

全県体力テスト

体力・運動能力調査 回収計画 人数 1632 人

[illegible]

65～69歳		70～74歳		75～79歳		高齢者計
男	女	男	女	男	女	
59	59	59	59	59	59	354

体力・運動能力調査 回収人数 1902 人

[illegible]

65～69歳		70～74歳		75～79歳		高齢者計
男	女	男	女	男	女	
80	100	75	80	72	71	478

※年齢はすべて平成 27 年4月1日現在のものとする。

報告書内の平成26年全国データは、平成27年10月のスポーツ庁発表による最新データであることから、比較対象として引用した。

握力・上体起こし・長座体前屈

【参考資料】平成 26 年度 年齢別テストの結果<スポーツ庁公表>

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	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	1352	46.46	7.32	1138	28.24	4.60	1418	29.35	5.97
25-29	1459	47.26	7.35	1120	28.15	4.66	1476	27.97	5.45
30-34	1415	47.36	7.25	1193	28.73	4.61	1425	25.92	5.58
35-39	1580	47.64	6.95	1473	28.97	4.47	1578	24.55	5.35
40-44	1620	47.23	6.83	1501	29.12	4.58	1621	23.57	5.30
45-49	1366	46.62	6.28	1342	29.21	4.68	1374	22.66	5.34
50-54	1330	46.31	6.29	1257	28.04	4.42	1336	21.67	5.31
55-59	1284	44.90	5.90	1259	27.51	4.18	1280	20.10	5.17
60-64	1326	42.87	6.42	1457	26.01	4.13	1325	18.53	5.38
65-69	920	39.77	5.67	908	24.72	4.15	922	14.99	5.77
70-74	912	37.46	5.71	907	23.75	4.00	908	12.54	6.05
75-79	894	35.02	5.68	905	22.34	3.93	896	11.00	6.42

【秋田県】平成 27 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	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	80	45.85	6.57	78	28.16	4.84	80	45.49	9.42
25-29	86	46.82	7.66	72	28.07	4.63	86	43.67	11.10
30-34	79	46.99	7.06	70	29.78	4.36	79	41.57	10.46
35-39	81	48.87	6.53	85	28.69	4.22	81	41.72	9.08
40-44	81	47.27	6.81	84	29.72	4.72	81	41.54	9.30
45-49	78	46.54	6.52	82	29.41	4.22	78	40.04	9.03
50-54	77	46.36	5.48	78	28.81	4.16	77	40.78	10.04
55-59	80	44.53	5.93	78	27.60	4.53	80	42.38	9.37
60-64	75	43.04	4.93	80	25.66	4.16	75	37.36	9.43
65-69	80	39.61	6.33	99	25.23	3.95	80	38.51	9.90
70-74	75	37.06	5.99	80	24.52	3.70	75	35.54	10.57
75-79	72	34.77	5.16	71	22.54	4.04	72	35.80	10.07

立ち幅とび

【参考資料】平成 26 年度 年齢別テストの結果<スポーツ庁公表>

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	1384	227.68	23.25	1147	166.77	21.93
25-29	1461	223.93	22.83	1130	162.61	21.44
30-34	1404	218.28	22.67	1193	159.28	21.47
35-39	1555	212.14	22.13	1469	156.92	21.79
40-44	1599	208.27	21.17	1505	154.60	20.52
45-49	1369	201.20	21.73	1348	151.72	20.69
50-54	1331	196.11	19.89	1263	145.50	21.65
55-59	1282	187.23	21.43	1245	139.51	20.55
60-64	1314	178.32	21.65	1411	128.61	20.64

【秋田県】平成 27 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	80	226.88	26.50	78	169.18	17.81
25-29	86	218.45	27.39	72	162.93	19.66
30-34	79	214.81	25.15	70	159.86	22.25
35-39	81	215.32	23.64	85	154.05	22.51
40-44	81	208.72	17.63	84	152.95	21.83
45-49	77	198.74	22.88	82	151.25	22.32
50-54	77	199.95	23.81	78	144.07	21.66
55-59	80	188.79	22.68	77	136.90	24.15
60-64	75	175.69	38.20	79	127.92	23.00

