

# 全 県 体 力 テ ス ト

体力・運動能力調査 回収計画 人数 1632 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		成年計
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	
																		1278

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 1688 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		成年計
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
80	70	58	67	62	72	76	77	72	76	77	76	69	67	62	69	70	81	
																		1275

65～69歳		70～74歳		75～79歳		高齢者計
男	女	男	女	男	女	
72	82	67	71	54	67	
						413

※年齢はすべて平成 30 年4月1日現在のものとする。

報告書内の平成28年全国データは、平成29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

【全国】平成 29 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)					
	男子			女子			男子			女子			男子			女子		
	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	1,270	46.38	7.49	1,073	28.16	4.71	1,263	29.80	5.64	1,064	21.53	5.46	1,271	45.52	10.28	1,067	45.98	9.15
25-29	1,366	47.03	7.20	1,051	28.38	4.81	1,350	28.19	5.31	1,044	19.85	5.43	1,350	44.90	9.98	1,049	44.65	9.24
30-34	1,375	47.50	7.52	1,189	28.77	4.53	1,343	26.31	5.58	1,183	17.80	5.15	1,369	43.48	10.17	1,185	43.64	9.26
35-39	1,527	47.31	7.10	1,525	29.17	4.70	1,517	24.77	5.33	1,498	16.81	4.86	1,534	41.58	10.40	1,533	42.60	9.24
40-44	1,685	46.95	6.97	1,677	29.24	4.43	1,660	23.75	5.25	1,651	16.45	5.12	1,685	40.18	10.05	1,668	42.34	9.04
45-49	1,484	46.70	6.62	1,465	29.09	4.48	1,464	22.99	5.38	1,419	16.30	5.05	1,488	39.79	9.85	1,460	41.89	8.55
50-54	1,247	45.79	6.50	1,247	28.29	4.38	1,237	21.90	5.36	1,226	15.15	5.93	1,247	38.84	9.68	1,233	42.09	8.51
55-59	1,150	44.93	6.14	1,210	27.61	4.13	1,131	20.39	5.49	1,195	13.77	5.77	1,142	38.28	9.54	1,198	42.41	8.32
60-64	1,230	43.17	6.27	1,367	26.56	4.01	1,214	18.72	5.48	1,350	12.05	6.01	1,236	37.78	9.33	1,370	42.43	8.38
65-69	926	40.19	5.76	929	25.28	3.85	918	15.61	6.13	891	9.50	5.97	931	35.87	10.11	924	40.42	8.62
70-74	928	38.06	5.69	921	23.86	3.87	909	13.54	6.26	880	8.61	5.99	924	36.19	10.43	924	40.11	8.61
75-79	924	35.74	5.75	921	22.78	3.90	901	11.81	6.43	858	7.73	6.10	925	35.58	10.78	919	38.86	9.09

【秋田県】平成 30 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)					
	男子			女子			男子			女子			男子			女子		
	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	47.14	7.40	70	27.59	4.61	80	28.70	6.70	70	20.10	5.63	80	45.40	10.80	70	43.77	10.22
25-29	70	46.60	7.49	58	28.43	5.01	70	27.76	5.70	58	19.47	5.72	70	40.71	10.67	58	43.43	10.20
30-34	67	48.28	6.21	62	29.11	5.12	67	26.33	6.25	62	17.69	6.48	67	42.42	10.59	62	43.79	10.40
35-39	72	46.40	7.39	76	29.64	5.73	72	24.97	5.16	76	16.50	4.91	72	38.57	11.90	76	41.34	8.89
40-44	77	48.35	6.78	72	28.65	4.74	77	23.90	6.57	72	15.01	5.24	77	39.32	11.50	72	41.63	10.69
45-49	77	48.21	6.42	76	29.84	4.76	77	23.16	4.96	76	15.53	6.01	77	40.43	10.39	76	40.49	9.32
50-54	69	47.34	6.70	67	28.49	4.29	69	20.70	5.84	67	14.67	5.09	69	39.80	9.31	67	41.75	8.56
55-59	62	45.00	6.00	69	27.22	4.03	62	19.87	6.29	69	12.32	6.61	62	38.81	10.89	69	41.88	8.12
60-64	70	44.14	6.20	81	26.43	4.40	70	18.66	6.32	81	11.49	6.63	70	39.03	10.00	81	41.28	7.63
65-69	72	41.08	6.18	82	26.77	5.26	72	15.99	7.21	82	9.84	5.93	72	37.83	9.11	82	41.23	9.07
70-74	67	39.01	5.87	71	23.94	4.19	67	14.99	7.00	71	7.82	5.64	67	37.81	12.62	71	40.89	8.84
75-79	54	35.44	6.65	67	22.93	3.88	54	11.22	6.45	67	7.90	6.92	54	38.00	11.92	67	39.55	9.41

