔道、サッカーの利用が多かった。基礎体力の向上を目指した定期的なトレーニング指導をとおり、選手及び指導者との競技力向上に対する共通理解を深め、より効果的なトレーニングについて検討して行った。

継続利用しているチームからは高評価を得ており、各チームとも今年度の競技会における成績は昨年以上の結果を残せたようである。今後とも指導者との連携を図り、今年度以上の結果が残せ、上位大会での結果が出せるような指導・アドバイスができるよう取り組んでいきたい。

3 現状と今後の課題

現状では実技指導室に測定機器等が配置してあるため、チーム利用の場合はスペースが狭すぎ、安全確保のためにも指導スペースの確保が必要であった。来年度からはスペースの有効利用を考え機器の配置見直しを行い、安全でより効果的な指導が行えるようにしたい。

利用者のほとんどが高校生のため、学校等のトレーニング環境に合わせた指導を行えるよう器具の充実や工夫を図りたい。また、他の施設にはあまり設置されていない専門的な器具等の設置も、より効果的で専門的な指導を行うためには必要である。しかしながら、予算面での制限もあるので、計画的な器具の配置を進めていきたい。

時間帯としては、平日夕方からのトレーニング指導の希望が多く、今後継続指導を希望するチームが増えると、スペースや器具の関係で対応できなくなる可能性がある。そのため今年度同様指導現場にスタッフが出向き、その環境に合ったトレーニング指導を提案することが必要と考えている。

また、社会人の利用に対応するためには、現在の午後5時閉館では対応が難しいので、開館時間の延長も行っていきたいが、来年1年間は暫定の指定管理制度のため今後の検討課題としたい。

測定利用者の競技種目が多種多様になるにつれ、スタッフも各種目に対応できるよう、競技特性などを理解するための研修時間確保や研修会への参加、実際の競技現場・トレーニング現場への視察等も必要となっている。

体力測定や動作分析を効果的に利用するためには、競技特性を踏まえてのフィードバックとトレーニング提案が必要と考えており、そのためにもセンターの受け入れ態勢やスタッフの資質向上を図っていききたい。

4

研修・研究

1 スポーツ医科学研修会

スポーツ医科学の知識や情報を現場に持ち込んで実践できることを目的とする。受講対象は、競技選手や指導者、保護者、栄養士、トレーナー等のスポーツ支援者とした。開催した内容を表1に示す。

表1 開催内容

分野	期 日	演 題	講 師
心理学 (専門)	2006年6月11日 他	スポーツ心理サポート ～競技現場に適した方法の体得～	森 恭 (新潟大学) 他2名
医 学	2006年9月10日	子どものスポーツ医学 ～成長期の科学的スポーツ指導～	田中 純太 (新潟大学医歯学総合病院)
心理学	2006年11月5日	スポーツカウンセリングの事例検討 ～コーチングや選手サポートに活かす 事例の読み方～	山崎 史恵 (新潟医療福祉大学)
栄 養	2006年12月3日	スポーツ選手に対する栄養教育とサプ リメントの考え方について	木村 典代 (高崎健康福祉大学)
栄 養	2007年2月4日	(基礎編) スポーツ選手の食生活 (応用編) 選手の身体と栄養サポート	鈴木 志保子 (神奈川県立保健福祉大学)
医 学	2007年3月4日	子どものスポーツ医学 ～保護者に知ってほしい常識・非常識～	田中 純太 (新潟大学医歯学総合病院)
科 学	2007年3月10日	フリーウェイト基礎講座	城元 剛、今野 祐樹 (新潟県健康づくりセンター)
科 学	2007年3月17日	スロートレーニングで安全かつ、効率 的に筋力を鍛える	城元 剛、今野 祐樹 (新潟県健康づくりセンター)

2 メンタル指導（心理学研修会：専門研修）

(1) はじめに

今年度は、昨年度と同様に競技現場で心理サポートの素養を持つ者の育成を目的に、心理サポートの基礎知識と技術を学ぶ専門的講習会の開催を主とした。昨年度よりも開催数を増やし、講師陣も1名から3名に増やして、より濃密な内容を提供できるように努めた。

(2) 受講対象

受講対象は競技団体所属の心理サポート担当者又はそれを志す者とし、7名の参加があった。

(3) 講 師

心理学に知見のある次の県内有識者3名を講師とした。

- ・ 森 恭 (新潟大学)
- ・ 山崎史恵 (新潟医療福祉大学)
- ・ 洪倉崇行 (新潟県立女子短期大学)