反復横とび ・ 20mシャトルラン ・ 持久走・急歩

【参考資料】平成 26 年度 年齢別テストの結果<スポーツ庁公表>

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			女			男			女			男			女			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	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
20-24	1383	55.57	6.91	1134	45.69	6.14	1114	75.45	25.77	855	38.10	15.51	258	707.51	91.80	257	524.61	51.38																		
25-29	1448	53.65	6.57	1108	44.14	6.15	1154	67.75	24.30	834	34.28	13.41	273	695.30	102.90	240	520.59	49.94																		
30-34	1402	51.00	6.72	1174	42.47	5.57	1096	59.61	22.94	846	30.41	12.26	283	702.10	87.31	258	527.22	48.95																		
35-39	1525	49.19	6.16	1408	42.06	5.71	1177	55.34	21.69	1041	28.15	11.67	318	717.01	85.36	304	523.87	49.69																		
40-44	1578	48.30	6.25	1473	41.59	5.57	1254	50.21	20.97	1039	26.53	10.64	293	726.33	85.14	339	525.55	50.54																		
45-49	1337	47.26	6.10	1318	41.25	5.49	1019	44.83	19.26	901	25.34	10.99	300	724.45	85.35	332	534.26	48.25																		
50-54	1326	46.08	6.13	1235	39.97	5.72	1000	40.76	17.92	836	22.63	9.58	290	735.34	84.42	338	539.81	56.77																		
55-59	1250	43.66	6.01	1235	38.50	5.70	922	33.18	15.25	838	19.10	7.66	298	761.19	74.90	339	548.61	60.49																		
60-64	1276	41.14	6.27	1401	35.15	6.23	923	28.39	13.89	879	15.00	6.43	326	767.93	89.94	427	557.88	55.47																		

(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 27 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			女			男			女			男			女			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	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
20-24	80	55.74	7.21	78	46.63	5.53	68	68.66	25.42	67	37.66	15.82	12	656.50	64.42	11	502.00	36.23																		
25-29	86	50.73	9.70	72	43.43	6.06	75	57.59	24.89	61	33.03	12.45	11	705.82	89.04	11	531.82	74.50																		
30-34	79	49.87	7.49	70	43.09	4.78	67	56.51	21.94	58	28.02	12.28	12	712.00	122.87	11	519.82	41.19																		
35-39	81	49.23	7.85	85	41.99	6.02	70	54.09	22.23	72	30.38	14.94	11	693.09	67.94	12	548.25	57.43																		
40-44	81	46.73	6.53	84	40.58	5.50	64	44.53	19.98	72	28.03	14.61	15	693.00	73.55	11	519.45	55.68																		
45-49	77	47.00	6.10	82	41.22	5.95	68	41.29	18.74	69	26.23	12.03	9	694.00	87.01	13	548.62	64.61																		
50-54	76	46.96	6.31	78	39.77	4.50	65	40.42	15.84	69	22.14	10.14	12	736.33	68.40	9	543.00	60.88																		
55-59	80	45.11	6.46	78	38.32	5.62	69	37.78	20.50	60	19.35	8.58	10	746.90	84.95	18	555.33	69.58																		
60-64	75	39.83	8.88	79	35.05	6.67	64	30.98	13.61	68	15.91	7.98	11	789.64	91.06	12	547.83	98.76																		

開眼片足立ち ・ 10m障害物歩行 ・ 6分間歩行

【参考資料】平成 26 年度 年齢別テストの結果<スポーツ庁公表>

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	921	87.82	40.49	924	86.65	40.90	893	5.93	1.21	887	6.78	1.18	884	624.73	89.74	847	586.90	72.62
70-74	921	71.30	42.88	918	71.81	44.41	894	6.40	1.34	886	7.23	1.26	842	603.09	86.13	850	565.10	70.53
75-79	919	55.17	42.38	916	54.21	42.50	891	6.80	1.47	887	7.88	1.49	849	573.84	85.05	823	534.18	72.95

【秋田県】平成 27 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	79	87.65	40.26	100	93.75	39.48	79	5.89	1.09	99	6.79	1.80	80	626.26	102.79	99	575.01	80.45
70-74	75	80.46	44.01	80	75.43	43.21	74	6.46	1.41	80	7.03	1.39	74	586.43	88.49	80	570.93	105.88
75-79	72	62.56	45.99	70	58.98	46.43	72	6.93	1.57	68	7.90	1.38	72	581.26	107.23	68	515.15	105.75