立ち幅とび

【全 国】平成 29 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	1,251	228.94	23.11	1,066	168.42	21.53
25-29	1,345	224.49	23.10	1,042	164.44	21.82
30-34	1,355	217.04	23.48	1,174	159.67	20.57
35-39	1,516	210.78	21.70	1,513	156.93	21.46
40-44	1,671	205.28	21.17	1,660	153.62	20.74
45-49	1,474	200.03	21.14	1,451	149.67	21.62
50-54	1,226	193.39	21.41	1,222	144.17	21.48
55-59	1,130	187.54	20.29	1,185	140.60	21.92
60-64	1,223	178.65	20.11	1,329	130.33	22.66

【秋田県】平成 30 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	227.73	23.79	70	162.11	26.51
25-29	70	214.77	28.95	58	158.76	24.49
30-34	67	217.16	23.84	62	159.06	22.34
35-39	72	207.56	23.66	76	153.12	22.27
40-44	77	203.57	25.58	72	149.81	23.69
45-49	77	196.34	23.22	76	145.96	25.84
50-54	69	195.87	18.03	67	143.22	19.24
55-59	62	186.24	32.74	69	134.75	21.83
60-64	70	180.83	24.09	81	125.56	23.87

反復横とび ・ 20mシャトルラン ・ 持久走・急歩

【全国】平成 29 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			子			女			子			男			子			男			子			男			子				
	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	1227	56.16	6.99	1029	46.14	6.25	971	76.90	26.90	774	39.26	15.66	251	682.56	105.74	253	517.08	48.58														
25-29	1307	54.39	6.87	1006	45.02	6.05	1057	67.46	23.74	792	34.86	14.12	248	678.88	91.79	200	521.48	49.86														
30-34	1321	51.57	6.99	1142	42.82	5.83	1034	60.17	22.91	821	30.09	12.59	247	686.70	92.19	268	519.06	54.45														
35-39	1451	49.46	6.45	1426	42.29	5.48	1167	55.83	22.76	1017	28.77	12.21	265	700.55	90.37	341	525.66	52.93														
40-44	1590	48.45	6.14	1556	42.00	5.45	1258	50.12	21.18	1132	26.92	11.93	293	710.66	85.68	360	528.84	52.55														
45-49	1396	47.50	6.25	1380	41.28	5.44	1095	46.32	20.43	977	24.53	11.19	286	711.88	90.28	306	536.10	55.13														
50-54	1208	45.77	6.21	1183	40.23	5.83	892	39.79	18.37	858	22.58	10.18	258	731.83	83.27	283	535.47	54.03														
55-59	1103	43.66	6.43	1142	38.56	6.03	805	33.76	15.54	765	19.37	8.61	268	735.64	88.91	317	545.91	57.58														
60-64	1188	41.44	6.47	1288	36.52	6.04	871	29.61	14.02	817	16.42	7.13	289	767.53	96.13	375	554.70	61.63														

