

## 全県体力テスト

体力・運動能力調査 回収計画 人数 1602 人

20～24歳		25～29歳		30～34歳		35～39歳		40～44歳		45～49歳		50～54歳		55～59歳		60～64歳	
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
														</			

握力・上体起こし・長座体前屈

【参考資料】平成 25 年度 年齢別テストの結果＜文部科学省公表＞

年齢	握力 (kg)				上体起こし (回)				長座体前屈 (cm)					
	男		女		男		女		男		女			
	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差		
20-24	1311	47.31	7.09	28.22	4.64	1310	29.88	5.49	1088	20.55	5.90	1092	44.95	9.74
25-29	1353	47.50	7.41	28.47	4.87	1356	27.98	5.70	1078	19.13	5.45	1081	44.54	9.29
30-34	1284	48.00	7.02	28.61	4.58	1286	25.95	5.35	1128	16.84	5.23	1138	43.61	9.53
35-39	1602	47.86	7.10	29.37	4.61	1596	24.59	5.47	1550	16.58	5.15	1557	42.69	9.24
40-44	1562	47.31	6.51	29.47	4.50	1551	23.68	5.26	1604	16.52	5.14	1603	42.62	9.32
45-49	1334	47.12	6.55	29.31	4.60	1331	22.81	5.42	1338	16.09	5.43	1347	42.20	9.26
50-54	1233	46.57	6.30	28.06	4.49	1228	21.15	5.25	1280	14.35	5.39	1290	42.55	8.64
55-59	1196	45.18	6.33	27.10	4.19	1189	19.96	5.46	1238	12.34	5.90	1245	42.10	9.03
60-64	1302	42.67	6.20	26.17	4.21	1297	17.98	5.76	1565	11.10	5.84	1576	41.89	9.16
65-69	905	39.73	6.19	24.77	3.78	923	14.68	5.97	907	9.39	5.84	924	41.18	8.87
70-74	889	37.67	5.68	23.75	3.79	900	13.12	6.18	899	7.94	6.11	911	40.74	9.50
75-79	889	35.07	5.86	22.27	3.96	892	11.04	6.48	883	7.18	5.84	916	38.32	9.56

【秋田県】平成 26 年度 年齢別テストの結果

年齢	握力 (kg)				上体起こし (回)				長座体前屈 (cm)									
	男		女		男		女		男		女							
	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差						
20-24	77	47.37	6.66	82	27.54	5.25	78	29.13	6.49	82	19.20	5.59	78	44.04	10.13	82	33.88	10.35
25-29	79	46.75	8.63	80	27.45	4.52	79	26.03	5.61	80	17.90	5.22	80	46.92	11.20	80	46.92	8.22
30-34	77	46.71	7.15	76	27.50	4.08	77	25.71	5.25	76	17.26	4.39	77	42.87	10.36	76	44.54	9.53
35-39	81	47.78	6.77	87	27.78	4.63	81	24.78	5.35	87	16.20	4.47	81	42.89	11.14	87	43.97	7.75
40-44	83	45.95	9.44	84	28.50	4.62	83	23.01	5.19	84	17.02	5.56	83	41.45	9.17	84	42.33	9.16
45-49	75	46.86	6.87	76	28.96	4.33	75	22.71	5.77	76	15.45	5.06	75	40.40	9.36	76	42.10	7.90
50-54	85	46.56	5.84	76	27.47	3.90	85	22.08	5.54	76	14.41	4.73	85	41.30	9.70	76	43.64	8.59
55-59	80	45.82	5.77	76	27.28	4.48	80	20.66	5.47	76	13.03	5.84	80	40.79	10.98	76	43.42	7.65
60-64	80	43.03	5.98	88	25.75	4.02	80	18.79	5.44	88	10.63	6.92	80	39.68	8.21	88	43.59	8.78
65-69	69	39.91	6.75	99	25.11	3.98	69	16.74	5.91	99	8.66	6.09	69	38.92	8.44	99	42.55	8.67
70-74	77	37.59	5.50	79	23.64	3.85	77	13.40	6.32	79	8.34	6.01	77	37.22	10.97	79	42.38	8.00
75-79	75	34.06	5.35	76	22.39	4.08	75	11.12	5.46	76	6.28	5.86	75	36.46	9.70	76	39.98	8.87