(4) 内 容

全6回で詳細を表2に示す。仕事と競技指導を持っている受講者の都合を考慮し、開催時間を平日の夜間を中心とした。

表2 研修の内容

回 数	内 容
第1回	「スポーツ心理サポートの概要」 講義と実習：心理サポートの必要性・メリット・留意点、動機づけのコントロール 講義：心理的競技能力テストの紹介と実施方法の説明
第2回	「実力をつけるー競技者としての生活コントローラー」 講義と実習：目標設定、自信と対人関係について、イメージの力をつけて使う
第3回	「持っている力を発揮するには」 講義と実習：感情のコントロール、集中力とイメージ 講義と実習：心理検査の結果の読み方と活かし方
第4回	「最高のパフォーマンスを目指す」 講義と実習：ピーク・パフォーマンス分析、現状把握と具体的な対策へのコメント
第5回	「選手を伸ばすコミュニケーションスキル」 講義：コミュニケーションの重要性について 実習：コミュニケーションスキルの体験実習
第6回	「まとめ」 発表：実施内容と成果、参加者からの発表 グループ討論：参加者による討論、問題点の改善に向けて

(5) 心理検査

受講者が抱えている選手の心理的能力の把握するために、研修中に心理的競技能力診断検査システム（トヨーフィジカル株式会社）を用いて心理的競技能力検査DIPCA3を数回実施した。選手個人のみならず、チーム等の集団の傾向も分析した。検査数は258件（男200件、女58件、複数回実施者を含む）であった。

(6) 受講者の発表内容の抜粋

- ・選手が記入した目標設定用紙を練習場の壁に貼り付け、常に意識させるようにした。その結果、目標設定レベルが向上していることに気づき、精神的な成長が伺えた。
- ・心理検査の結果を個々にフィードバックし、それで選手が感じた事を自由記入させた。低い検査結果をそのまま受け止めて意気消沈した選手もいれば、逆に受け止めて向上しようと努力する選手もいた。
- ・常に練習の中で「何でも一番になれ」と伝えていた。練習参加への集合が一番になったり、走る量を一番にしたり、掃除する量を一番にしたり、各選手がその1日の練習の中で成し遂げ、満足できる事を実践させた。
- ・選手の試合前の気持ちづくりに工夫が見られた。
- ・練習や試合での選手への言葉がけは肯定的になるよう努めた。以前の仲良しグループから競争意識が出てくるようにもなった。肯定的な言葉がけは次の動作への具体的な支持を与えるものであるから、選手が迷うことは少なくなる利点がある。
- ・毎日書かせている日誌の内容も、より具体的な内容になっていき、段階的な成長が見られた。

3 健康づくり・スポーツ医科学公開講座

ヒトの「いのち」を見つめ健康とスポーツに対する理解と関心を深めあうことを目的とし、「健康とスポーツ」を広い視野と専門的な見知からとらえて考える市民参加型の公開講座である。講師は県内有識者を中心とし、2003年から2006年までの4年間で延べ34回開催した。その内容を表3に示す。

表2 研修の内容

回	期 日	演 題	講 師
1	2003年3月15日	「あなたは医師に何を求めますか」 ～現代医療の問題点～	荒川 正昭 (当センター総括館長)
2	2003年4月19日	「とり入れてますか？歩行運動」 ～自分でやる体力づくり～	羽柴 正夫 (当センター診療所管理医師)
3	2003年5月17日	「食事と運動で健康を守る」 ～さようなら生活習慣病～	荒川 正昭 (当センター総括館長)
4	2003年6月21日	健康づくりチャレンジ体験教室	新潟県健康づくりセンター
5	2003年7月19日	「骨と関節の話」 ～ひざの痛み～	大森 豪 (新潟大学医学部助教授)
6	2003年8月9日	「尿は健康のバロメーター」	荒川 正昭 (当センター総括館長)
7	2003年9月17日	健康づくりチャレンジ体験教室	新潟県健康づくりセンター
8	2003年10月13日	「にいがたのスポーツ」 ～アルビレックス新潟の軌跡～	若杉 透 ((株)アルビレックス新潟)
9	2003年11月29日	「咳のお話」	長谷川 隆志 (新潟大学医学部附属病院)
10	2003年12月21日	健康づくりチャレンジ体験教室	新潟県健康づくりセンター
11	2004年1月31日	「ストレスとリラックス」	村松 芳幸 (新潟大学医学部第二内科学教室)
12	2004年2月28日	「脈のお話」	加藤 公則 (新潟大学医歯学総合病院)
13	2004年3月20日	健康づくりチャレンジ体験教室	新潟県健康づくりセンター
14	2004年4月24日	健康づくりチャレンジ体験教室	新潟県健康づくりセンター
15	2004年5月22日	「自分でやる体力づくり」 ～歩行運動～	羽柴 正夫 (当センター診療所管理医師)
16	2004年6月6日	健康づくりチャレンジ体験教室	新潟県健康づくりセンター
17	2004年7月24日	「増えている肝臓癌の話」 ～日本肝臓学会肝臓撲滅運動の一環として	青柳 豊 (新潟大学医歯学総合研究科)
18	2004年8月28日	「頭のケガ」 ～頭を打った時に考えること～	鷲山 和雄 (新潟大学脳研究所)
19	2004年9月19日	「いつまでもスポーツを楽しむために」 ～中・高齢者のスポーツ障害について～	大森 豪 (新潟大学超域研究機構)
20	2004年10月10日	「簡単エクササイズ」 ～ヘルスケアを考える 運動療法実践編～	田中 慎二 (フィットネスアドバイザー)

