

年齢ごとの脈拍の基準値

10秒間の脈拍 × 6 > 180 - 年齢

年齢	脈拍	年齢	脈拍	年齢	脈拍
20	26	40	23	60	20
21	26	41	23	61	19
22	26	42	23	62	19
23	26	43	22	63	19
24	26	44	22	64	19
25	25	45	22	65	19
26	25	46	22	66	19
27	25	47	22	67	18
28	25	48	22	68	18
29	25	49	21	69	18
30	25	50	21	70	18
31	24	51	21	71	18
32	24	52	21	72	18
33	24	53	21	73	17
34	24	54	21	74	17
35	24	55	20	75	17
36	24	56	20		
37	23	57	20		
38	23	58	20		
39	23	59	20		

※10秒間の脈拍が上表の数字を超えた場合、  
作業の中止または一時中断をお考えください

年齢別の脈拍の基準値の見える化