(注)20～64歳は20mシャトルランか急歩のいずれかを選択して実施した。

【秋田県】平成 30 年度 年齢別テストの結果

年齢	反復横とび						20mシャトルラン						持久走・急歩						(秒)					
	男			女			子			女			子			男					子			
	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	55.05	8.93	70	47.04	5.33	80	67.03	24.89	70	35.31	14.70	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00
25-29	70	52.54	6.37	58	45.19	7.47	70	60.17	27.14	58	32.76	13.18	0			0			0			0		
30-34	67	50.34	9.43	62	42.95	7.80	67	58.54	27.24	62	26.60	14.89	0	0.00		0	0.00		0	0.00		0	0.00	
35-39	72	48.58	8.78	76	41.01	7.59	72	51.99	26.54	76	27.79	13.15	0	0.00		0	0.00		0	0.00		0	0.00	
40-44	77	45.42	9.62	72	39.29	8.07	77	46.77	22.80	72	25.14	10.22	0	0.00		0	0.00		0	0.00		0	0.00	
45-49	77	46.27	7.09	76	39.79	9.16	77	44.96	21.99	76	23.79	13.86	0			0			0			0	0.00	0.00
50-54	69	45.67	6.36	66	38.33	7.55	69	39.94	20.51	67	21.21	11.17	0			0			0			0	0.00	
55-59	62	42.87	7.96	69	38.12	5.59	62	36.34	21.79	69	20.06	10.65	0			0			0			0	0.00	
60-64	70	41.69	6.83	81	34.47	8.64	70	31.49	18.07	81	17.28	9.60	0	0.00		0	0.00		0	0.00		0	0.00	0.00

開眼片足立ち ・ 10m障害物歩行 ・ 6分間歩行

【全 国】平成 29 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	920	85.76	41.06	927	88.98	39.45	899	6.27	1.25	897	7.09	1.33	866	631.34	90.04	865	591.33	71.55
70-74	917	74.55	43.22	928	74.34	43.04	895	6.65	1.38	906	7.45	1.41	862	607.46	89.77	858	568.49	71.23
75-79	927	61.39	43.45	927	58.76	42.22	899	7.08	1.48	884	8.11	1.67	851	582.07	88.63	842	534.09	81.74

【 秋田県 】平成 30 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	72	86.54	40.73	82	82.07	41.61	72	6.23	2.08	82	6.72	1.34	72	631.29	81.31	82	601.34	67.34
70-74	67	79.90	43.84	71	75.58	42.41	67	6.28	1.62	70	7.21	1.39	67	609.96	113.94	71	576.77	92.29
75-79	54	70.39	44.97	67	66.15	44.19	54	6.71	1.59	67	7.64	1.77	54	591.56	80.56	67	557.93	122.03

合計点

【全 国】平成 29 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	1,124	43.54	7.43	924	41.02	7.18
25-29	1,189	42.05	7.14	908	39.26	7.48
30-34	1,196	39.45	7.23	1,005	36.97	6.91
35-39	1,307	37.19	6.91	1,206	36.15	6.68
40-44	1,400	35.33	6.50	1,321	35.12	6.75
45-49	1,245	34.16	6.63	1,163	34.21	6.72
50-54	1,044	31.70	6.42	1,047	32.54	7.08
55-59	965	29.49	6.49	992	30.53	6.80
60-64	1,039	26.92	6.36	1,083	27.91	6.52
65-69	805	42.27	7.24	783	41.98	6.72
70-74	794	39.40	7.85	771	39.46	6.98
75-79	789	36.28	7.88	730	36.03	7.44

(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 30 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	42.23	21.35	70	39.30	19.22
25-29	70	38.93	19.10	58	38.31	17.98
30-34	67	38.88	18.86	62	36.11	17.30
35-39	72	35.58	17.71	76	34.87	17.57
40-44	77	34.38	17.47	72	33.07	16.50
45-49	77	33.70	16.95	76	32.86	16.70
50-54	69	31.77	15.64	67	31.15	15.17
55-59	62	29.32	14.25	69	29.06	14.45
60-64	70	27.31	13.85	81	26.36	13.59
65-69	72	43.01	21.22	82	42.96	21.76
70-74	67	41.09	20.14	71	39.44	19.48
75-79	54	37.35	17.21	67	37.01	18.08

