

- 6) 現職の上司や管理職に意見を求めている
- 7) 事業場の産業医に意見を求めている
- 8) 本人の主治医に意見を求めている
- 9) 保健師等の看護職に意見を求めている
- 10) その他 ( )

4 就業者の健康状態を考慮して、再雇用の可否の判断に迷ったことはありますか？

- 1) ある
- 2) ない
- 3) わからない
- 4) 考慮していない

↓

その際、判断の決め手になったのはどのような情報でしたか？（複数回答可）

- 1) 特に決め手はなかった
- 2) 本人に対して体調を確認した結果
- 3) 過去の病欠の状況
- 4) 過去の健康記録・診断書
- 5) 改めて実施した健康診断の結果
- 6) 職場上司や管理職の意見
- 7) 産業医の意見
- 8) 主治医等の医師の意見
- 9) 保健師等の看護職の意見
- 10) その他 ( )

5 就業者の健康状態を考慮して、再雇用をしなかった事例はありますか？

- 1) ある
- 2) ない
- 3) わからない
- 4) 考慮していない
- 5) 就業者を再雇用するうえで、他より高い健康状態を求める業務がありますか？（複数回答可）
- 6) 身体的に高い健康を求める業務がある →どのような業務ですか ( )
- 7) 精神的に高い健康を求める業務がある →どのような業務ですか ( )
- 8) いずれの業務についても特に差異はない
- 9) その他 ( \_\_\_\_業務で \_\_\_\_な健康を求める)
- 10) わからない
- 11) 健康状態は考慮していない

6 再雇用の可否の判断に、産業医等の医師が関わるほうがよいと思いますか？

- 1) 関わった方がよい
- 2) 関わる必要はない
- 3) わからない

↓

その理由は何ですか？（複数回答可）

↓

その理由は何ですか？（複数回答可）

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 1) 健康状態を考慮した判断が的確になる | 1) 判断の仕組みが複雑になる       |
| 2) 健康に関する企業の責任を分担できる | 2) 企業の責任の所在があいまいになる   |
| 3) 本人が安心し、納得しやすい     | 3) 本人が心配し、迷いやすい       |
| 4) 医師以外では判断できない      | 4) 再雇用の可否を判断できる医師がいない |
| 5) その他 ( )           | 5) その他 ( )            |

### 第3章 労働適応能力、職場環境が精神および身体の健康状態に及ぼす影響に関する質問紙調査

#### 3-1. 調査方法

本研究では、WAI、有酸素能力、バランス能力、筋力・調整力、運動実施量、労働に対する意識、ワークエンゲージメントに関する項目を含む無記名式質問紙調査票を作成し、郵送法により実施した。対象者は製造業6社（A～F社）に勤務する労働者であり、6社に対して合計3400部の質問紙を送付し、3078名から回答を得た。各企業の内訳は、A社64名、B社1821名、C社446名、D社233名、E社37名、F社477名である。

#### 3-2. 労働能力指標（WAI）に関する結果

##### 3-2-1. WAIの度数分布（性別）

男性におけるExcellentの割合は16.3%、女性においては18.3%であった。Poorの割合は、男性において4.8%、女性において4.4%とほぼ同程度であった。（ $\chi^2$ -test  $\chi^2=5.324$   $p=0.150$ ）

表3-1 WAIの性別度数分布

性別	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
男	有効 Poor	135	4.8	4.8
	Moderate	815	28.7	28.7
	Good	1424	50.2	50.2
	Excellent	463	16.3	16.3
	合計	2837	100.0	100.0
女	有効 Poor	10	4.4	4.4
	Moderate	50	21.8	21.8
	Good	127	55.5	55.5
	Excellent	42	18.3	18.3
	合計	229	100.0	100.0

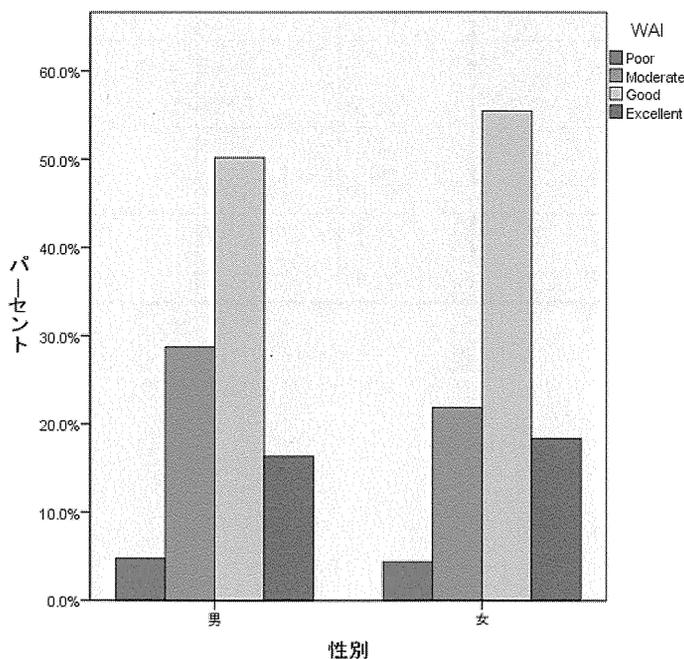


図3-1 WAIの性別度数分布

### 3-2-2. 年齢階級別のWAI

男性では、「60歳以上」を除いて、Poorの割合は、ほぼ5%弱である。年齢が上がるについで、Moderateの割合が増える傾向が見られるが、60歳以上ではExcellentの割合は、20.6%と最も高い。

女性では、サンプルサイズが男性より小さいため比較は難しいが、年齢が上がるについでModerateの割合が増えるという傾向は男性と同様であった。

表3-2 年齢階級とWAIのクロス表

性別	WAI				合計			
	Poor	Moderate	Good	Excellent				
男	年齢階級 29歳以下	度数	24	136	273	90	523	
		年齢階級の%	4.6%	26.0%	52.2%	17.2%	100.0%	
	30～39歳	度数	42	243	461	146	892	
		年齢階級の%	4.7%	27.2%	51.7%	16.4%	100.0%	
	40～49歳	度数	41	247	443	151	882	
		年齢階級の%	4.6%	28.0%	50.2%	17.1%	100.0%	
	50～59歳	度数	22	168	220	61	471	
		年齢階級の%	4.7%	35.7%	46.7%	13.0%	100.0%	
	60歳以上	度数	6	21	27	14	68	
		年齢階級の%	8.8%	30.9%	39.7%	20.6%	100.0%	
	合計	度数	135	815	1424	462	2836	
		年齢階級の%	4.8%	28.7%	50.2%	16.3%	100.0%	
	女	年齢階級 29歳以下	度数	2	7	30	7	46
			年齢階級の%	4.3%	15.2%	65.2%	15.2%	100.0%
30～39歳		度数	2	18	44	15	79	
		年齢階級の%	2.5%	22.8%	55.7%	19.0%	100.0%	
40～49歳		度数	4	13	31	12	60	
		年齢階級の%	6.7%	21.7%	51.7%	20.0%	100.0%	
50～59歳		度数	1	11	21	7	40	
		年齢階級の%	2.5%	27.5%	52.5%	17.5%	100.0%	
60歳以上		度数	1	1	1	1	4	
		年齢階級の%	25.0%	25.0%	25.0%	25.0%	100.0%	
合計		度数	10	50	127	42	229	
		年齢階級の%	4.4%	21.8%	55.5%	18.3%	100.0%	

