

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 1764 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	
85	74	71	63	75	70	77	71	80	84	80	69	70	65	68	75	72	72	
																		1321

65～69歳		70～74歳		75～79歳		高齢者計
男	女	男	女	男	女	
70	87	75	78	62	71	
						443

※年齢はすべて平成 29 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

【参考資料】平成 28 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	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	1,357	46.47	7.51	1,074	27.97	4.97	1,362	29.28	5.60	1,067	21.05	5.80	1,364	45.09	10.09	1,070	45.13	9.08
25-29	1,382	46.81	7.31	1,140	28.53	4.86	1,368	27.95	5.52	1,125	19.64	5.66	1,376	44.45	10.22	1,140	44.56	9.03
30-34	1,386	47.38	7.31	1,232	28.63	4.79	1,378	26.18	5.47	1,213	17.42	5.34	1,390	42.43	10.35	1,226	43.06	9.32
35-39	1,542	47.22	6.99	1,546	28.95	4.54	1,535	24.74	5.25	1,511	16.71	5.01	1,542	40.66	10.51	1,532	42.53	9.30
40-44	1,671	47.02	6.96	1,658	28.95	4.62	1,658	23.67	5.33	1,635	16.45	5.04	1,674	40.48	9.71	1,667	42.17	8.94
45-49	1,431	46.55	6.44	1,401	28.89	4.64	1,414	22.87	5.50	1,394	15.87	5.36	1,433	39.58	9.97	1,395	42.36	8.78
50-54	1,261	45.78	6.63	1,242	27.95	4.39	1,258	21.56	5.42	1,238	14.81	5.81	1,266	39.67	9.45	1,241	41.64	8.55
55-59	1,226	44.55	6.18	1,235	27.40	4.12	1,216	20.39	5.50	1,232	13.26	5.90	1,224	38.79	9.32	1,238	42.30	8.12
60-64	1,313	42.78	6.33	1,400	26.25	4.24	1,297	18.67	5.41	1,391	11.76	5.93	1,306	37.71	9.01	1,394	41.34	8.25
65-69	931	40.04	5.98	929	25.14	3.91	922	15.39	6.42	915	8.90	6.02	933	35.89	10.27	928	40.80	8.85
70-74	929	37.21	5.89	895	23.66	3.95	921	13.04	6.30	866	7.65	6.03	932	35.59	10.49	896	39.45	8.67
75-79	932	35.36	5.71	932	22.78	4.01	907	11.07	6.50	887	7.07	6.03	927	34.75	10.96	924	38.42	9.51

【秋田県】平成 29 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	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	85	47.85	8.06	74	27.10	4.04	85	30.24	7.38	74	21.73	4.65	85	45.49	11.89	74	43.81	9.33
25-29	71	47.20	7.57	63	27.94	5.96	71	27.65	5.43	63	19.54	6.11	71	43.13	9.69	63	43.98	9.27
30-34	75	45.88	8.15	70	29.37	4.70	75	26.24	5.72	70	17.36	6.70	75	44.40	11.75	70	44.96	9.05
35-39	77	48.96	7.76	71	29.39	4.88	77	24.84	5.86	71	17.30	4.26	77	41.83	11.17	71	44.11	10.05
40-44	80	48.28	6.77	84	29.02	5.07	80	23.71	6.89	84	15.70	5.08	80	42.15	9.83	84	42.46	11.75
45-49	80	46.96	7.38	69	30.24	5.53	80	22.06	6.81	69	15.71	5.80	80	40.71	11.57	69	41.83	9.84
50-54	70	46.61	7.02	65	28.72	4.41	70	21.61	5.77	65	15.20	5.14	70	40.87	9.38	65	41.66	8.22
55-59	68	46.89	5.34	75	27.98	3.67	68	21.24	5.27	75	13.36	6.57	68	39.69	10.52	75	43.04	9.07
60-64	72	44.98	6.15	72	26.70	4.06	72	19.28	6.70	72	12.79	6.62	72	38.63	8.89	72	43.76	8.53
65-69	70	41.39	5.64	87	25.27	5.19	70	15.31	6.45	87	9.05	6.99	70	35.66	10.37	87	40.01	10.61
70-74	75	39.06	6.27	78	23.83	4.13	75	14.07	8.01	78	7.62	6.22	75	39.28	11.04	78	41.21	9.16
75-79	62	36.90	6.79	71	23.46	4.19	62	12.24	6.30	71	7.96	6.40	62	36.68	9.63	71	42.72	9.95

