


【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