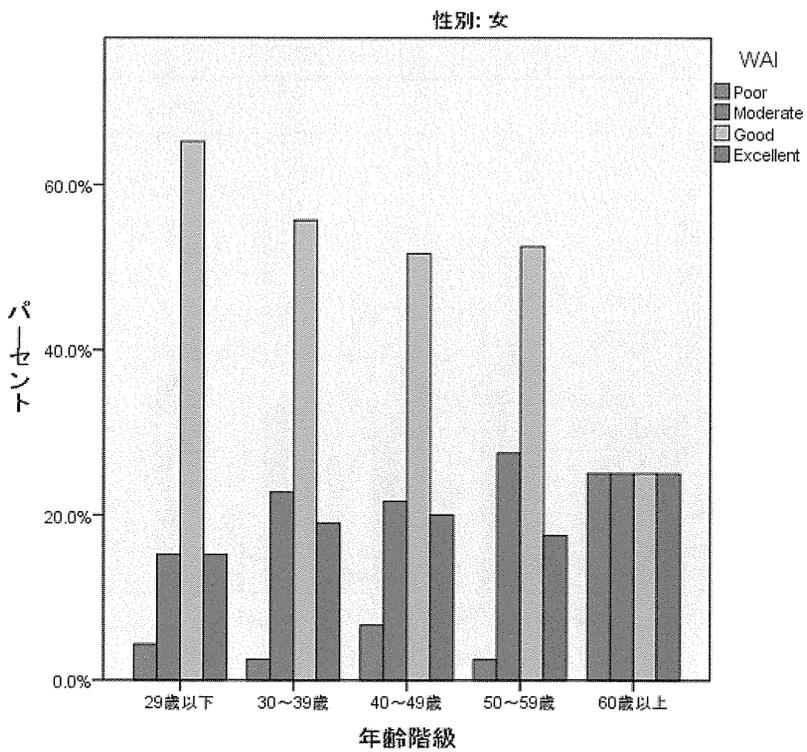
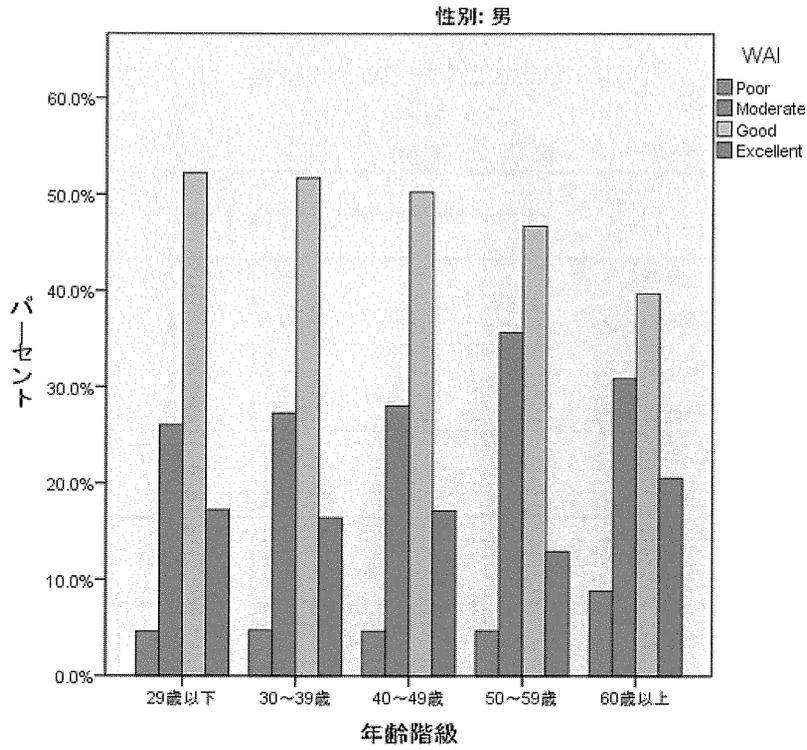


図3-2 年齢階級別 WAI 分布 (上: 男性、下: 女性)

### 3-2-3. 職種毎のWAIの分布

営業職のPoorの割合は23.1%であり、他の職種よりも明らかに高い。また、営業職におけるExcellentの割合は7.7%と最も低い。研究職におけるPoorの割合は1%未満であった。

表3-3 職種とWAIのクロス表

職種	WAI	WAI				合計
		1 Poor	2 Moderate	3 Good	4 Excellent	
1 事務	度数	24	112	265	85	486
	職種の%	4.9%	23.0%	54.5%	17.5%	100.0%
2 営業	度数	3	2	7	1	13
	職種の%	23.1%	15.4%	53.8%	7.7%	100.0%
4 技能（現業作業、自動車運転等を含む）	度数	80	510	879	280	1749
	職種の%	4.6%	29.2%	50.3%	16.0%	100.0%
5 技術（プログラマー、設計等を含む）	度数	23	127	242	97	489
	職種の%	4.7%	26.0%	49.5%	19.8%	100.0%
6 研究職	度数	1	36	79	17	133
	職種の%	.8%	27.1%	59.4%	12.8%	100.0%
7 その他	度数	12	67	86	26	191
	職種の%	6.3%	35.1%	45.0%	13.6%	100.0%
合計	度数	143	854	1558	506	3061
	職種の%	4.7%	27.9%	50.9%	16.5%	100.0%