# 総合評価

【 全 国 】平成 29 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		合 計		A		B		C		D	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
20-24	224	19.93	375	33.36	344	30.61	154	13.70	27	2.40	1,124	100.00	117	12.66	240	25.97	313	33.88	196	21.21
25-29	219	18.42	358	30.11	397	33.38	177	14.89	38	3.20	1,189	100.00	113	12.44	189	20.81	329	36.24	207	22.80
30-34	131	10.95	360	30.10	417	34.87	225	18.81	63	5.27	1,196	100.00	47	4.68	222	22.09	369	36.71	285	28.36
35-39	80	6.12	339	25.94	435	33.28	349	26.70	104	7.96	1,307	100.00	60	4.98	249	20.65	402	33.33	374	31.01
40-44	94	6.71	353	25.21	474	33.87	387	27.64	92	6.57	1,400	100.00	90	6.81	309	23.39	443	33.54	374	28.31
45-49	139	11.16	290	23.29	519	41.70	254	20.40	43	3.45	1,245	100.00	136	11.69	261	22.44	495	42.56	230	19.78
50-54	119	11.40	350	33.52	343	32.86	196	18.77	36	3.45	1,044	100.00	177	16.91	333	31.81	326	31.13	163	15.57
55-59	131	13.58	335	34.72	344	35.64	139	14.40	16	1.66	965	100.00	189	19.05	356	35.89	294	29.64	130	13.10
60-64	191	18.38	412	39.65	320	30.80	97	9.34	19	1.83	1,039	100.00	270	24.93	406	37.49	310	28.62	81	7.48
65-69	156	19.38	332	41.24	247	30.69	62	7.70	8	0.99	805	100.00	136	17.37	334	42.66	241	30.77	71	9.07
70-74	176	22.17	308	38.79	226	28.46	75	9.45	9	1.13	794	100.00	163	21.14	292	37.87	264	34.24	49	6.36
75-79	199	25.22	298	37.77	202	25.60	84	10.65	6	0.76	789	100.00	150	20.55	297	40.68	232	31.79	46	6.30

【 秋田県 】平成 30 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		合 計		A		B		C		D	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
20-24	17	21.25	20	25.00	25	31.25	12	15.00	6	7.50	80	100.00	3	4.29	21	30.00	23	32.86	16	22.86
25-29	7	10.00	14	20.00	29	41.43	13	18.57	7	10.00	70	100.00	4	6.90	12	20.69	26	44.83	11	18.97
30-34	4	5.97	22	32.84	24	35.82	14	20.90	3	4.48	67	100.00	5	8.06	8	12.90	25	40.32	17	27.42
35-39	2	2.78	14	19.44	23	31.94	23	31.94	10	13.89	72	100.00	3	3.95	17	22.37	22	28.95	18	23.68
40-44	5	6.49	18	23.38	26	33.77	20	25.97	8	10.39	77	100.00	3	4.17	13	18.06	21	29.17	29	40.28
45-49	8	10.39	15	19.48	31	40.26	20	25.97	3	3.90	77	100.00	8	10.53	17	22.37	25	32.89	20	26.32
50-54	8	11.59	24	34.78	22	31.88	13	18.84	2	2.90	69	100.00	4	5.97	21	31.34	28	41.79	11	16.42
55-59	12	19.35	20	32.26	15	24.19	13	20.97	2	3.23	62	100.00	8	11.59	26	37.68	23	33.33	8	11.59
60-64	18	25.71	23	32.86	19	27.14	7	10.00	3	4.29	70	100.00	14	17.28	29	35.80	28	34.57	5	6.17
65-69	20	27.78	30	41.67	15	20.83	4	5.56	3	4.17	72	100.00	23	28.05	32	39.02	15	18.29	11	13.41
70-74	19	28.36	28	41.79	13	19.40	5	7.46	2	2.99	67	100.00	18	25.35	24	33.80	20	28.17	8	11.27
75-79	17	31.48	17	31.48	15	27.78	4	7.41	1	1.85	54	100.00	15	22.39	26	38.81	22	32.84	4	5.97