立ち幅とび

【参考資料】平成 25 年度 年齢別テストの結果＜文部科学省公表＞

年齢	立ち幅とび (cm)					
	男			女		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	1309	229.28	22.00	1092	167.66	20.25
25-29	1354	224.90	23.65	1077	163.73	20.48
30-34	1283	217.97	22.58	1137	159.43	20.37
35-39	1599	212.24	21.40	1554	158.50	21.45
40-44	1559	206.39	22.28	1605	155.90	19.98
45-49	1333	201.06	21.17	1340	151.91	21.07
50-54	1233	194.99	21.19	1279	146.22	21.09
55-59	1197	189.63	21.08	1239	138.21	21.59
60-64	1296	176.59	21.77	1563	129.83	20.18

【秋田県】平成 26 年度 年齢別テストの結果

年齢	立ち幅とび (cm)					
	男			女		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	78	219.18	38.82	82	164.33	20.56
25-29	79	216.57	29.60	80	162.06	24.19
30-34	77	214.86	20.89	76	158.07	20.61
35-39	81	214.60	20.04	87	155.08	22.50
40-44	83	210.48	22.92	84	155.27	23.28
45-49	75	201.36	24.03	76	151.42	25.34
50-54	85	200.55	19.37	76	151.37	76.95
55-59	80	188.51	24.11	76	136.03	27.49
60-64	80	176.69	24.49	88	126.98	22.73

反復横とび・20mシャトルラン・持久走・急歩

【参考資料】平成 25 年度 年齢別テストの結果＜文部科学省公表＞

年齢	反復横とび				(点)				20mシャトルラン				(折り返し数)				持久走・急歩				(秒)			
	男		子		女		子		男		子		女		子		男		子		女		子	
	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差
20-24	1301	55.63	6.80	6.80	1088	45.35	6.18	6.18	1009	75.50	23.73	23.73	802	38.44	15.04	15.04	249	679.96	85.61	85.61	251	511.39	46.68	46.68
25-29	1348	53.46	7.14	7.14	1074	44.11	5.88	5.88	1029	66.56	23.87	23.87	772	33.67	13.68	13.68	256	684.52	79.77	79.77	269	518.95	51.61	51.61
30-34	1273	50.77	6.62	6.62	1127	42.21	5.48	5.48	923	59.05	22.31	22.31	778	29.82	12.30	12.30	285	703.88	82.08	82.08	291	533.79	61.12	61.12
35-39	1587	49.06	6.30	6.30	1539	42.09	5.52	5.52	1173	54.04	21.62	21.62	1094	28.57	12.47	12.47	318	711.96	87.12	87.12	352	529.24	53.30	53.30
40-44	1551	48.08	6.01	6.01	1590	41.87	5.67	5.67	1132	50.04	20.71	20.71	1152	27.08	11.62	11.62	330	715.14	85.90	85.90	361	543.69	67.00	67.00
45-49	1329	47.15	6.22	6.22	1335	41.14	5.68	5.68	962	45.09	19.46	19.46	962	26.00	11.77	11.77	298	726.80	90.35	90.35	304	547.48	66.50	66.50
50-54	1227	45.37	6.26	6.26	1268	39.30	6.87	6.87	868	39.74	17.10	17.10	866	23.40	10.37	10.37	313	739.91	83.05	83.05	345	553.38	64.17	64.17
55-59	1186	43.36	6.23	6.23	1237	37.64	6.25	6.25	815	33.94	15.18	15.18	814	18.79	8.31	8.31	326	748.94	79.35	79.35	358	563.08	62.66	62.66
60-64	1281	40.01	6.57	6.57	1548	35.26	6.28	6.28	840	28.45	13.75	13.75	982	15.81	7.26	7.26	363	766.20	84.52	84.52	466	573.51	66.75	66.75

