


【二次予防事業対象者体力測定評価基準表】

| 測定項目 | 体力要素 | 単位 | | | 低い  良好 | | | | |
|---------------------------|--------|----|----|----|--|--------|--------|--------|--------|
| | | | | | E | D | C | B | A |
| 1 握力 (利き手の値) | 筋力 | kg | 男性 | 以上 | 0 ~ | 21.0 ~ | 25.4 ~ | 29.3 ~ | 33.1 ~ |
| | | | | 未満 | 21.0 | 25.4 | 29.3 | 33.1 | |
| | | | 女性 | 以上 | 0 ~ | 15.0 ~ | 17.3 ~ | 19.6 ~ | 22.2 ~ |
| | | | | 未満 | 15.0 | 17.3 | 19.6 | 22.2 | |
| 2 長坐位体前屈(長い方の値) | 柔軟性 | cm | 男性 | 以上 | 0 ~ | 21 ~ | 31 ~ | 41 ~ | 51 ~ |
| | | | | 未満 | 21 | 31 | 41 | 51 | |
| | | | 女性 | 以上 | 0 ~ | 24 ~ | 35 ~ | 43 ~ | 51 ~ |
| | | | | 未満 | 24 | 35 | 43 | 51 | |
| 3 開眼片足立ち(長い方の値・最大60秒) | 静的バランス | 秒 | 男性 | 以上 | 0 ~ | 2.5 ~ | 4.6 ~ | 9.5 ~ | 22.1 ~ |
| | | | | 未満 | 2.5 | 4.6 | 9.5 | 22.1 | |
| | | | 女性 | 以上 | 0 ~ | 3.0 ~ | 5.1 ~ | 9.3 ~ | 22.2 ~ |
| | | | | 未満 | 3.0 | 5.1 | 9.3 | 22.2 | |
| 4 5m最大歩行時間 | 歩行能力 | 秒 | 男性 | 以上 | 5.4 以上 | 4.4 ~ | 3.7 ~ | 3.1 ~ | |
| | | | | 未満 | | 5.4 | 4.4 | 3.7 | 3.1 未満 |
| | | | 女性 | 以上 | 5.8 以上 | 4.5 ~ | 3.8 ~ | 3.3 ~ | |
| | | | | 未満 | | 5.8 | 4.5 | 3.8 | 3.3 未満 |
| 5 5m通常歩行時間(いつも歩いている速さ) 参考 | 歩行能力 | 秒 | 男性 | 以上 | 7.1 以上 | 5.7 ~ | 4.8 ~ | 4.2 ~ | |
| | | | | 未満 | | 7.1 | 5.7 | 4.8 | 4.2 未満 |
| | | | 女性 | 以上 | 6.8 以上 | 5.4 ~ | 4.8 ~ | 4.1 ~ | |
| | | | | 未満 | | 6.8 | 5.4 | 4.8 | 4.1 未満 |
| 6 6分間歩行 参考 | 有酸素能力 | m | 男性 | 以上 | 0 ~ | 430 ~ | 510 ~ | 595 ~ | 695 ~ |
| | | | | 未満 | 430 | 510 | 595 | 695 | |
| | | | 女性 | 以上 | 0 ~ | 400 ~ | 480 ~ | 570 ~ | 640 ~ |
| | | | | 未満 | 400 | 480 | 570 | 640 | |
| 7 下肢伸展筋力(利き足による値) 参考 | 筋力 | kg | 男性 | 以上 | 0 ~ | 135 ~ | 209 ~ | 262 ~ | 323 ~ |
| | | | | 未満 | 135 | 209 | 262 | 323 | |
| | | | 女性 | 以上 | 0 ~ | 81 ~ | 141 ~ | 177 ~ | 216 ~ |
| | | | | 未満 | 81 | 141 | 177 | 216 | |
| 8 ファンクショナルリーチ 参考 | 動的バランス | cm | 男性 | 以上 | 0 ~ | 29.5 ~ | 33.0 ~ | 36.0 ~ | 39.0 ~ |
| | | | | 未満 | 29.5 | 33.0 | 36.0 | 39.0 | |
| | | | 女性 | 以上 | 0 ~ | 25.5 ~ | 30.0 ~ | 33.0 ~ | 36.5 ~ |
| | | | | 未満 | 25.5 | 30.0 | 33.0 | 36.5 | |
| 9 Timed up & goテスト 参考 | 複合動作能力 | 秒 | 男性 | 以上 | 13.0 以上 | 11.0 ~ | 9.0 ~ | 7.5 ~ | |
| | | | | 未満 | | 13.0 | 11.0 | 9.0 | 7.5 未満 |
| | | | 女性 | 以上 | 12.7 以上 | 10.1 ~ | 9.0 ~ | 7.6 ~ | |
| | | | | 未満 | | 12.7 | 10.1 | 9.0 | 7.6 未満 |

出典：平成21年3月厚生労働省「運動器の機能向上マニュアル」

鈴木隆雄・大淵修一監修「指導者のための介護予防完全マニュアル」東京都高齢者研究・福祉振興財団

| | 測定項目 | 体力要素 | 単位 | | 低い  良好 | | | | |
|----|-----------------|------------|----|----------|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|
| | | | | | E | D | C | B | A |
| 10 | つぎ足歩行 (10 歩) | 動的 バランス | 歩 | 男女 同じ | 0 歩 つぎ足姿 勢がとれ ない | 1 ~ 3 歩 までうまく できる | 4 ~ 6 歩 までうまく できる | 7 ~ 9 歩 までうまく できる | 10 歩まで うまくでき る |

追加資料