回	期 日	演 題	講 師
21	2004年12月11日	「めざせ！歯の健康日本一」	葭原 明弘 (新潟大学大学院医歯学総合研究科)
22	2005年 1 月23日	健康づくりチャレンジ体験教室	新潟県健康づくりセンター
23	2005年 3 月12日	「肥満と肝臓病」	野本 実 (新潟大学大学院医歯学総合研究科)
24	2005年 4 月23日	「肥満といびき」	中山 秀章 (新潟大学医歯学総合病院)
25	2005年 6 月 4 日	「自分でやる体力づくり」 ～歩行運動～	羽柴 正夫 (当センター診療所管理医師)
26	2005年 7 月30日	「中・高齢者の健康づくり」 ～第一歩は食生活から～	渡辺 令子 (新潟県立女子短期大学)
27	2005年 8 月21日	「青少年のスポーツと食事」	小関 愛子 (新潟県栄養士会)
28	2005年10月 8 日	「たばこ縁（煙）を切りませんか」 ～喫煙と肺疾患～	大平 徹郎 (国立病院機構西新潟中央病院)
29	2005年12月17日	「骨粗しょう症の予防と骨折予防のコツ」 ～健康な生活をいつまでも～	山本 智章 (新潟リハビリテーション病院)
30	2006年 1 月28日	「運動器疾患の運動療法」 ～膝を中心とした関節の不具合と運動～	田中 正栄 (当センター理学療法士)
31	2006年 2 月18日	「メタボリックシンドロームと腎臓病」 ～内臓肥満との関わりについて～	斉藤 亮彦 (新潟大学大学院医歯学総合研究科)
32	2006年 4 月22日	「がんを予防する生活習慣」 ～食事や運動の意外な効果～	田中 純太 (新潟大学医歯学総合病院第二内科)
33	2006年 6 月24日	「生活習慣と虚血性心臓病」 ～運動は血管病を予防するか～	樋熊 紀雄 (新潟南病院)
34	2006年12月 9 日	「中高年の眼の病気を治す・見つける・予防する」～運動は眼の病気を予防する！？～	安藤 伸朗 (済生会新潟第二病院)

スポーツ医科学センター編

スポーツ医学部門

1 概 要

スポーツ医学部門では新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター診療所として外来診療と体力測定前医学検査など、競技者への医学的支援を実施した。

外来診療部門では競技者のスポーツ障害・外傷および疾病に対する診療、アスレティックリハビリテーションをスポーツドクター、理学療法士（日本体育協会公認アスレティックトレーナー）などの専門スタッフが検査・測定機器を活用して行い、競技者のコンディショニングの維持・回復を支援することを目的とした診療を行った。

また、内科医師、看護師、理学療法士、臨床検査技師等の医療スタッフは、安全に体力測定を実施するために全ての体力測定利用者に対して体力測定前医学検査を実施し、測定前後の健康管理を支援した。

1 外来診療

(1) 診療科目

内科、整形外科、リハビリテーション科

(2) 診療時間

診 療 科 目	火	水	木	金	土	診療時間
内 科	－	－	○	－	－	13:00-17:00
整 形 外 科	○	－	○	－	○	13:00-17:00
リハビリテーション科	○	○	○	○	○	10:00-12:00 13:00-17:00

* 整形外科土曜日診療は第2、4の隔週で診療実施

(3) 診療体制

- ① 対 象：スポーツ障害・外傷および疾病の診療を希望する者。
- ② 受診方法：電話もしくは受付窓口にて事前予約制。
- ③ 診療料金：診療料金は保険診療報酬の自己負担金額。
保険診療報酬で定められていないものについては別途実費を徴収。
- ④ 注意事項：初診時、月初めの健康保険証の持参・提示。