(注)20～64歳は20mシャトルランが急歩のいずれかを選択して実施した。

【秋田県】平成 26 年度 年齢別テストの結果

年齢	反復横とび				(点)				20mシャトルラン				(折り返し数)				持久走・急歩				(秒)			
	男		子		女		子		男		子		女		子		男		子		女		子	
	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差
20-24	78	54.35	9.10	9.10	82	44.98	5.94	5.94	73	68.73	25.05	25.05	76	33.88	15.44	15.44	5	702.40	34.82	34.82	6	483.83	26.23	26.23
25-29	79	51.44	8.39	8.39	80	43.30	6.50	6.50	73	59.93	23.12	23.12	76	30.84	13.37	13.37	6	643.83	90.48	90.48	4	473.25	15.82	15.82
30-34	77	49.84	6.39	6.39	76	42.29	6.02	6.02	71	55.86	19.46	19.46	71	28.06	12.16	12.16	6	749.17	94.28	94.28	5	526.00	80.85	80.85
35-39	81	50.51	8.21	8.21	87	45.23	31.53	31.53	76	55.53	20.56	20.56	81	25.19	11.15	11.15	5	741.00	95.46	95.46	6	529.17	67.22	67.22
40-44	83	47.73	5.74	5.74	84	40.82	5.54	5.54	77	47.44	19.06	19.06	77	25.19	10.82	10.82	6	698.67	48.61	48.61	7	527.14	54.63	54.63
45-49	75	46.39	7.77	7.77	76	40.39	5.31	5.31	69	40.30	17.66	17.66	69	23.62	11.33	11.33	6	735.67	107.59	107.59	7	556.29	60.41	60.41
50-54	85	45.96	4.82	4.82	76	38.13	5.82	5.82	81	37.88	18.23	18.23	70	21.13	9.27	9.27	4	847.25	46.53	46.53	6	512.67	56.27	56.27
55-59	80	43.16	8.49	8.49	76	36.53	7.35	7.35	74	36.76	18.68	18.68	70	18.43	11.61	11.61	6	798.00	80.49	80.49	6	531.17	26.64	26.64
60-64	80	40.76	6.09	6.09	88	35.17	5.84	5.84	74	25.72	13.21	13.21	79	16.27	8.95	8.95	6	759.50	100.17	100.17	9	576.67	69.35	69.35

開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

【参考資料】平成 25 年度 年齢別テストの結果＜文部科学省公表＞

年齢	開眼片足立ち (秒)						10m障害物歩行 (秒)						6分間歩行 (m)					
	男			女			男			女			男			女		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
65-69	917	84.20	41.40	912	88.26	39.01	898	6.44	1.27	898	7.12	1.29	886	623.14	88.73	866	590.90	69.09
70-74	897	74.61	42.90	910	75.69	43.14	885	6.68	1.38	888	7.55	1.37	870	610.29	90.51	863	568.96	71.91
75-79	894	56.78	42.48	902	52.93	41.94	881	7.37	1.65	881	8.19	1.48	856	573.84	94.86	854	531.43	80.37

【秋田県】平成 26 年度 年齢別テストの結果

年齢	開眼片足立ち (秒)						10m障害物歩行 (秒)						6分間歩行 (m)					
	男			女			男			女			男			女		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
65-69	69	83.00	45.37	99	87.30	39.66	69	6.44	3.33	99	7.20	4.37	69	611.68	97.42	99	570.33	89.87
70-74	77	78.14	44.11	79	72.41	43.48	77	6.33	1.33	79	7.19	1.56	77	596.79	79.02	79	544.70	92.79
75-79	75	56.29	41.08	76	50.41	43.53	75	6.75	1.26	71	8.85	7.76	75	547.57	102.76	76	478.89	144.50

合計点

【参考資料】平成 25 年度 年齢別テストの結果＜文部科学省公表＞

年齢	合計点 (点)					
	男			女		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	1252	43.68	6.80	1046	40.04	7.19
25-29	1277	41.45	7.41	1039	38.40	7.18
30-34	1200	38.89	7.01	1064	36.12	6.90
35-39	1480	37.11	6.84	1438	35.92	7.15
40-44	1455	35.38	6.61	1503	35.28	6.84
45-49	1242	33.99	6.65	1259	34.31	7.08
50-54	1172	31.80	6.50	1199	32.17	6.90
55-59	1132	29.67	6.39	1158	29.19	6.68
60-64	1186	26.03	6.15	1433	26.66	6.39
65-69	718	41.53	7.41	683	41.81	6.44
70-74	706	39.15	7.73	691	38.59	7.22
75-79	706	34.70	8.41	645	34.62	7.30