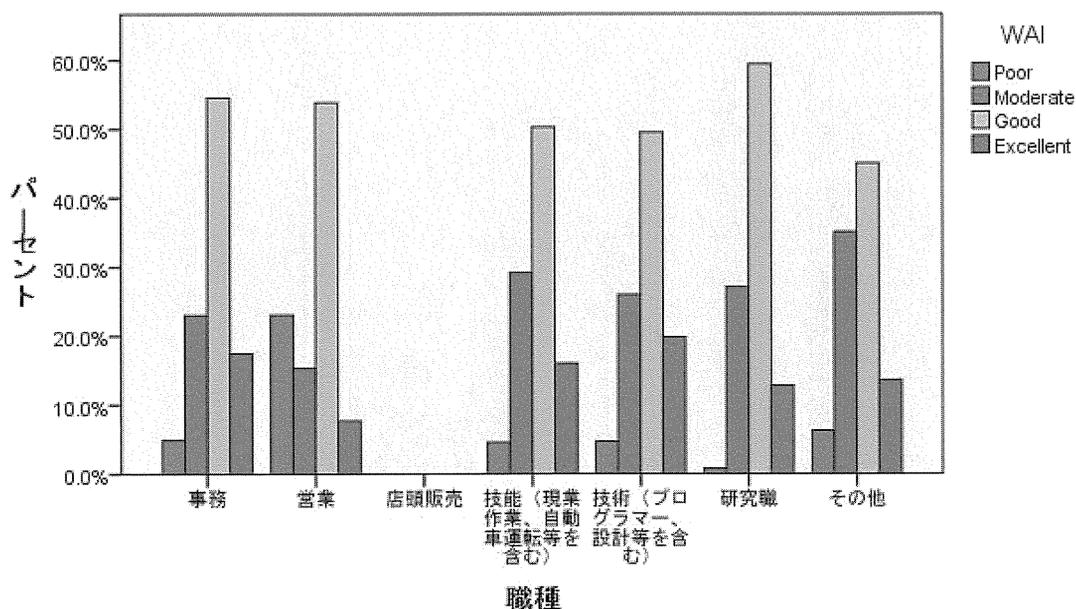


図3-3 職種とWAIとの関係

### 3-2-4. 雇用形態別のWAIの分布

「パート」におけるPoorの割合は9.1%であり、他の職種と比べて高い傾向がみられた。Excellentの割合は「出向」において33.3%と最も高い。

表3-4 雇用形態とWAIのクロス表

雇用形態	WAI	WAI				合計
		1 Poor	2 Moderate	3 Good	4 Excellent	
1 正社員	度数	129	798	1416	439	2782
	雇用形態の%	4.6%	28.7%	50.9%	15.8%	100.0%
2 パート	度数	2	5	12	3	22
	雇用形態の%	9.1%	22.7%	54.5%	13.6%	100.0%
3 派遣	度数	1	5	4	4	14
	雇用形態の%	7.1%	35.7%	28.6%	28.6%	100.0%
4 嘱託・契約	度数	9	36	77	30	152
	雇用形態の%	5.9%	23.7%	50.7%	19.7%	100.0%
5 出向	度数	2	9	19	15	45
	雇用形態の%	4.4%	20.0%	42.2%	33.3%	100.0%
6 その他	度数	2	11	28	13	54
	雇用形態の%	3.7%	20.4%	51.9%	24.1%	100.0%
合計	度数	145	864	1556	504	3069
	雇用形態の%	4.7%	28.2%	50.7%	16.4%	100.0%

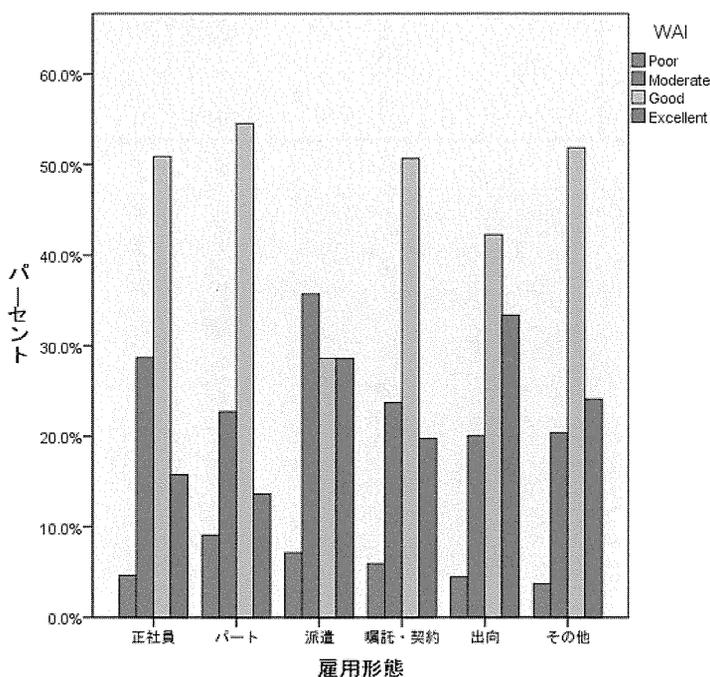


図3-4 雇用形態別のWAIの分布

### 3-2-5. 高齢労働に関する変数とWAIとの関連

「何歳まで働きたいとお考えですか」という設問に対し、男性の平均は61.85歳、女性では56.50歳であった。男性の方が長く働きたいと考えていた。WAI別に比較すると、男女とも、Poorにおける平均値は低く、Excellentにおける平均値は高い傾向がみられた。

表3-5 高齢労働に関する質問項目とWAIの関係  
何歳まで働きたいか 何歳まで働きたいとお考えですか。

性別	WAI	平均値	度数	標準偏差
1 男	1 Poor	59.24	109	9.057
	2 Moderate	61.08	800	5.963
	3 Good	62.05	1411	5.424
	4	63.25	455	4.528
	Excellent			
	合計		61.85	2775
2 女	1 Poor	55.63	8	13.212
	2 Moderate	56.50	48	9.538
	3 Good	55.75	125	10.830
	4	58.88	42	9.582
	Excellent			
	合計		56.50	223
合計	1 Poor	58.99	117	9.367
	2 Moderate	60.82	848	6.301
	3 Good	61.53	1536	6.282
	4	62.88	497	5.276
	Excellent			
	合計		61.45	2998

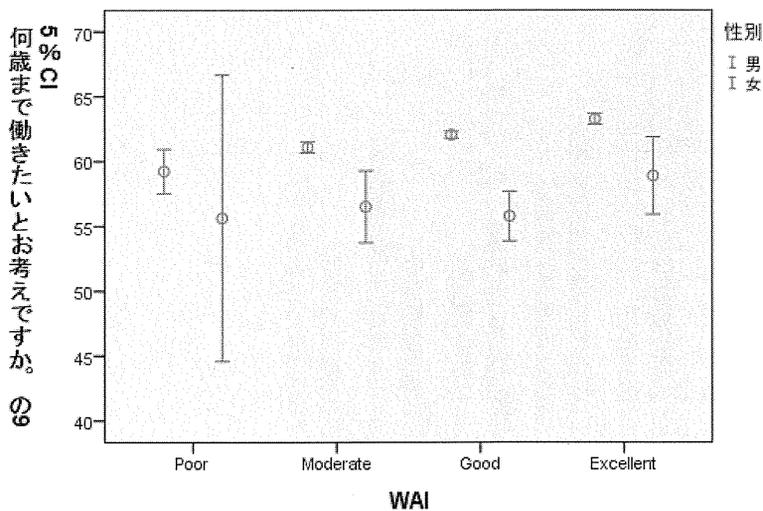


図3-5 高齢労働に関する質問項目とWAIの関係  
(何歳まで働きたいか 何歳まで働きたいとお考えですか?)

「あなたの現在の体力、気力、健康状態などから、何歳まで働くことができるとお考えですか。」という設問に対し、男性では平均 62.38 歳、女性では平均 59.07 歳と前の質問と同様に、男性における平均値の方が高い傾向が見られた。また、WAI 別に比較した場合においても同様に Poor が低く、Excellent がた高い傾向が見られた。

表 3-6 高齢労働に関する質問項目と WAI の関係

働ける年齢 あなたの現在の体力、気力、健康状態などから、何歳まで働くことができるとお考えですか。

WAI	平均値	度数	標準偏差
1 Poor	57.22	106	9.367
2 Moderate	60.70	799	6.782
3 Good	62.95	1408	5.832
4 Excellent	64.76	454	5.378
合計	62.38	2767	6.448
1 Poor	54.43	7	13.986
2 Moderate	57.00	48	8.612
3 Good	59.15	122	7.681
4 Excellent	61.98	42	6.539
合計	59.07	219	8.089
1 Poor	57.04	113	9.653
2 Moderate	60.49	847	6.945
3 Good	62.65	1530	6.085
4 Excellent	64.52	496	5.533
合計	62.14	2986	6.637

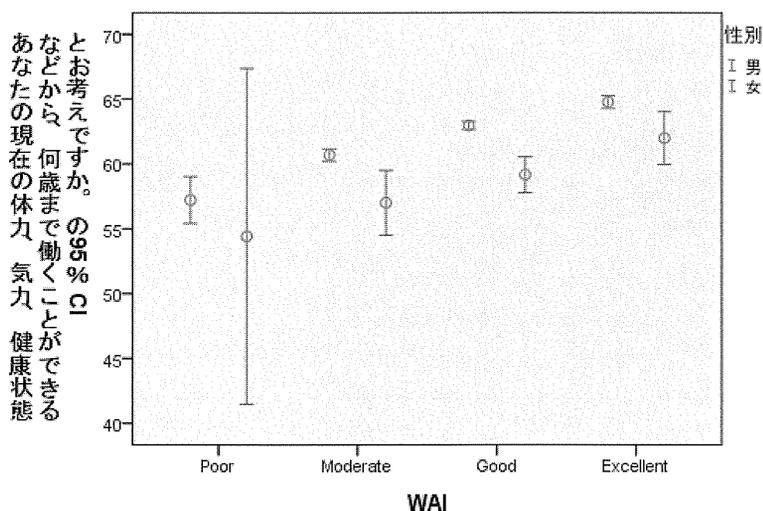


図 3-6 高齢労働に関する質問項目と WAI の関係

(働ける年齢 あなたの現在の体力、気力、健康状態などから、何歳まで働くことができるとお考えですか?)