2 体力測定前医学検査

(1) 検査項目

血液、尿、血圧、心拍、肺機能、安静時心電図、身体計測（身長・体重等）

(2) 医師問診

各検査結果、事前問診票をもとに内科医師が直接問診を行い、状況に応じて再検査、診察、医療機関への受診勧告（紹介状の作成）を行う。

2 内科

内科は、毎週木曜日の外来診療と週3回（火・木・土）実施される体力測定前の医学検査を行った。平成18年度の外来受診者の内訳は初診者数12名、再診者数35名、総受診者数47名であった（表1、図1）。医学検査は1220名に対して実施した。

表1 月別受診者数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計(人)
総受診者数	2	2	4	4	3	8	5	5	4	3	5	2	47
初診者数	0	0	1	2	0	4	5	0	0	0	0	0	12

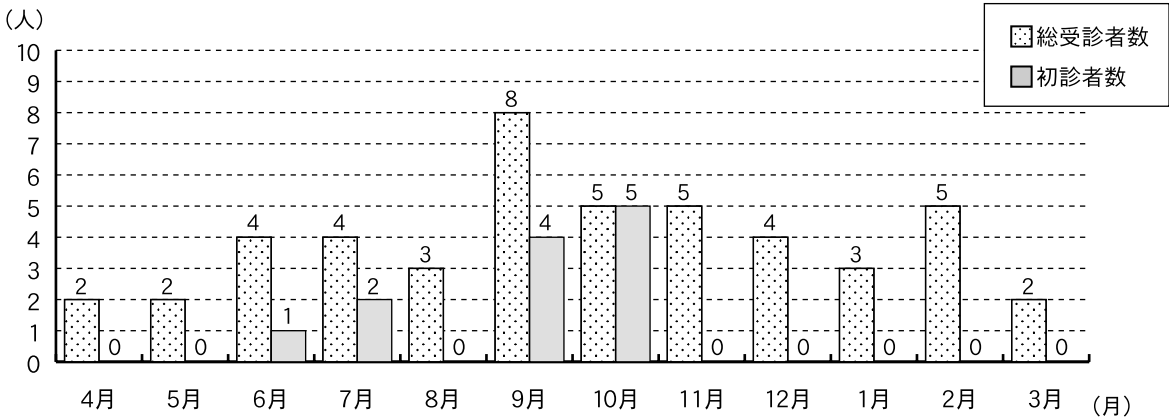


図1 月別外来受診者数

1 初診患者の内訳

(1) 初診患者の男女別人数

初診患者の男女別人数は、男性4名、女性8名であった。

(2) 初診患者の年代別構成

初診患者の年代別構成は、10代1名、20代2名、30代3名、40代1名、60歳以上5名であった。

(3) 疾患、症状別件数

表2に疾患、症状別件数を示した。

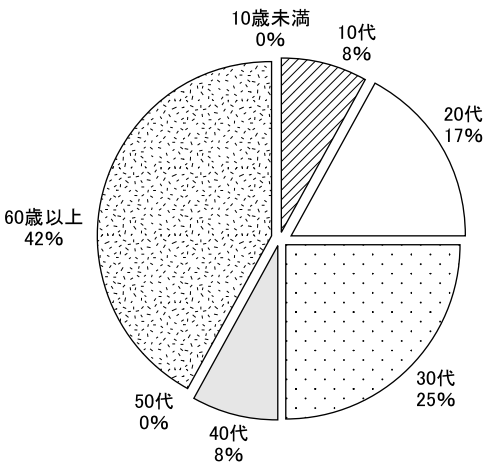


図2 初診患者年代別構成

表2 疾患、症状別件数

疾患名	件数	疾患名	件数	疾患名	件数	疾患名	件数
急性上気道炎	3	肥満症	2	蛋白尿	1	突発性難聴の疑い	1
高血圧	3	感冒	2	胃炎	1	全身倦怠感	1
糖尿病	2	急性胃腸炎	2	低血圧	1	高尿酸血症	1
不眠	2	急性咽頭炎	1	扁桃炎	1	メタボリック症候群	1
腹痛	2	頭痛	1	耐糖能障害	1		