合計点

【参考資料】平成 26 年度 年齢別テストの結果<スポーツ庁公表>

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	1204	42.86	7.03	1014	40.12	7.33
25-29	1301	41.68	6.95	976	38.43	7.19
30-34	1263	38.85	7.16	1003	36.42	6.97
35-39	1350	37.16	6.95	1202	35.84	6.92
40-44	1426	35.61	6.61	1260	34.98	6.75
45-49	1210	33.88	6.68	1122	34.46	6.83
50-54	1185	32.19	6.22	1074	32.27	6.85
55-59	1097	29.33	6.05	1058	30.22	6.39
60-64	1109	26.51	6.21	1166	26.35	6.18
65-69	768	42.56	6.80	727	41.55	6.66
70-74	706	39.04	7.55	705	39.05	7.43
75-79	713	35.34	7.93	647	35.14	7.64

(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 27 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	80	42.43	21.36	78	41.00	20.52
25-29	86	38.58	19.93	72	37.63	18.60
30-34	79	37.56	18.96	70	36.57	17.90
35-39	81	37.69	19.14	85	35.47	18.21
40-44	81	34.62	17.50	84	35.06	17.93
45-49	78	32.58	16.46	82	34.71	17.69
50-54	77	32.62	16.49	78	31.40	15.86
55-59	80	30.69	15.78	78	29.90	15.31
60-64	75	26.41	13.43	80	26.65	13.98
65-69	80	42.69	21.41	100	41.97	21.76
70-74	75	38.11	19.36	80	39.66	20.08
75-79	72	35.36	17.88	71	34.34	17.19

総合評価

【参考資料】平成 26 年度 年齢別テストの結果＜スポーツ庁公表＞

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	238	19.77	346	28.74	393	32.64	182	15.12	45	3.74	116	11.44	222	21.89	348	34.32	255	25.15	73	7.20
25-29	224	17.22	388	29.82	435	33.44	214	16.45	40	3.07	76	7.79	221	22.64	349	35.76	239	24.49	91	9.32
30-34	117	9.26	343	27.16	440	34.84	293	23.20	70	5.54	45	4.49	195	19.44	356	35.49	300	29.91	107	10.67
35-39	95	7.04	328	24.30	462	34.22	341	25.26	124	9.19	61	5.07	235	19.55	386	32.11	381	31.70	139	11.56
40-44	112	7.85	361	25.32	492	34.50	372	26.09	89	6.24	87	6.90	280	22.22	409	32.46	401	31.83	83	6.59
45-49	125	10.33	303	25.04	476	39.34	243	20.08	63	5.21	141	12.57	288	25.67	427	38.06	220	19.61	46	4.10
50-54	140	11.81	425	35.86	401	33.84	185	15.61	34	2.87	159	14.80	346	32.22	349	32.50	180	16.76	40	3.72
55-59	137	12.49	395	36.01	372	33.91	167	15.22	26	2.37	176	16.64	390	36.86	347	32.80	123	11.63	22	2.08
60-64	193	17.40	422	38.05	339	30.57	135	12.17	20	1.80	183	15.69	457	39.19	375	32.16	121	10.38	30	2.57
65-69	157	20.44	336	43.75	214	27.86	56	7.29	5	0.65	114	15.68	304	41.82	233	32.05	74	10.18	2	0.28
70-74	153	21.67	263	37.25	202	28.61	81	11.47	7	0.99	149	21.13	253	35.89	234	33.19	68	9.65	1	0.14
75-79	138	19.35	281	39.41	211	29.59	74	10.38	9	1.26	117	18.08	255	39.41	200	30.91	73	11.28	2	0.31

【秋田県】平成 27 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	13	16.25	24	30.00	28	35.00	11	13.75	4	5.00	12	15.38	12	15.38	34	43.59	16	20.51	4	5.13
25-29	9	10.47	21	24.42	28	32.56	21	24.42	7	8.14	2	2.78	17	23.61	27	37.50	18	25.00	8	11.11
30-34	3	3.80	21	26.58	29	36.71	21	26.58	5	6.33	1	1.43	18	25.71	21	30.00	26	37.14	4	5.71
35-39	9	11.11	21	25.93	19	23.46	27	33.33	5	6.17	3	3.53	21	24.71	16	18.82	38	44.71	7	8.24
40-44	2	2.47	21	25.93	32	39.51	17	20.99	9	11.11	6	7.14	20	23.81	25	29.76	25	29.76	8	9.52
45-49	8	10.26	10	12.82	34	43.59	22	28.21	4	5.13	11	13.41	22	26.83	30	36.59	17	20.73	2	2.44
50-54	14	18.18	22	28.57	26	33.77	11	14.29	4	5.19	8	10.26	24	30.77	33	42.31	8	10.26	5	6.41
55-59	18	22.50	27	33.75	21	26.25	11	13.75	3	3.75	14	17.95	29	37.18	19	24.36	14	17.95	2	2.56
60-64	12	16.00	25	33.33	29	38.67	6	8.00	3	4.00	20	25.00	25	31.25	17	21.25	13	16.25	5	6.25
65-69	18	22.50	31	38.75	27	33.75	3	3.75	1	1.25	18	18.00	46	46.00	27	27.00	6	6.00	3	3.00
70-74	16	21.33	27	36.00	18	24.00	10	13.33	4	5.33	22	27.50	29	36.25	22	27.50	6	7.50	1	1.25
75-79	16	22.22	25	34.72	18	25.00	10	13.89	3	4.17	11	15.49	31	43.66	18	25.35	9	12.68	2	2.82