(注) 20～64歳、65～79歳及び男女の得点基準は異なる。

【秋田県】平成 26 年度 年齢別テストの結果

年齢	合計点 (点)					
	男			女		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	78	41.87	21.03	82	38.80	19.81
25-29	79	39.10	19.73	80	37.43	19.09
30-34	77	37.68	18.81	76	35.66	17.87
35-39	81	37.69	19.12	87	34.56	17.77
40-44	83	35.08	17.82	84	34.50	17.72
45-49	75	33.48	16.83	76	33.28	16.69
50-54	85	32.66	16.70	76	31.13	15.57
55-59	80	30.49	15.63	76	29.33	14.99
60-64	80	26.13	13.46	88	26.39	14.00
65-69	69	42.55	20.70	99	41.37	21.43
70-74	77	39.68	19.87	79	38.94	19.59
75-79	75	34.76	17.52	76	33.55	17.35

総合評価

【参考資料】平成 25 年度 年齢別テストの結果＜文部科学省公表＞

年齢	総合評価(男子)										総合評価(女子)									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
20-24	274	21.88	401	32.03	379	30.27	173	13.82	25	2.00	102	9.75	245	23.42	364	34.80	257	24.57	78	7.46
25-29	218	17.07	355	27.80	436	34.14	208	16.29	60	4.70	84	8.08	221	21.27	370	35.62	280	26.95	84	8.08
30-34	101	8.42	324	27.00	449	37.42	265	22.08	61	5.08	44	4.14	170	15.98	419	39.37	318	29.89	113	10.62
35-39	100	6.76	352	23.78	510	34.46	402	27.16	116	7.84	83	5.77	298	20.72	424	29.49	470	32.68	163	11.34
40-44	107	7.35	334	22.96	517	35.53	409	28.11	88	6.05	110	7.32	350	23.29	527	35.06	406	27.01	110	7.32
45-49	132	10.63	308	24.80	496	39.93	254	20.45	52	4.19	169	13.42	294	23.35	485	38.52	253	20.10	58	4.61
50-54	136	11.60	408	34.81	392	33.45	176	15.02	60	5.12	165	13.76	408	34.03	391	32.61	173	14.43	62	5.17
55-59	159	14.05	431	38.07	364	32.16	138	12.19	40	3.53	156	13.47	403	34.80	374	32.30	173	14.94	52	4.49
60-64	161	13.58	474	39.97	367	30.94	151	12.73	33	2.78	256	17.86	541	37.75	453	31.62	155	10.82	28	1.95
65-69	136	18.94	283	39.42	212	29.52	73	10.17	14	1.95	110	16.11	297	43.48	220	32.21	54	7.91	2	0.29
70-74	158	22.38	262	37.11	199	28.19	78	11.05	9	1.27	128	18.52	260	37.63	224	32.42	73	10.56	6	0.87
75-79	134	18.98	255	36.12	209	29.61	99	14.02	9	1.27	100	15.50	260	40.31	211	32.72	72	11.16	2	0.31