(4) 紹介状の発受信

他の医療機関から当院への紹介状は0件であった。また、当院から他の医療機関への紹介状の発信は2件であり、内訳は専門科（医）への紹介であった。

2 医療の内容

(1) 検 査

検査は、血液検査10件(外部検査機関へ委託)、尿検査4件の計14件であった。また、安静時心電図2件、負荷心電図2件、超音波検査2件を行った。

(2) 投薬件数

投薬の総件数は6件であった。

3 体力測定前医学検査の内訳

平成18年度の体力測定前医学検査は総計1220名に対して実施した（表3）。その内86名に検査異常を認め、紹介状による受診勧告を行った。

紹介状発信理由となった検査項目と件数は、血液検査24件、尿検査44件、心電図検査8件、肺機能検査15件、その他6件（重複あり）であった（図3）

表3 月別体力測定前安全（医学）検査数と紹介状発信数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合 計	前年比(%)
安全検査数	57	110	109	123	152	78	91	108	137	76	102	77	1220	90.6
紹介状発信数	3	3	10	8	10	3	6	6	16	5	10	6	86	60.6

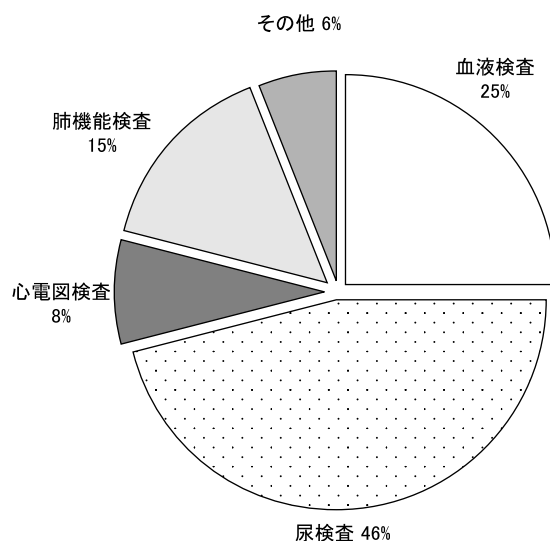


図3 検査項目別件数の割合

3 整形外科

整形外科は、毎週火曜日、木曜日の午後と、第2・4土曜日の午後に外来診療として整形外科医師（日本体育協会公認スポーツドクター、日本整形外科学会認定スポーツ医）が対応した。平成18年度の外来受診者の内訳は初診者数519名（前年度比129%）、再診者数2021名、総受診者数2540名（前年度比114%）であった（図1）。総受診者数の70.1%にあたる1781名が理学療法（リハビリテーション）の実施対象者であった。

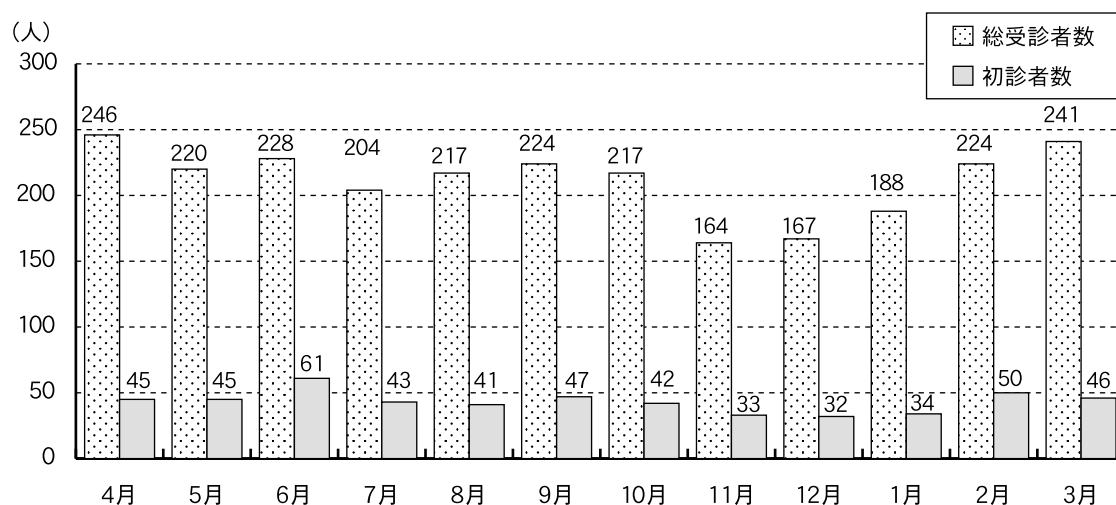


図1 月別外来受診者数

1 初診者の内訳

(1) 男女別人数

初診者519人の男女別人数は、男性364名、女性155名であった。

(2) 競技者数

初診者519名中85%の441名が競技者であった。競技者441名の内訳は男性324名、女性117名であった。また競技者441名中、14名がプロスポーツ選手であった。

