

## 性別・年齢別の体力データ

# 健康祭り

## 体力測定

## 報告

### 男性の皆さん（年齢別の平均値）

年齢(歳)	平均身長 (Cm)	着座体前屈 (cm)	握力 (kg)	ツーステップ (2ステップ 値)	TUG テスト (秒)
60～65	169.3	8.2	36.7	1.5	5.1
～70	170.2	8.4	39.8	1.7	5.3
～75	169.4	9.8	38.8	1.5	5.5
～80	166.9	6.2	31.4	1.4	6.5
～85	165.2	10.0	34.4	1.4	5.9
85.0 まで	164.5	12.2	38.2	1.4	6.5

### 女性の皆さん（年齢別の平均値）

60 まで	156.7	9.7	25.2	1.5	5.4
～65	156.9	17.0	26.0	1.5	5.3
～70	157.6	16.0	24.7	1.6	5.5
～75	154.3	15.5	23.5	1.4	5.8
～80	154.2	18.3	21.7	1.4	6.1
～85	151.4	14.0	21.9	1.3	6.5

2025年10月7日  
(火)

9時30分～15時30分

金岡公園体育館

参加の男性は 164 名、女性は 286 名総数 450 名の方でした。（記載不足が約 40 名位でした。）

特にバランスの取れた方のデータを年代別にしました。

年齢(歳)	身長 (Cm)	着座体前屈 (cm)	握力 (kg)	ツーステップ (2ステップ 値)	TUG テスト (秒)
男性～75	181	30.0	44.7	1.6	5.6
男性～85	170	22.0	45.8	1.5	4.6
女性～70	160	26.0	27.3	1.5	5.0
女性～75	160	34.0	28.2	1.6	4.3

一般的なデータとの比較について（参考資料：厚生労働省、国立健康・栄養研究所等の報告書）

・着座体前屈 (Cm) 一般的に 60 歳以上の平均はおよそ 2Cm から 10Cm 程度

参考：男性で平均 3 Cm (－5Cm～10Cm) 女性で平均 2 Cm (－7Cm～12 Cm)

・握力 (K g) 60 歳の平均 参考：男性で約 30 K g ～40 K g、女性で約 20 K g ～25 K g

・ツーステップ、TUG テストについて、測定方法の違いで比較検討できません。

次回から、比較検討できる測定方法の検討を致します。

体力測定は自身の体のバロメータです。事前予防も大切に。

受講生の皆様 来年も楽しんで頂くように頑張ります！

認定 NPO 法人

大阪府高齢者大学校  
2025 健康まつり実行委員会