ADLテスト 問1～4

【 全 国 】 平成 29 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、どび越えられますか。			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る		手すりや壁につかまらないうちに昇れる		手すりや壁につかまらないうちに昇れる		手すりや壁につかまらないうちに昇れる							
	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	34	3.64	295	31.55	606	64.81	84	9.09	459	49.68	381	41.23	13	1.39	174	18.65	746	79.96	21	2.24	257	27.46	658	70.30
		70-74	27	2.89	354	37.86	554	59.25	114	12.27	516	55.54	299	32.19	24	2.57	217	23.21	694	74.22	24	2.57	367	39.34	542	58.09
		75-79	48	5.13	377	40.32	510	54.55	162	17.48	503	54.26	262	28.26	35	3.74	260	27.81	640	68.45	48	5.13	428	45.73	460	49.15
	女性	65-69	38	4.06	410	43.85	487	52.09	166	18.06	567	61.70	186	20.24	23	2.47	420	45.16	487	52.37	34	3.65	369	39.63	528	56.71
		70-74	50	5.34	451	48.18	435	46.47	214	22.99	543	58.32	174	18.69	60	6.44	450	48.34	421	45.22	67	7.14	430	45.79	442	47.07
		75-79	89	9.50	472	50.37	376	40.13	270	29.35	511	55.54	139	15.11	89	9.58	488	52.53	352	37.89	105	11.21	474	50.59	358	38.21

【 秋田県 】 平成 30 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、どび越えられますか。						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る			手すりや壁につかまらないうちに昇れる			手すりや壁につかまらないうちに昇れる			手すりや壁につかまらないうちに昇れる		
	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	1.41	26	36.62	44	61.97	5	7.04	43	60.56	23	32.39	3	4.23	13	18.31	55	77.46	1	1.41	19	26.76	51	71.83													
		70～74	1	1.52	25	37.88	40	60.61	5	7.58	43	65.15	18	27.27	0	0.00	26	39.39	40	60.61	3	4.55	33	50.00	30	45.45													
		75～79	3	5.66	22	41.51	28	52.83	8	15.09	34	64.15	11	20.75	0	0.00	21	39.62	32	60.38	3	5.66	25	47.17	25	47.17													
	女性	65～69	3	3.80	36	45.57	40	50.63	9	11.39	49	62.03	21	26.58	4	5.06	39	49.37	36	45.57	4	5.06	27	34.18	48	60.76													
		70～74	3	4.41	33	48.53	32	47.06	13	19.12	43	63.24	12	17.65	7	10.29	37	54.41	24	35.29	6	8.82	29	42.65	33	48.53													
		75～79	4	5.97	41	61.19	22	32.84	17	25.37	41	61.19	9	13.43	9	13.43	45	67.16	13	19.40	7	10.45	44	65.67	16	23.88													

ADLテスト 問5～8

【 全 国 】 平成 29 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 バスや電車で乗ったとき、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すかがはけますか。													
	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		立っていられない		吊革や手すりにつかまれば立てられる		発車や停車のとき以外は何にもつかまらずに立てられる		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	%	度数	%		
年齢	男性	65～69	30	3.21	299	31.98	606	64.81	16	1.71	383	41.01	535	57.28	22	2.35	336	35.94	577	61.71	19	2.03	128	13.65	791	84.33
		70～74	46	4.91	356	37.99	535	57.10	27	2.90	437	46.94	467	50.16	36	3.86	393	42.17	503	53.97	26	2.78	189	20.19	721	77.03
		75～79	56	5.98	390	41.62	491	52.40	46	4.96	457	49.30	424	45.74	53	5.66	430	45.94	453	48.40	32	3.41	217	23.13	689	73.45
	女性	65～69	55	5.91	273	29.35	602	64.73	38	4.10	368	39.70	521	56.20	29	3.13	452	48.71	447	48.17	23	2.46	124	13.26	788	84.28
		70～74	75	8.01	353	37.71	508	54.27	48	5.14	414	44.33	472	50.54	47	5.05	493	53.01	390	41.94	34	3.62	195	20.77	710	75.61
		75～79	107	11.43	402	42.95	427	45.62	74	8.03	457	49.62	390	42.35	86	9.25	520	55.91	324	34.84	56	6.00	222	23.77	656	70.24