次に60歳以上を対象に「週に何日勤務が望ましいとお考えですか」という設問に対し、男性では平均4.53日、女性では4.25日であった。Poorにおける平均値は低い傾向がみられた。

表3-7 高齢労働に関する質問項目とWAIの関係  
週何日勤務が望ましいとお考えですか？  
(60歳以上を対象)

性別	WAI	平均値	度数	標準偏差
1 男	1 Poor	4.17	18	.985
	2 Moderate	4.51	61	.722
	3 Good	4.60	95	.706
	4 Excellent	4.59	32	.665
	合計	4.53	206	.737
2 女	1 Poor	4.00	1	.
	2 Moderate	5.00	2	.000
	3 Good	3.75	4	1.500
	4 Excellent	5.00	1	.
	合計	4.25	8	1.165
合計	1 Poor	4.16	19	.958
	2 Moderate	4.52	63	.715
	3 Good	4.57	99	.758
	4 Excellent	4.61	33	.659
	合計	4.52	214	.755

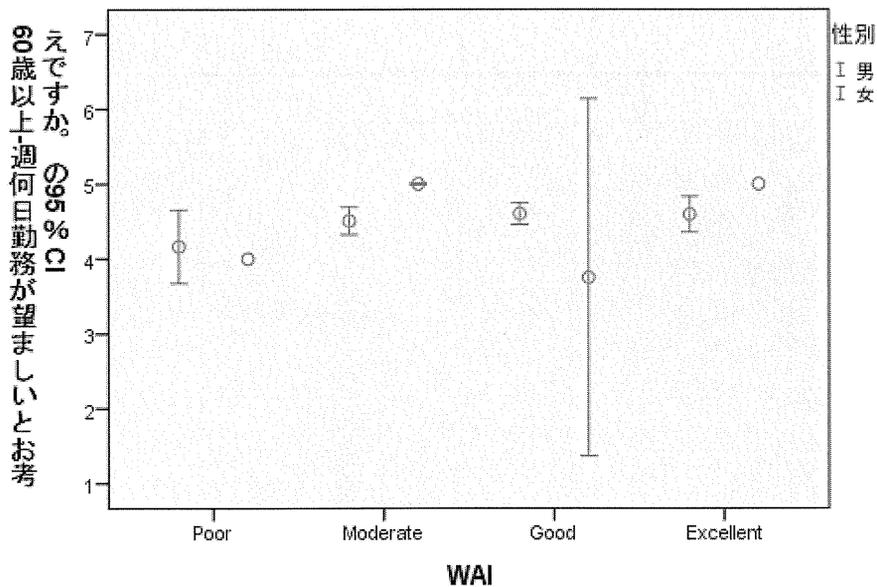


図3-7 高齢労働に関する質問項目とWAIの関係  
(週何日勤務が望ましいとお考えですか？ (60歳以上を対象))

つぎに「1日に何時間程度の勤務が望ましいとお考えですか」という設問に対し、男性では7.68時間、女性では6.50時間であった。女性よりも男性の方が長時間勤務を希望する傾向がみられた。WAI別にみた場合、男性では、Poorにおける平均値はModerate、Goodよりも高く、他の設問と異なり、線形な傾向はみられなかった。女性ではサンプルサイズが小さいため(n=8)、WAI間での比較は難しい。

表3-8 高齢労働に関する質問項目とWAIの関係  
1日何時間程度の勤務が望ましいとお考えですか。  
(60歳以上を対象)

性別	WAI	平均値	度数	標準偏差
1 男	1 Poor	7.94	18	1.211
	2 Moderate	7.52	60	1.112
	3 Good	7.60	95	1.015
	4 Excellent	8.10	31	1.423
	合計	7.68	204	1.141
2 女	1 Poor	5.00	1	.
	2 Moderate	8.00	2	.000
	3 Good	6.00	4	2.000
	4 Excellent	7.00	1	.
	合計	6.50	8	1.690
合計	1 Poor	7.79	19	1.357
	2 Moderate	7.53	62	1.097
	3 Good	7.54	99	1.100
	4 Excellent	8.06	32	1.413
	合計	7.64	212	1.182

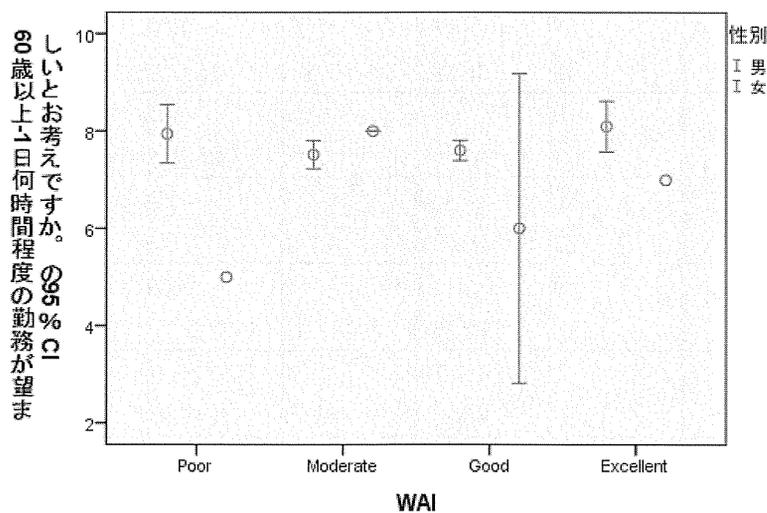


図3-8 高齢労働に関する質問項目とWAIの関係  
(1日何時間程度の勤務が望ましいとお考えですか。(60歳以上を対象))

60歳以上での再雇用について、選択肢を用いて回答を求めたところ、「現時点ではわからない」という回答が男女ともに最も多かった（男性31.0%、女性39.3%）。「65歳を超えても勤務したい」を選択した割合は、男女ともにExcellentにおいて最も高かった（男性14.9%、女性7.1%）。