ADLテスト 問1～4

【参考資料】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<スポーツ庁公表>

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 どのくらい溝だったら、とび越えられますか。				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うちに昇れない		ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる		サッサと楽に、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	%	
年齢 男性	65～69	20	2.30	250	28.70	601	69.00	63	7.23	433	49.71	375	43.05	7	0.81	166	19.28	688	79.91	18	2.07	232	26.64	621	71.30
	70～74	22	2.58	289	33.84	543	63.58	104	12.16	460	53.80	291	34.04	15	1.76	201	23.54	638	74.71	35	4.10	312	36.58	506	59.32
	75～79	54	6.12	350	39.64	479	54.25	153	17.39	496	56.36	231	26.25	39	4.43	259	29.43	582	66.14	51	5.80	392	44.55	437	49.66
女性	65～69	29	3.28	379	42.87	476	53.85	169	19.10	528	59.66	188	21.24	46	5.22	362	41.04	474	53.74	38	4.30	329	37.22	517	58.48
	70～74	46	5.15	401	44.90	446	49.94	184	20.77	526	59.37	176	19.86	61	6.88	411	46.39	414	46.73	63	7.09	409	46.01	417	46.91
	75～79	78	9.12	460	53.80	317	37.08	271	32.07	452	53.49	122	14.44	90	10.60	435	51.24	324	38.16	89	10.40	465	54.32	302	35.28

【秋田県】平成 27 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 どのくらい溝だったら、とび越えられますか。						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		サッサと楽に、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	%	
年齢																										
男性	65-69	1	1.25	18	22.50	61	76.25	5	6.25	43	53.75	32	40.00	2	2.50	13	16.25	65	81.25	2	2.50	21	26.25	57	71.25	
	70-74	4	5.48	30	41.10	39	53.42	6	8.45	40	56.34	25	35.21	1	1.37	20	27.40	52	71.23	5	6.85	25	34.25	43	58.90	
	75-79	1	1.39	29	40.28	42	58.33	6	8.33	44	61.11	22	30.56	2	2.78	22	30.56	48	66.67	2	2.78	27	37.50	43	59.72	
女性	65-69	6	6.06	41	41.41	52	52.53	14	14.14	60	60.61	25	25.25	4	4.08	48	48.98	46	46.94	3	3.03	35	35.35	61	61.62	
	70-74	4	5.13	39	50.00	35	44.87	15	19.48	40	51.95	22	28.57	3	3.90	49	63.64	25	32.47	1	1.28	34	43.59	43	55.13	
	75-79	5	6.94	38	52.78	29	40.28	22	30.99	32	45.07	17	23.94	5	7.35	43	63.24	20	29.41	5	7.14	36	51.43	29	41.43	

ADLテスト 問5～8

【参考資料】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）の結果くスポーツ庁公表＞

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、ズボンやスカートのがはけましますか。												
		できない		手を床につけて立ち上がる		手を使わずに立ち上がる		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ます		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		何にもつかまらずに立ったままできる						
		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%					
年齢	男性	65-69	28	3.22	271	31.15	571	65.63	24	2.77	348	40.14	495	57.09	19	2.19	292	33.60	558	64.21	14	1.61	102	11.72	754	86.67
		70-74	35	4.11	308	36.15	509	59.74	26	3.06	405	47.65	419	49.29	37	4.35	333	39.13	481	56.52	22	2.58	144	16.88	687	80.54
		75-79	51	5.78	397	45.01	434	49.21	44	5.02	488	55.71	344	39.27	65	7.39	388	44.09	427	48.52	38	4.30	209	23.64	637	72.06
	女性	65-69	36	4.07	267	30.17	582	65.76	25	2.84	386	43.86	469	53.30	28	3.17	438	49.55	418	47.29	18	2.03	126	14.22	742	83.75
		70-74	72	8.09	306	34.38	512	57.53	38	4.28	427	48.09	423	47.64	48	5.39	474	53.26	368	41.35	24	2.69	174	19.51	694	77.80
		75-79	70	8.16	388	45.22	400	46.62	65	7.71	488	57.89	290	34.40	87	10.26	489	57.67	272	32.08	48	5.59	230	26.81	580	67.60