【 秋田県 】 平成 30 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 いられますか。				問7 バスや電車で乗ったとき、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		立て いられない		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 以外は何にもかま らずに立ってい 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 できる		何にもかまらな 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	%	度数	%	度数	%
年齢	男性	65～69	2	2.82	15	21.13	54	76.06	0	0.00	27	38.03	44	61.97	1	1.41	25	35.21	45	63.38	1	1.41	5	7.04	65	91.55
		70～74	3	4.55	27	40.91	36	54.55	5	7.58	30	45.45	31	46.97	3	4.55	27	40.91	36	54.55	2	3.03	10	15.15	54	81.82
		75～79	1	1.89	18	33.96	34	64.15	3	5.66	25	47.17	25	47.17	2	3.77	18	33.96	33	62.26	2	3.77	8	15.09	43	81.13
	女性	65～69	2	2.53	25	31.65	52	65.82	3	3.80	40	50.63	36	45.57	4	5.06	40	50.63	35	44.30	1	1.27	12	15.19	66	83.54
		70～74	6	8.82	23	33.82	39	57.35	3	4.41	43	63.24	22	32.35	5	7.35	34	50.00	29	42.65	0	0.00	9	13.24	59	86.76
		75～79	8	11.94	24	35.82	35	52.24	5	7.46	42	62.69	20	29.85	11	16.42	37	55.22	19	28.36	1	1.49	14	20.90	52	77.61

ADLテスト 問9～12

【 全 国 】 平成 29 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	%	度数	%	
年齢	男性	65-69	85	9.08	426	45.51	425	45.41	8	0.85	122	13.02	807	86.13	3	0.32	106	11.35	825	88.33	75	8.03	262	28.05	597	63.92
		70-74	106	11.32	446	47.65	384	41.03	12	1.29	157	16.85	763	81.87	9	0.96	138	14.76	788	84.28	101	10.81	311	33.30	522	55.89
		75-79	141	15.68	446	47.65	349	37.29	22	2.35	217	23.16	698	74.49	10	1.07	194	20.75	731	78.18	147	15.76	340	36.44	446	47.80
	女性	65-69	48	5.14	481	51.55	404	43.30	11	1.18	294	31.58	626	67.24	16	1.71	420	45.02	497	53.27	225	24.14	378	40.56	329	35.30
		70-74	85	9.05	519	55.27	335	35.68	17	1.82	361	38.73	554	59.44	35	3.76	455	48.87	441	47.37	244	26.21	397	42.64	290	31.15
		75-79	135	14.48	507	54.40	290	31.12	31	3.33	367	39.38	534	57.30	41	4.40	511	54.89	379	40.71	260	28.05	432	46.60	235	25.35

【 秋田県 】 平成 30 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	%	度数	%	
		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	4	5.63	34	47.89	33	46.48	1	1.41	11	15.49	59	83.10	1	1.41	6	8.45	64	90.14	2	2.82	23	32.39	46	64.79
		70-74	14	21.21	23	34.85	29	43.94	0	0.00	14	21.21	52	78.79	0	0.00	11	16.67	55	83.33	7	10.61	24	36.36	35	53.03
		75-79	6	11.32	30	56.60	17	32.08	0	0.00	10	18.87	43	81.13	1	1.89	12	22.64	40	75.47	9	16.98	23	43.40	21	39.62
年齢 女性		65-69	8	10.13	49	62.03	22	27.85	1	1.27	23	29.11	55	69.62	1	1.27	28	35.44	50	63.29	16	20.25	41	51.90	22	27.85
		70-74	4	5.88	33	48.53	31	45.59	1	1.47	20	29.41	47	69.12	6	8.82	29	42.65	33	48.53	15	22.06	39	57.35	14	20.59
		75-79	4	5.97	37	55.22	26	38.81	4	5.97	25	37.31	38	56.72	4	5.97	28	41.79	35	52.24	19	28.36	34	50.75	14	20.90