表3-9 WAI と 再雇用希望  
60歳以上の再雇用に関する希望はいずれですか のクロス表

性別	再雇用希望 60歳以上の再雇用に関する希望はいずれですか						合計		
	65歳を超えても勤務したい	65歳くらいまで勤務したい	60歳以降、2,3年勤務したい	60歳以降は勤務したくない	60歳未満で退職したい	現時点では分からない			
1 男WAI	Poor	度数	7	22	12	18	15	49	123
		%	5.7%	17.9%	9.8%	14.6%	12.2%	39.8%	
	Moderate	度数	46	198	90	140	55	278	807
		%	5.7%	24.5%	11.2%	17.3%	6.8%	34.4%	100.0%
	Good	度数	117	451	148	216	50	430	1412
		%	8.3%	31.9%	10.5%	15.3%	3.5%	30.5%	100.0%
Excellent	度数	68	172	45	48	12	112	457	
	%	14.9%	37.6%	9.8%	10.5%	2.6%	24.5%	100.0%	
合計	度数	238	843	295	422	132	869	2799	
	%	8.5%	30.1%	10.5%	15.1%	4.7%	31.0%	100.0%	
2 女WAI	Poor	度数	0	0	0	2	1	4	7
		%	.0%	.0%	.0%	28.6%	14.3%	57.1%	100.0%
	Moderate	度数	2	3	4	12	9	18	48
		%	4.2%	6.3%	8.3%	25.0%	18.8%	37.5%	100.0%
	Good	度数	9	16	14	26	9	53	127
		%	7.1%	12.6%	11.0%	20.5%	7.1%	41.7%	100.0%
Excellent	度数	3	13	4	6	3	13	42	
	%	7.1%	31.0%	9.5%	14.3%	7.1%	31.0%	100.0%	
合計	度数	14	32	22	46	22	88	224	
	%	6.3%	14.3%	9.8%	20.5%	9.8%	39.3%	100.0%	

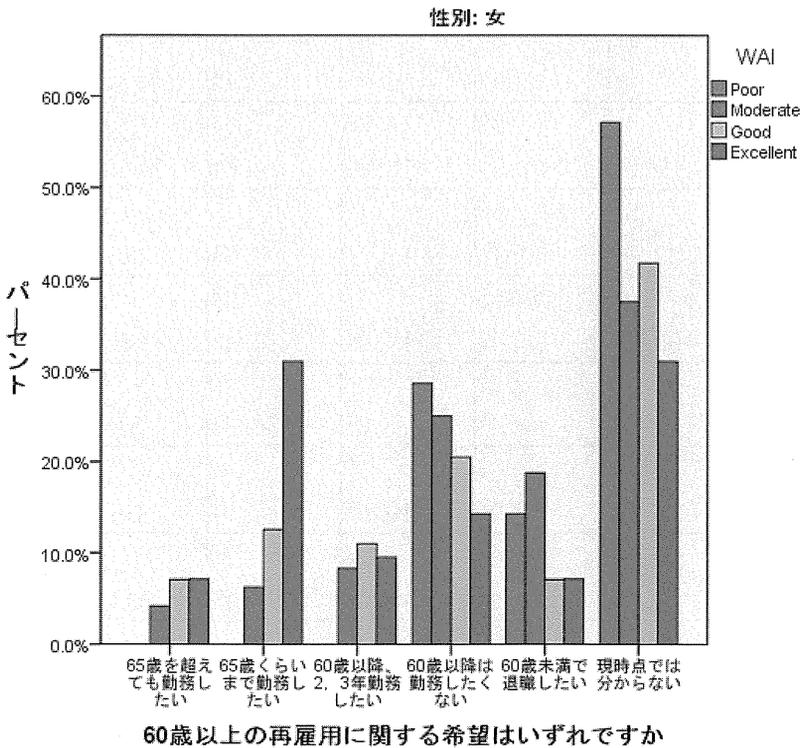
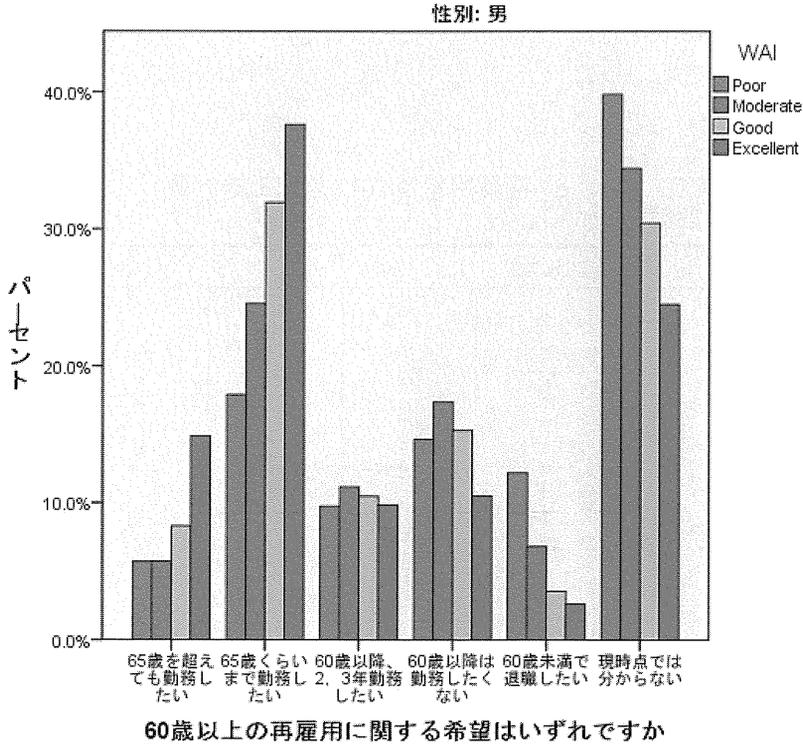


図3-9 WAI と 再雇用希望 (上: 男性、下: 女性)  
(60歳以上の再雇用に関する希望はいずれですか?)

45歳以上の対象者を抽出し、再雇用の希望とWAIとの関連を検討した。「65歳を超えても勤務したい」という割合は男性のExcellentにおいて高かった(22.3%)。「60歳未満で退職したい」という割合は男性においてModerateで高かった(5.2%)。「現時点では分からない」という割合は、男性において20.9%、女性において25.0%みられた。

表3-10 WAIと再雇用希望(45歳以上を対象)  
60歳以上の再雇用に関する希望はいずれですかのクロス表

性別	再雇用希望 60歳以上の再雇用に関する希望はいずれですか							合計	
	65歳を超えても勤務したい	65歳くらいまで勤務したい	60歳以降、2、3年勤務したい	60歳以降は勤務したくない	60歳未満で退職したい	現時点では分からない			
1 男 WAI	Poor	度数	3	10	5	10	1	15	44
		%	6.8%	22.7%	11.4%	22.7%	2.3%	34.1%	
	Moderate	度数	19	88	47	57	16	78	305
		%	6.2%	28.9%	15.4%	18.7%	5.2%	25.6%	
	Good	度数	46	197	66	67	11	90	477
		%	9.6%	41.3%	13.8%	14.0%	2.3%	18.9%	
Excellent	度数	33	60	17	13	4	21	148	
	%	22.3%	40.5%	11.5%	8.8%	2.7%	14.2%		100.0%
合計	度数	101	355	135	147	32	204	974	
	%	10.4%	36.4%	13.9%	15.1%	3.3%	20.9%	100.0%	
2 女 WAI	Poor	度数	0	0	0	2	1	0	3
		%	.0%	.0%	.0%	66.7%	33.3%	.0%	
	Moderate	度数	1	1	2	8	2	6	20
		%	5.0%	5.0%	10.0%	40.0%	10.0%	30.0%	
	Good	度数	4	6	6	9	2	12	39
		%	10.3%	15.4%	15.4%	23.1%	5.1%	30.8%	
Excellent	度数	2	7	2	1	1	1	14	
	%	14.3%	50.0%	14.3%	7.1%	7.1%	7.1%		100.0%
合計	度数	7	14	10	20	6	19	76	
	%	9.2%	18.4%	13.2%	26.3%	7.9%	25.0%	100.0%	