(3) 競技者の年代別の割合

初診競技者名の年代別の割合は、10歳未満32名、10代294名、20代84名、30代26名、40代41名、50代27名、60歳以上15名であった（図2）。

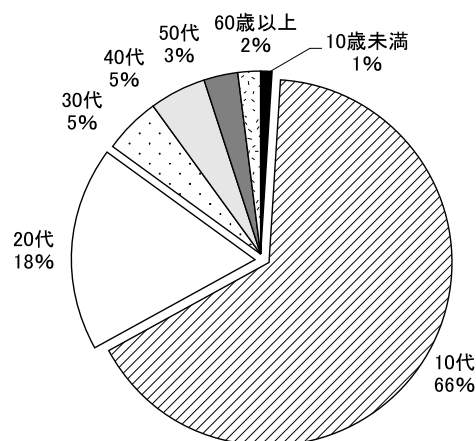


図2 初診競技者 年代別割合

(4) 競技種目別人数

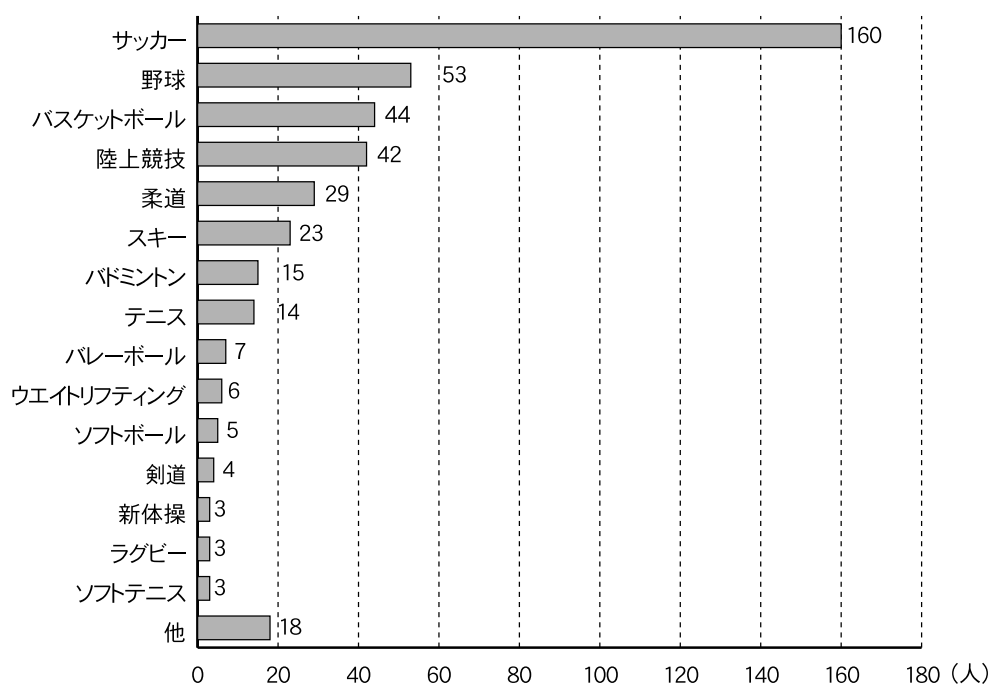


図3 競技種目別初診者数

(5) 傷害部位別件数

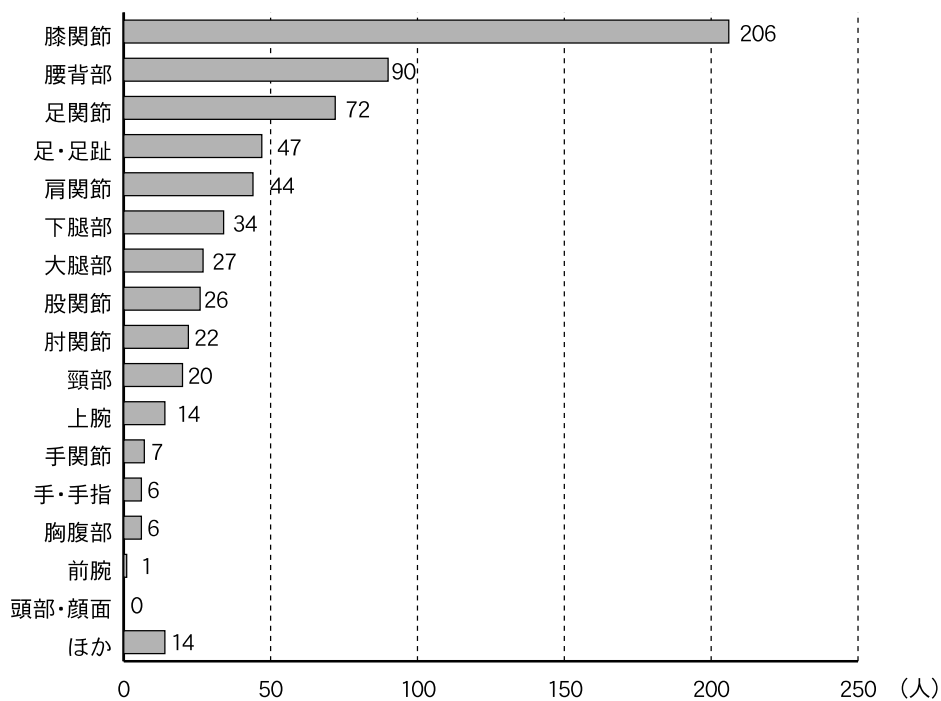


図4 初診者障害別部位件数

(6) 紹介状の発受信

他の医療機関から当院への紹介状の受信は90件であった。また、当院から他の医療機関への紹介状の発信は178件であった。その内訳は検査依頼72件（MRI69件、CT3件）、専門整形外科医への紹介34件、入院検査16件、加療16件、その他43件（重複あり）であった。

2. 医療の内容

(1) 検 査

- ① レントゲン検査総数は656件であった。レントゲン検査の部位別撮影件数を図5に示した。