【 秋田県 】平成 26 年度 年齢別テストの結果

年齢	総合評価(男子)										総合評価(女子)									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
20-24	9	11.54	33	42.31	21	26.92	10	12.82	5	6.41	8	9.76	14	17.07	32	39.02	16	19.51	12	14.63
25-29	9	11.39	17	21.52	29	36.71	20	25.32	4	5.06	7	8.75	13	16.25	34	42.50	14	17.50	12	15.00
30-34	3	3.90	24	31.17	24	31.17	21	27.27	5	6.49	4	5.26	12	15.79	26	34.21	22	28.95	12	15.79
35-39	10	12.35	15	18.52	30	37.04	19	23.46	7	8.64	3	3.45	14	16.09	28	32.18	26	29.89	16	18.39
40-44	5	6.02	21	25.30	25	30.12	28	33.73	4	4.82	8	9.52	16	19.05	25	29.76	30	35.71	5	5.95
45-49	4	5.33	28	37.33	21	28.00	16	21.33	6	8.00	6	7.89	18	23.68	34	44.74	12	15.79	6	7.89
50-54	10	11.76	31	36.47	30	35.29	12	14.12	2	2.35	7	9.21	28	36.84	23	30.26	16	21.05	2	2.63
55-59	17	21.25	29	36.25	22	27.50	9	11.25	3	3.75	15	19.74	16	21.05	32	42.11	12	15.79	1	1.32
60-64	11	13.75	29	36.25	29	36.25	10	12.50	1	1.25	19	21.59	26	29.55	28	31.82	12	13.64	3	3.41
65-69	15	21.74	29	42.03	20	28.99	5	7.25	0	0.00	15	15.15	43	43.43	29	29.29	11	11.11	1	1.01
70-74	20	25.97	28	36.36	24	31.17	4	5.19	1	1.30	17	21.52	29	36.71	26	32.91	6	7.59	1	1.27
75-79	11	14.67	31	41.33	23	30.67	9	12.00	1	1.33	15	19.74	25	32.89	20	26.32	12	15.79	4	5.26



【参考資料】平成 25 年度 年齢別テスト ADL(日常生活活動テスト)―高齢者(65～79歳) の結果＜文部科学省公表＞

ADL	問1 休まないでどのくらい歩けますか。			問2 休まないでどのくらい走れますか。			問3 どのくらいの溝だったら、とび超えられますか。			問4 階段をどのようにして昇りますか。															
	5～10分程度		20～40分程度	1時間以上		走れない		3～5分程度		10分以上		できない		30cm程度		50cm程度		手すりや壁につかまらな いと昇れな い		ゆっくりなら、手す りや壁につかま らずに昇れる		サッザと楽に、手 すりや壁につかま らずに昇れる			
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%			
	年齢																								
男性	65～69	20	2.24	287	32.21	584	65.54	56	6.31	488	54.95	344	38.74	16	1.81	176	19.86	694	78.33	22	2.48	253	28.52	612	69.00
	70～74	24	2.79	287	33.37	549	63.84	86	10.02	461	53.73	311	36.25	17	1.99	205	23.95	634	74.07	26	3.03	313	36.44	520	60.54
	75～79	51	5.84	362	41.47	460	52.69	140	16.15	477	55.02	250	28.84	41	4.70	259	29.67	573	65.64	64	7.33	387	44.33	422	48.34
女性	65～69	35	4.03	368	42.40	465	53.57	147	16.99	530	61.27	188	21.73	32	3.70	398	46.06	434	50.23	23	2.66	328	37.88	515	59.47
	70～74	40	4.61	396	45.62	432	49.77	195	22.65	499	57.96	167	19.40	54	6.25	430	49.77	380	43.98	70	8.06	373	42.97	425	48.96
	75～79	83	9.68	454	52.98	320	37.34	252	29.75	462	54.55	133	15.70	86	10.15	419	49.47	342	40.38	101	11.79	457	53.33	299	34.89