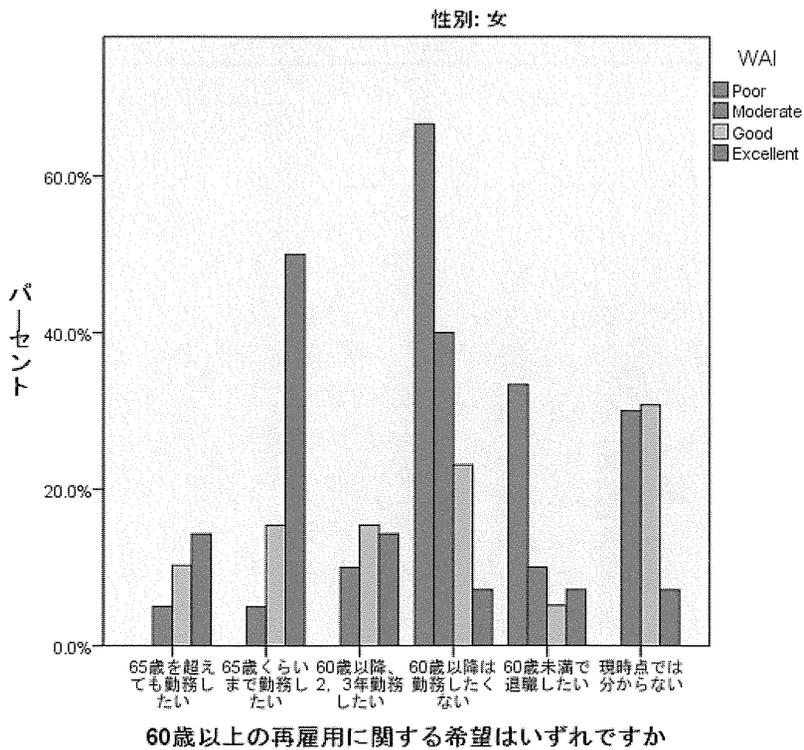
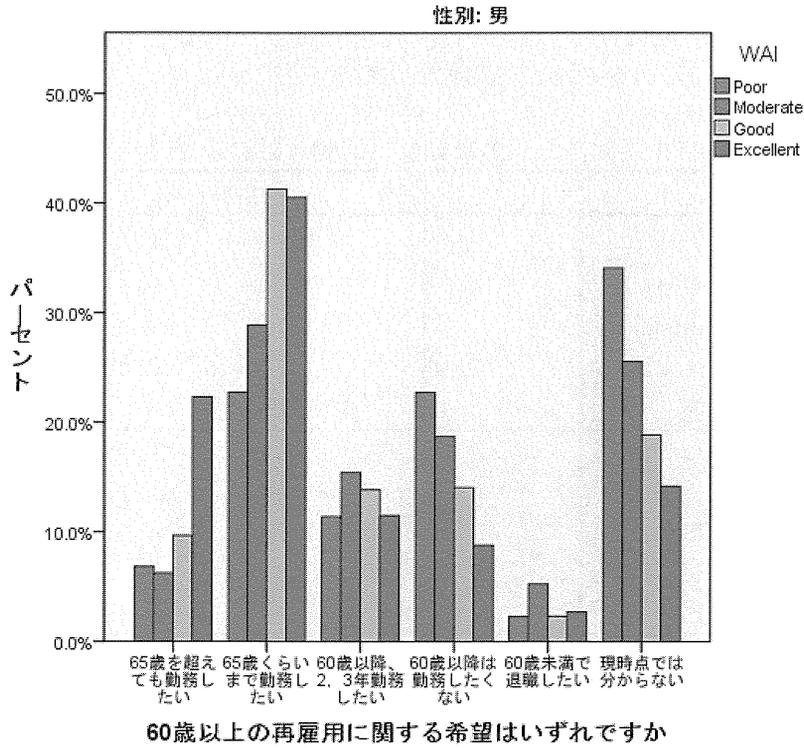


図3-10 WAIと再雇用希望(45歳以上を対象、上:男性、下:女性)  
(60歳以上の再雇用に関する希望はいずれですか?)

### 3-2-6. 1週間あたりの運動量（時間×METS）とWAI

1週間あたりの運動量は、男性において平均9.45、女性において8.48と男性の方が運動量が多い。WAI別にみると、男女ともExcellentほど運動量が多い。

表3-11 1週間あたりの運動量（時間×METS）とWAI

性別	WAI	平均値	度数	標準偏差
1 男	1 Poor	8.37	135	9.332
	2 Moderate	8.60	815	8.730
	3 Good	9.82	1424	10.506
	4 Excellent	10.14	463	10.520
	合計	9.45	2837	9.991
2 女	1 Poor	4.74	10	1.162
	2 Moderate	6.73	50	5.173
	3 Good	9.10	127	8.406
	4 Excellent	9.60	42	9.355
	合計	8.48	229	7.895
合計	1 Poor	8.12	145	9.054
	2 Moderate	8.49	865	8.574
	3 Good	9.76	1551	10.350
	4 Excellent	10.09	505	10.420
	合計	9.38	3066	9.852

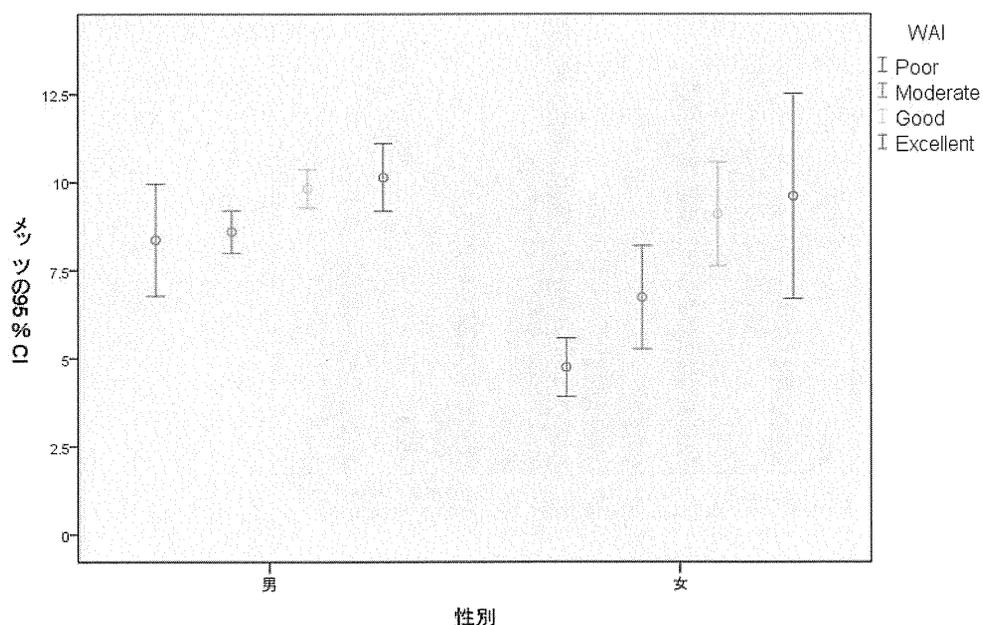


図3-11 1週間あたりの運動量（時間×METS）とWAI

### 3-3. 体力要素及び運動実施量と労働に対する意識の関連について

#### 3-3-1. はじめに

労働者が高齢になっても働き続けることができるということは、老後の安心した生活設計という面でも、人生の豊かさという面でも重要である。しかしながら、本人の「働きたい」という希望だけでは働き続けることが保証される訳ではなく、社会や企業における労働環境の整備とともに、個人における働くために必要な体力の保持増進が必要である。また、労働時の安全性確保という面においても、体力の低下を予防することは欠かせない。