【秋田県】平成 27 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、ズボンやスカートのがはけましますか。												
		できない		手を床につけて立ち上がる		手を使わずに立ち上がる		できない		10～20秒程度		30秒以上		立っていない		吊革や手すりにつかまれば立っていられる		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		何にもつかまらずに立ったままできる				
		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	3.75	19	23.75	58	72.50	4	5.00	35	43.75	41	51.25	1	1.25	30	37.50	49	61.25	2	2.50	12	15.00	66	82.50
		70-74	4	5.48	29	39.73	40	54.79	4	5.48	38	52.05	31	42.47	5	6.85	29	39.73	39	53.42	2	2.74	17	23.29	54	73.97
		75-79	3	4.17	28	38.89	41	56.94	2	2.78	40	55.56	30	41.67	5	6.94	33	45.83	34	47.22	2	2.78	21	29.17	49	68.06
	女性	65-69	2	2.04	29	29.59	67	68.37	2	2.02	46	46.46	51	51.52	3	3.03	44	44.44	52	52.53	3	3.03	13	13.13	83	83.84
		70-74	3	3.85	25	32.05	50	64.10	2	2.56	45	57.69	31	39.74	4	5.13	40	51.28	34	43.59	1	1.28	15	19.23	62	79.49
		75-79	6	8.33	30	41.67	36	50.00	5	6.94	45	62.50	22	30.56	5	6.94	44	61.11	23	31.94	2	2.78	17	23.61	53	73.61

ADLテスト 問9～12

【参考資料】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<スポーツ庁公表>

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。																	
		両手でゆっくりならできる			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								
		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	48	5.51	394	45.24	429	49.25	8	0.92	121	13.89	742	85.19	0	0.00	104	12.02	761	87.98	58	6.70	264	30.48	544	62.82												
	70-74	72	8.44	420	49.24	361	42.32	6	0.70	161	18.90	685	80.40	1	0.12	128	15.04	722	84.84	103	12.08	325	38.10	425	49.82												
	75-79	142	16.06	392	44.34	350	39.59	17	1.93	229	25.96	636	72.11	6	0.68	194	21.97	683	77.35	140	15.89	371	42.11	370	42.00												
女性	65-69	45	5.08	447	50.45	394	44.47	13	1.47	255	28.78	618	69.75	19	2.15	347	39.21	519	58.64	213	24.07	393	44.41	279	31.53												
	70-74	59	6.64	484	54.44	346	38.92	14	1.58	293	33.00	581	65.43	28	3.16	408	46.05	450	50.79	242	27.44	380	43.08	260	29.48												
	75-79	112	13.07	449	52.39	296	34.54	31	3.64	359	42.14	462	54.23	45	5.27	496	58.08	313	36.65	241	28.45	396	46.75	210	24.79												

【秋田県】平成 27 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。												
	両手でゆっくりならできる		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						
	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	7.50	35	43.75	39	48.75	1	1.25	8	10.00	71	88.75	0	0.00	9	11.25	71	88.75	4	5.00	23	28.75	53	66.25
	70-74	11	15.07	32	43.84	30	41.10	2	2.74	16	21.92	55	75.34	0	0.00	14	19.18	59	80.82	4	5.48	30	41.10	39	53.42
	75-79	13	18.06	26	36.11	33	45.83	1	1.39	19	26.39	52	72.22	0	0.00	15	20.83	57	79.17	8	11.27	23	32.39	40	56.34
女性	65-69	8	8.08	47	47.47	44	44.44	0	0.00	30	30.30	69	69.70	0	0.00	41	41.41	58	58.59	14	14.14	46	46.46	39	39.39
	70-74	4	5.13	43	55.13	31	39.74	1	1.28	23	29.49	54	69.23	0	0.00	32	41.03	46	58.97	11	14.10	40	51.28	27	34.62
	75-79	8	11.11	42	58.33	22	30.56	3	4.17	27	37.50	42	58.33	5	6.94	40	55.56	27	37.50	14	19.44	40	55.56	18	25.00