【秋田県】平成 26 年度 年齢別テスト ADL(日常生活活動テスト)―高齢者(65～79歳) の結果

ADL		問1 休まないでどのくらい歩けますか。						問2 休まないでどのくらい走れますか。						問3 どのくらいの溝だったら、とび超えられますか。						問4 階段をどのようにして昇りますか。					
年齢		5～10分程度		20～40分程度		1時間以上		走れない		3～5分程度		10分以上		できない		30cm程度		50cm程度		手すりや壁につかまらな いと昇れな い		ゆっくりなら、手す りや壁につかま らずに昇れる		サッザと楽に、手 すりや壁につかま らずに昇れる	
		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
男性	65～69	0	0.00	15	21.74	53	76.81	1	1.45	37	53.62	30	43.48	0	0.00	16	23.19	51	73.91	1	1.45	17	24.64	50	72.46
	70～74	1	1.30	25	32.47	48	62.34	2	2.60	43	55.84	29	37.66	0	0.00	20	25.97	54	70.13	2	2.60	27	35.06	45	58.44
	75～79	2	2.67	32	42.67	38	50.67	13	17.33	41	54.67	18	24.00	3	4.00	30	40.00	39	52.00	4	5.33	38	50.67	30	40.00
女性	65～69	6	6.06	47	47.47	41	41.41	14	14.14	57	57.58	23	23.23	3	3.03	43	43.43	48	48.48	3	3.03	34	34.34	57	57.58
	70～74	3	3.80	36	45.57	37	46.84	15	18.99	48	60.76	13	16.46	5	6.33	45	56.96	26	32.91	4	5.06	38	48.10	35	44.30
	75～79	7	9.21	40	52.63	25	32.89	31	40.79	33	43.42	8	10.53	9	11.84	49	64.47	14	18.42	9	11.84	39	51.32	25	32.89

ADLテスト 問5～8

【参考資料】平成 25 年度 年齢別テスト ADL(日常生活活動テスト)―高齢者(65～79歳) の結果<文部科学省公表>

ADL	問5 正座の姿勢からどのようにして、立ち上が れますか。			問6 目を開けて片足で、何秒くらい立ってい られますか。			問7 バスや電車に乗ったとき、立っていられます か。			問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけま すか。															
	できない		手を床につけてな ら立ち上がれる	手を使わずに立 ち上がれる		できない		10～20秒程度		30秒以上		吊革や手すりに つかまれば立っ ていられる		発車や停車のとき 外は向にもつかま ずに立ってられる		座らないとできな い		何かにつかまれ ば立ったままでき る		何にもつかまらな い で立ったままで できる					
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%			
年齢																									
	男性																								
	65～69	21	2.36	272	30.60	596	67.04	15	1.70	390	44.12	479	54.19	28	3.15	306	34.38	556	62.47	14	1.57	125	14.04	751	84.38
	70～74	31	3.61	296	34.50	531	61.89	13	1.52	423	49.36	421	49.12	30	3.50	341	39.79	486	56.71	19	2.21	135	15.72	705	82.07
	75～79	46	5.29	361	41.54	462	53.16	55	6.34	478	55.13	334	38.52	51	5.86	420	48.28	399	45.86	32	3.66	220	25.17	622	71.17
年齢																									
	女性																								
	65～69	23	2.67	288	33.37	552	63.96	25	2.89	400	46.24	440	50.87	31	3.57	411	47.35	426	49.08	20	2.30	138	15.90	710	81.80
	70～74	57	6.57	323	37.25	487	56.17	51	5.89	435	50.23	380	43.88	69	7.94	464	53.39	336	38.67	44	5.07	173	19.95	650	74.97
	75～79	63	7.37	427	49.94	365	42.69	74	8.78	482	57.18	287	34.05	106	12.40	493	57.66	256	29.94	53	6.18	248	28.94	556	64.88

【秋田県】平成 26 年度 年齢別テスト ADL(日常生活活動テスト)―高齢者(65～79歳) の結果

ADL		問5 正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。				問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていますか。				問7 バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。				問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけませんか。														
		できない		手を床につけてながら立ち上がれる		手を使わずに立ち上がれる		できない		10～20秒程度		30秒以上		吊革や手すりにつかまれば立っていられる		発車や停車のとき以外は何にもつかまらずに立っていただける		座らないとできない		何かにつかまれば立ったままできる		何にもつかまらないうで立ったままできる						
		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%					
年齢		男性		65～69	3	4.35	23	33.33	42	60.87	0	0.00	30	44.12	37	54.41	1	1.45	26	37.68	40	57.97	0	0.00	13	18.84	55	79.71
				70～74	3	3.90	25	32.47	47	61.04	0	0.00	39	50.65	35	45.45	4	5.19	30	38.96	41	53.25	1	1.30	17	22.08	57	74.03
				75～79	2	2.67	31	41.33	39	52.00	5	6.67	38	50.67	29	38.67	1	1.33	39	52.00	32	42.67	0	0.00	15	20.00	57	76.00
年齢		女性		65～69	3	3.03	30	30.30	61	61.62	5	5.05	47	47.47	42	42.42	3	3.03	43	43.43	48	48.48	2	2.02	15	15.15	77	77.78
				70～74	4	5.06	28	35.44	45	56.96	2	2.53	37	46.84	37	46.84	3	3.80	48	60.76	25	31.65	1	1.27	21	26.58	55	69.62
				75～79	6	7.89	35	46.05	32	42.11	8	10.53	42	55.26	23	30.26	16	21.05	44	57.89	13	17.11	6	7.89	28	36.84	39	51.32