一方、体力といってもその要素は様々であり、どのような要素が労働を続けていく上で大切なのかを明らかにしておく必要がある。近年、健康の保持増進のためには、歩行や自転車などの有酸素運動を中心とした低～中強度の持続的運動が推奨されており、多くの人が親しんでいることは周知のことである。これらは、特にメタボリックシンドロームなどの生活習慣病予防を主たる目的としているが、労働力の維持・確保に着目した指標はほとんどなく、どのような運動、もしくは活動をしていくことが必要となるかを明らかにすることが求められる。

そこで、本研究では労働者の体力要素や運動実施量と、高齢になってからの労働に対する意識などとの関係について分析することで、今後社会や企業が取り組むべき対策への基礎情報を得ることを目的とする。

#### 3-3-2. 方法

ここでは本質問紙調査で収集したデータの内、運動の実施状況と体力要素である有酸素能力、バランス能力、筋力・調整力に関連した項目についての評価を行った。また、これらの結果と労働能力に関する自己評価との関係についても分析した。

運動実施状況は、1日の平均歩数を5つの選択肢（後述）の中から選んでもらうと同時に、強度別の運動時間を1週間あたりで選択してもらった結果から、便宜的に1週間の運動量を推測した。具体的には各運動強度を、①健康体操程度の弱い運動 $\div$ 2.5METs、②散歩程度の運動 $\div$ 3.0METs、③速歩や軽スポーツ程度の運動 $\div$ 4.0METs、④ジョギング程度の運動 $\div$ 6.0METs、⑤息切れするような運動 $\div$ 8.0METs、⑥かなり強い運動 $\div$ 10.0METsと仮定した。また、それぞれの実施時間を、①10～29分 $\div$ 1/3時間、②30～59分 $\div$ 3/4時間、③60～179分 $\div$ 2時間、④180分以上 $\div$ 3時間と仮定し、「エクササイズガイド2006（厚労省）」などを参考に、運動量(METs・時) $=$ METs  $\times$  時間 の式で求めた。そして、それぞれの強度の運動量を合計し、週あたりの総運動量を推定した。

例：体操(2.5)  $\times$  30～59分(3/4時間) + 息切れ運動(8.0)  $\times$  60～179時間(2時間) $=$ 1.875 + 16  $\div$  18Ex / 週

なお、各回答や計算値との関連などの統計処理は、StatView ver. 5(SAS社)を使用して分析した。

### 3-3-3. 結果

#### (1) 実施状況

表3-12 各強度の運動内容別に見た実施状況

実施運動内容	比率
1. 健康体操程度の弱い運動	
ほとんどしていない	66.6%
週10分以上実施している	33.4%
週30分以上実施している	9.7%
2. 散歩程度の運動	
ほとんどしていない	67.5%
週10分以上実施している	32.5%
週30分以上実施している	16.9%
3. 速歩や軽スポーツ程度の運動	
ほとんどしていない	76.8%
週10分以上実施している	23.2%
週30分以上実施している	12.7%
4. ジョギング程度の運動	
ほとんどしていない	84.4%
週10分以上実施している	15.6%
週30分以上実施している	7.3%
5. 息切れするような運動	
ほとんどしていない	79.6%
週10分以上実施している	20.4%
週30分以上実施している	12.9%
6. かなり強い運動	
ほとんどしていない	91.0%
週10分以上実施している	9.0%
週30分以上実施している	2.0%

表3-12のように、ほとんど実施していない人の比率は、運動強度が最も低い健康体操程度の弱い運動で全体の2/3程度であり、強度が強くなる毎にその比率が上がる傾向にあった。週30分以上実施している運動内容は、散歩程度がもっとも多いが、次いで多いのは息切れするような運動であった。

(2) 運動量について

① 年齢階層別に見た週当たり推定運動量

男女ともに、働き盛りの30歳代から50歳代は運動量が相対的に少なく、20歳代と60歳代は多かった。

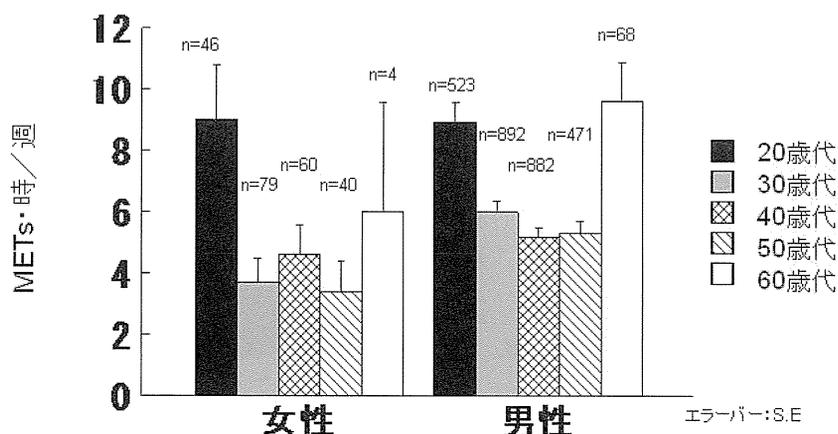


図 3-12 年代別運動実施量 (METs・時/週)

(日常生活を除き、運動として実施しているもの)

② 職種別に見た週当たり推定運動量

男性では研究職で相対的に活動量が多く、営業職で少なかった。女性では技能職と研究職の活動量が多かったが、いずれも該当者が少なくばらつきが大きかった。

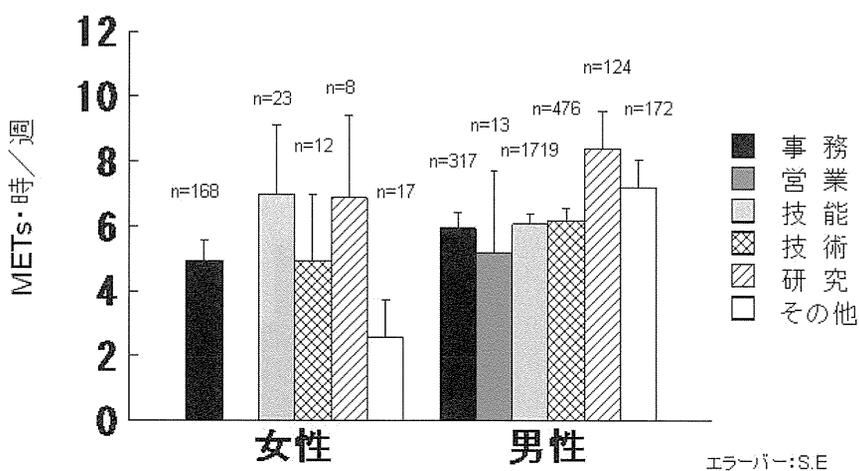


図 3-13 職種別運動実施量 (METs・時/週)

(日常生活を除き、運動として実施しているもの)

