

# VO<sub>2</sub>maxの基準値〔運動の指針2006.2013(厚生労働省)〕

健康づくりのための性・年代別の最大酸素摂取量の基準値 (ml・kg<sup>-1</sup>・分<sup>-1</sup>)

	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代
男性	40	38	37	34	33
女性	33	32	31	29	28

## <性・年代別の全身持久力の基準>

下表に示す強度での運動を約 3 分以上継続できた場合、基準を満たすと評価できる<sup>28</sup>。

年齢	18～39 歳	40～59 歳	60～69 歳
男性	11.0 メッツ (39ml/kg/分)	10.0 メッツ (35ml/kg/分)	9.0 メッツ (32ml/kg/分)
女性	9.5 メッツ (33ml/kg/分)	8.5 メッツ (30ml/kg/分)	7.5 メッツ (26ml/kg/分)

注)表中の( )内は最大酸素摂取量を示す。

この基準値より低い値では、基礎疾患等の影響で、感染リスクが高い可能性があるため、心肺フィットネスを高める必要性が高い