

あなたの健康体力表

登録番号 000001-0000000001

氏名 労災花子 様

年齢 42 歳 性別 女性

今回の測定日 2003 年 12 月 14 日 前回の測定日 2003 年 4 月 14 日 初回の測定日 2002 年 6 月 14 日

大阪労災病院 勤労者予防医療センター
運動指導部門

心肺機能測定

測定項目	今回の実測値	前回の実測値	初回の実測値	年齢別全国平均値
最高血圧	145 mmHg	145 mmHg	145 mmHg	
最低血圧	75 mmHg	75 mmHg	75 mmHg	
安静時脈拍数	65 拍/分	65 拍/分	65 拍/分	
努力性肺活量	ml	ml	ml	2560 ml
1 秒量	ml	ml	ml	2100 ml
1 秒率	%	%	%	82.0 %

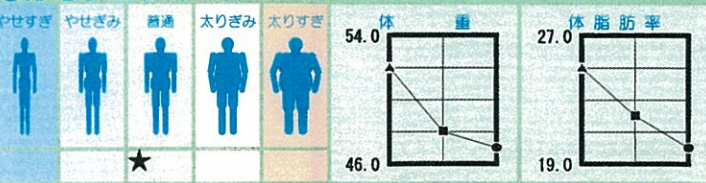
●血圧判定基準(WHO) 単位mmHg

	正常域				高血圧	
収縮期血圧	119	120	129	130	140	160
拡張期血圧	79	80	84	85	89	100
	至適血圧	正常血圧	正常高血圧	軽症	中等症	重症

形態測定

測定項目	今回の実測値	前回の実測値	初回の実測値	年齢別全国平均値
身長	155.0 cm	155.0 cm	155.0 cm	156.5 cm
体重	47.0 kg	48.0 kg	52.0 kg	53.1 kg
形態指数	今回の実測値	前回の実測値	初回の実測値	
標準体重との差	-7.5 kg	-6.5 kg	-2.5 kg	
肥満度	-13.8 %	-11.9 %	-4.6 %	
体脂肪率	20.0 %	22.0 %	25.0 %	
B M I	19.6	20.0	21.6	

●形態プロフィール



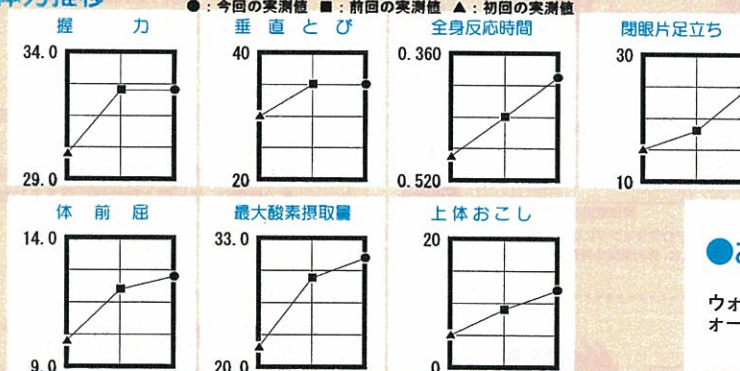
●形態アドバイス

体脂肪率測定からは、あなたはほぼ標準的な体形のからだの持ち主ということが出来ます。これからも現在の体形を維持し、健康な生活を送ることができるよう、定期的な運動や正しい食習慣、適切な休養に心がけて下さい。

体力測定

要因	測定項目	今回の実測値	前回の実測値	初回の実測値	年齢別全国平均値	評価
筋力	握力(右)	35.0 kg	35.0 kg	32.0 kg	29.7 kg	4
	握力(左)	30.0 kg	30.0 kg	28.0 kg	29.7 kg	4
縦跳力	垂直とび	35 cm	35 cm	30 cm	34.5 cm	3
敏捷性	全身反応時間	0.390 秒	0.440 秒	0.490 秒	0.454 秒	4
平衡性	閉眼片足立ち	25 秒	18 秒	15 秒	50 秒	3
柔軟性	体前屈	12.5 cm	12.0 cm	10.0 cm	11.8 cm	3
心肺持久性	最大酸素摂取量	31.0 ml/kg/分	29.0 ml/kg/分	22.0 ml/kg/分	27.4 ml/kg/分	4
筋持久力	上体おこし	12 回	9 回	5 回	9 回	4

●体力推移



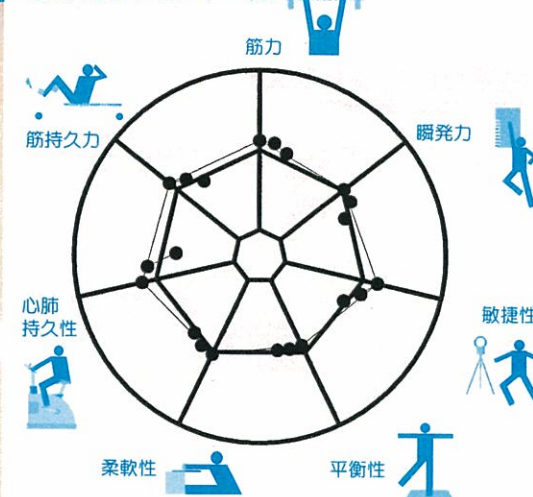
体力評価

	今回の評価	前回の評価	初回の評価
体力年齢	40	40	42
総合判定	A～Eのクラス	A～Eのクラス	A～Eのクラス
	かなり劣っている	やや劣る	普通
			優れている
			大変優れている

●筋力アドバイス

あなたの筋力は、年齢相応といえますが、よりアクティブで健康な生活をおくるために、定期的な運動をして、筋力を維持・増強することをおすすめします。あなたの筋力トレーニングレベルは<2>ですが、もしも定期的にトレーニングをしているのであれば、一段上の<3>のトレーニングを行ってもかまいません。また、これまで運動やスポーツなどを何もしていなかったら、一段下の<1>のトレーニングから始めても結構です。

●体力プロフィール



●おすすめする運動

ウォーキング、ジョギング(4km)、エアロビクス・ダンス(初級)、水中ウォーキング、水泳、自転車運動、ローイングマシン、テニス、ゴルフなど

●能力評価

能力	劣っている	普通	優れている
行動を起こす能力			
行動を調整する能力			
行動を持続する能力			

●有酸素的能力アドバイス

あなたの最大酸素摂取量は、<31.0>ml/kg/分です。有酸素的運動能力レベルは<4>で、あなたの酸素を体内に取り込む能力(有酸素的作業能力)は、年齢の割に優れています。よりアクティブで健康な生活をおくるためには、現在行っているスポーツやエクササイズがあれば続け、酸素を取り込むような運動を定期的に行うことをおすすめします。適切な運動強度は<55~65>%HRmaxで、目標脈拍数は<125~137>拍/分です。また、目標のMETsは<4.9~5.8>です。この運動を<38~43>分実施すると、約<178.2>kcalのエネルギーを消費します。運動を1週間に4回行うことをおすすめします。