③ 1日平均歩数

女性では、歩数の少ない回答ほど該当者が多くなっていたが、男性では、「普通に歩く(8000歩未満)」の回答が最も多かった。

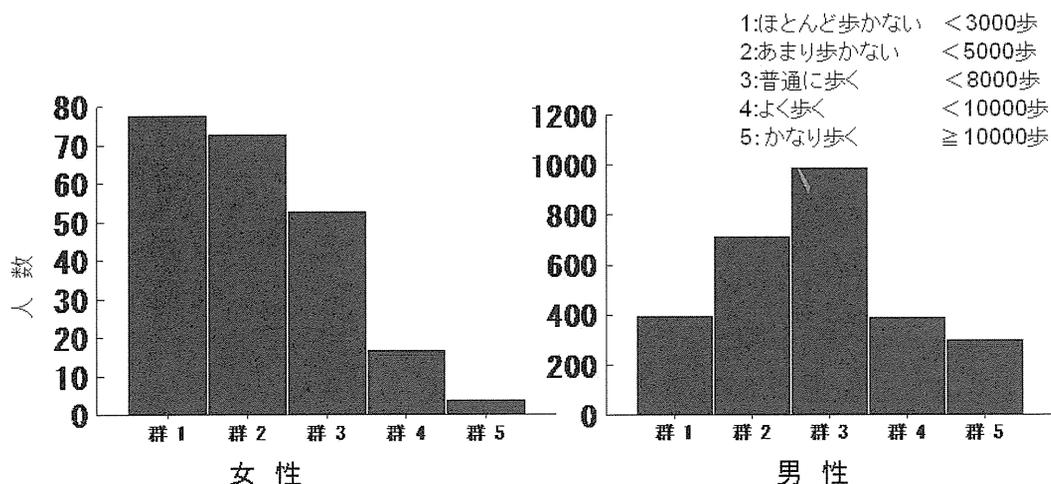


図 3-14 1日平均歩数ヒストグラム

(3) 各体力要素について

① 有酸素能力について

有酸素能力の低下度を推測する質問として、歩道橋程度の階段での息切れ度合いについて回答してもらった結果、女性では、「少し息切れがする」が最も多く、男性では「全く息切れしない」が最も多かった。

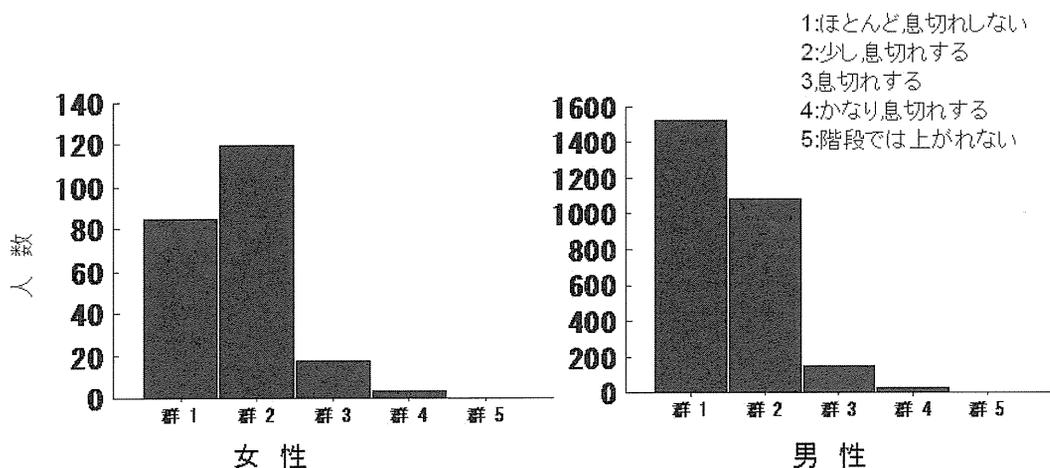


図 3-15 息切れ度合いヒストグラム

(歩道橋程度の階段を上がった時を目安)

② バランス能力

バランス能力の低下度を推測する質問として、バランスをくずしたり、つまずいたりすることがあるかどうか回答してもらった結果、男女とも「たまにある」が最も多かった。

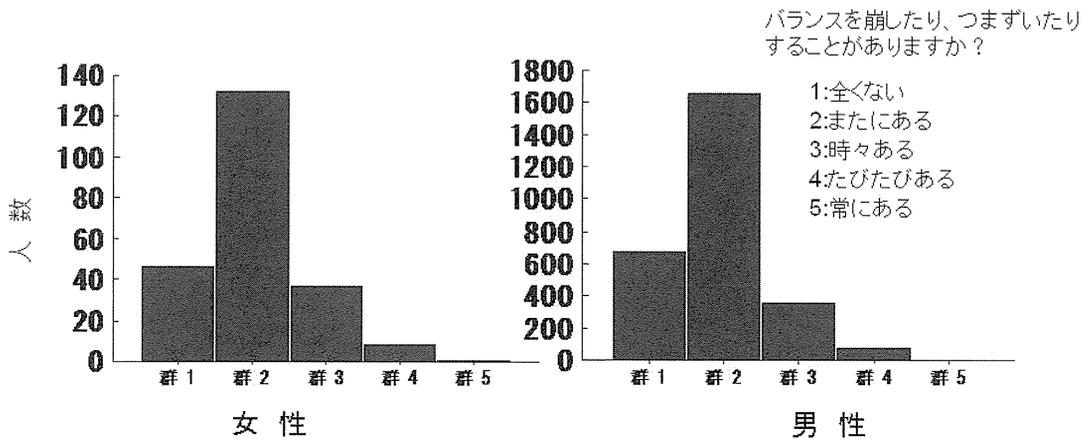


図 3-16 バランス能力低下度ヒストグラム

③ 筋力・調整力

筋力や調整力の低下度を推測する質問として、今までの動作が最近できなくなったと感じることがあるかどうか回答してもらった結果、男女とも「たまにある」と回答した人が最も多かった。

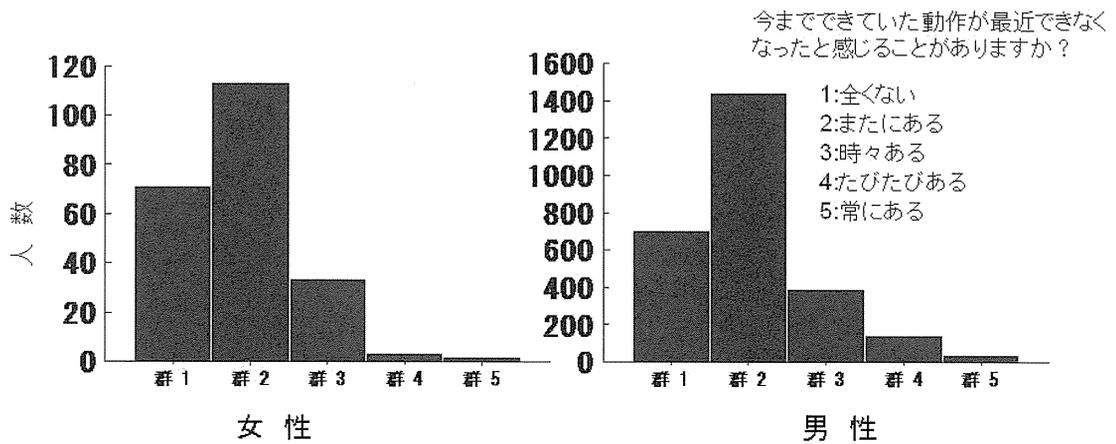


図 3-17 筋力・調整力低下度ヒストグラム