- ② 骨密度検査は5件であった。
- ③ MRI・CT検査総数は72件であった。全件、外部医療機関へ検査を委託した。

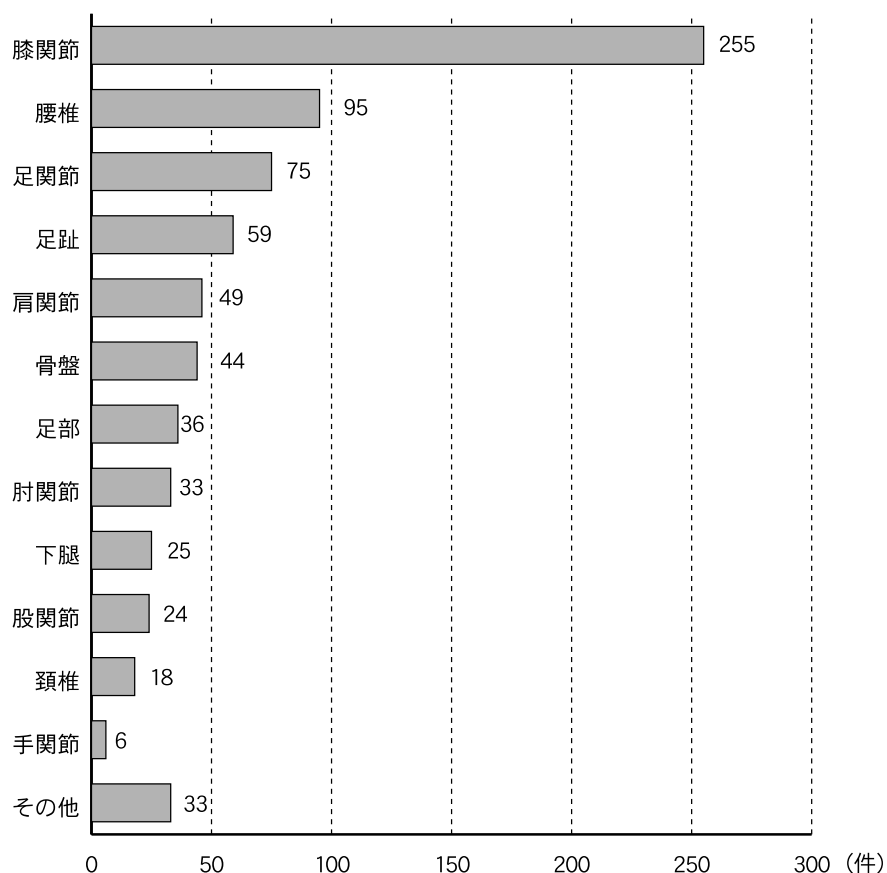


図5 レントゲン検査 部位別撮影件数

(2) 治療件数

投薬件数313件、処置106件、注射・局注等124件、セーフス4件、手術2件であった。

(3) 処置内容

処置内容は義肢装具採型45件、関節穿刺22件、ギプス3件、その他36件の総数106件であった。

(4) 理学療法(リハビリテーション)依頼件数

理学療法への依頼件数は、初診519件中374件（72.1%）、再診2021件中1407（69.6%）であった。

4 リハビリテーション科

リハビリテーション科は、整形外科外来診療において理学療法（リハビリテーション）が必要と診察された受診者に対して整形外科医師、診療所管理医師のもとで理学療法士（日本体育協会公認アスレティックトレーナー）が対応した。平成18年度の外来受診者の内訳は初診者数374名（前年度比144%）、再診者数1407名、総受診者数1781名(前年度比107%)であった（図1）。