【参考資料】平成 25 年度 年齢別テスト ADL(日常生活活動テスト)―高齢者(65～79歳) の結果<文部科学省公表>

ADL 年齢		問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりで きますか。				問10 布団の上げ下ろしができますか。				問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べま すか。				問12 仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで 上体だけを起こせますか。												
		両手でゆっくりと ならでできる		両手で素早くでき る		片手でもできる		毛布や軽い布団 ならでできる		重い布団でも楽 にできる		できない		5kg程度		10kg程度		できない		1, 2回程度		3, 4回程度				
		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%			
男性		65-69	68	7.63	381	42.76	442	49.61	3	0.34	113	12.70	774	86.97	4	0.45	105	11.86	776	87.68	67	7.55	261	29.39	560	63.06
		70-74	96	11.18	387	45.05	376	43.77	9	1.05	129	15.05	719	83.90	1	0.12	134	15.67	720	84.21	93	10.85	288	33.61	476	55.54
		75-79	137	15.68	404	46.22	333	38.10	10	1.15	199	22.79	664	76.06	8	0.92	194	22.22	671	76.86	112	12.83	380	43.53	381	43.64
女性		65-69	56	6.47	419	48.38	391	45.15	9	1.04	250	28.80	609	70.16	27	3.12	357	41.27	481	55.61	221	25.76	361	42.07	276	32.17
		70-74	89	10.25	430	49.54	349	40.21	17	1.96	304	35.02	547	63.02	38	4.39	420	48.50	408	47.11	223	25.87	383	44.43	256	29.70
		75-79	130	15.15	412	48.02	316	36.83	23	2.68	366	42.71	468	54.61	42	4.92	476	55.74	336	39.34	254	29.74	394	46.14	206	24.12

【秋田県】平成 26 年度 年齢別テスト ADL(日常生活活動テスト)―高齢者(65～79歳) の結果

ADL		問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりで きますか。						問10 布団の上げ下ろしができますか。						問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べ ますか。						問12 仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで 上体だけを起こせますか。																	
		両手でゆっくりと ならでできる			両手で素早くでき る			片手でもできる			できない			毛布や軽い布団 ならでできる			重い布団でも楽 にできる			できない			5kg程度			10kg程度			できない			1, 2回程度			3, 4回程度		
		度数	%		度数	%		度数	%		度数	%		度数	%		度数	%		度数	%		度数	%		度数	%		度数	%		度数	%				
年齢	男性	65-69	6	8.70	27	39.13	35	50.72	0	0.00	9	13.04	59	85.51	0	0.00	5	7.35	62	91.18	2	2.90	20	28.99	46	66.67											
		70-74	10	12.99	33	42.86	32	41.56	1	1.30	12	15.58	62	80.52	0	0.00	14	18.18	61	79.22	12	15.58	21	27.27	41	53.25											
		75-79	13	17.33	24	32.00	35	46.67	1	1.33	28	37.33	43	57.33	0	0.00	14	18.67	58	77.33	11	14.67	31	41.33	30	40.00											
年齢	女性	65-69	2	2.02	44	44.44	48	48.48	3	3.03	23	23.23	68	68.69	3	3.03	34	34.34	57	57.58	20	20.20	36	36.36	38	38.38											
		70-74	4	5.06	54	68.35	19	24.05	1	1.27	25	31.65	51	64.56	1	1.27	35	44.30	41	51.90	15	18.99	36	45.57	25	31.65											
		75-79	8	10.53	47	61.84	17	22.37	2	2.63	34	44.74	37	48.68	3	3.95	39	51.32	31	40.79	20	26.32	35	46.05	18	23.68											