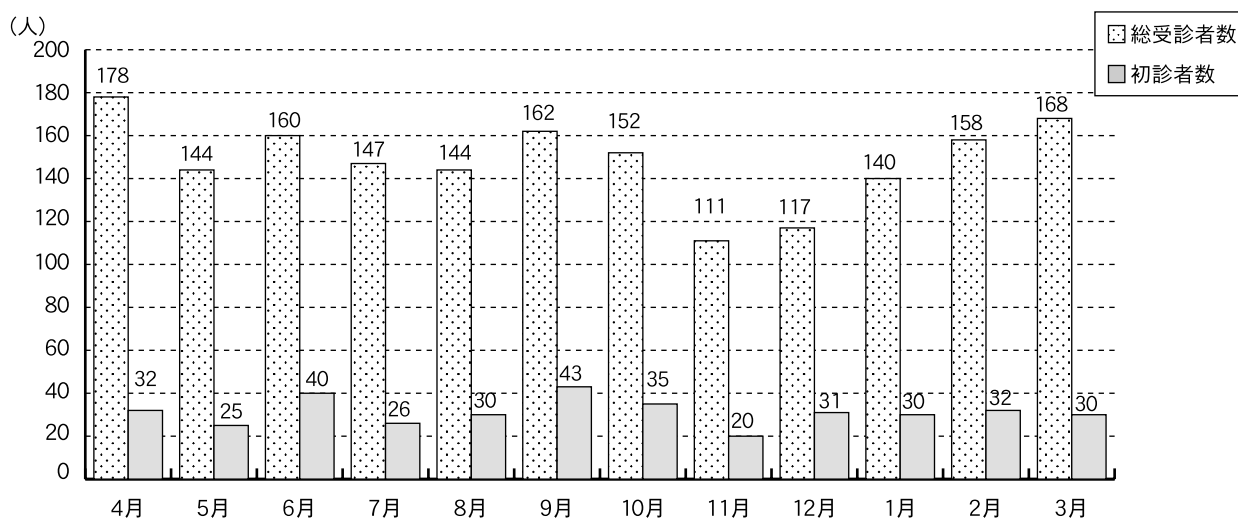


図1 月別外来受診者数

1 初診患者の内訳

(1) 男女別人数

初診者374名の男女別人数は、男性247名、女性127名であった。

(2) 競技者数

初診者374名中346名（男性235名、女性111名）が競技者であり、内5名がプロスポーツ選手であった。

(3) 競技者の年代別の割合

年代別には10歳未満2名、10代225名、20代53名、30代19名、40代24名、50代19名、60歳以上4名であった（図2）。

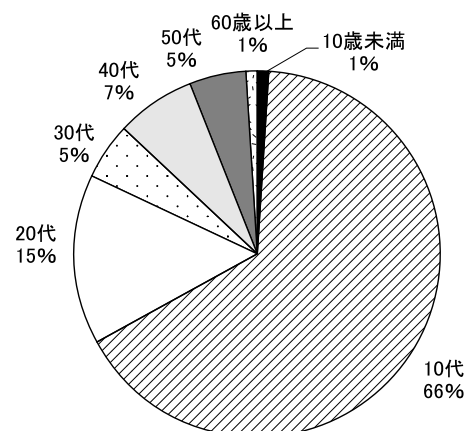


図2 競技者年代別割合

(4) 競技種目別

整形外科同様にサッカー（98名）が多く、次いで野球（47名）、陸上競技（35名）、バスケットボール（32名）、柔道（24名）、スキー（19名）、の順に多かった。

(5) 傷害部位別件数

整形外科同様に膝関節を中心とした下肢と腰背部への治療が中心であった。

(6) 理学療法の平均利用回数

競技者の理学療法利用回数はプロ選手が平均 7.2 回、一般選手が 4.5 回であった。生活のかかるプロ選手は一日も早い競技復帰が望まれるため、復帰まではほぼ毎日の受診となり、学生や一般社会人選手の平均利用回数より多い結果となった。

(7) 等速性筋力測定器（BIODEX）による筋力測定検査を152件実施した。

平成18年度 年報

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12
東北電力ビッグスワンスタジアム内

平成20年3月発行

編集・発行 (財)新潟県成人病予防協会
新潟県健康づくりセンター
TEL025-287-8808 FAX025-287-8807
(財)新潟県体育協会
新潟県スポーツ医科学センター
TEL025-287-8806 FAX025-287-8807

制作・印刷 野崎印刷株式会社