立ち幅とび

【参考資料】平成 28 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	1,352	227.66	24.29	1,068	168.59	21.47
25-29	1,377	222.36	24.53	1,135	163.37	21.93
30-34	1,376	217.44	23.54	1,225	158.71	21.79
35-39	1,540	210.87	22.78	1,531	156.62	21.33
40-44	1,668	204.91	22.63	1,666	152.83	21.15
45-49	1,428	200.01	21.50	1,383	151.14	20.89
50-54	1,255	194.25	20.70	1,237	145.48	21.36
55-59	1,219	186.42	21.50	1,228	139.38	21.38
60-64	1,292	177.16	22.84	1,358	130.34	21.61

【秋田県】平成 29 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	85	232.06	26.69	74	164.62	25.15
25-29	71	224.77	28.10	63	161.33	25.40
30-34	75	216.32	22.23	70	160.30	22.85
35-39	77	212.06	22.98	71	155.65	22.54
40-44	80	204.61	18.98	84	148.62	27.92
45-49	80	195.28	39.22	69	148.55	24.48
50-54	70	195.26	20.35	65	140.25	23.71
55-59	68	193.57	17.58	75	135.53	24.26
60-64	72	175.14	30.86	72	127.97	29.42

反復横とび ・ 20mシャトルラン ・ 持久走・急歩

【参考資料】平成 28 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						20mシャトルラン						持久走・急歩					
	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
20-24	1,354	55.51	7.93	1,059	45.72	6.43	1,117	72.41	25.37	838	38.44	15.59	222	676.53	85.53	199	520.15	50.43
25-29	1,364	54.07	6.86	1,118	44.53	6.40	1,105	65.99	23.45	879	35.14	14.61	224	685.67	89.75	201	533.72	55.67
30-34	1,372	51.19	7.12	1,188	42.38	6.30	1,096	59.50	22.92	912	30.67	13.27	225	699.07	96.75	217	531.46	55.10
35-39	1,509	49.48	6.56	1,499	41.82	5.66	1,198	55.28	22.61	1,151	27.90	11.90	237	709.70	87.69	247	526.78	55.69
40-44	1,630	48.20	6.30	1,612	41.59	5.60	1,296	49.97	21.61	1,196	26.64	12.23	266	715.58	88.70	309	532.14	61.09
45-49	1,409	46.99	6.33	1,341	41.15	5.87	1,089	46.10	20.24	989	25.70	12.05	266	725.28	87.61	292	533.10	55.76
50-54	1,240	45.40	6.71	1,211	39.21	6.48	951	40.73	18.72	881	23.68	11.15	247	733.26	85.46	281	541.07	68.21
55-59	1,210	43.58	6.41	1,211	38.21	6.14	895	34.71	15.74	857	20.08	9.12	260	746.65	92.79	291	542.67	61.56
60-64	1,280	40.81	6.98	1,352	35.71	6.78	938	29.39	14.12	910	16.59	7.42	275	754.90	87.21	353	554.97	65.62

(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 29 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					
	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
20-24	85	57.68	7.31	74	47.20	7.07	73	75.73	25.51	61	39.80	16.48	12	687.00	103.02	13	504.54	31.18
25-29	71	53.89	9.58	63	44.62	7.60	58	65.33	22.27	52	31.27	16.01	13	630.00	88.98	11	528.55	103.84
30-34	75	49.69	9.04	70	43.41	6.05	65	59.45	24.01	58	31.84	18.04	10	714.50	125.18	12	525.33	99.63
35-39	77	48.44	9.25	71	42.24	6.42	66	51.94	26.15	62	28.52	13.63	11	712.73	118.11	9	607.78	143.04
40-44	80	48.28	6.17	84	40.44	7.49	70	47.93	19.52	73	25.45	13.56	10	739.60	91.23	11	541.27	61.92
45-49	80	46.21	9.88	69	39.38	8.32	70	41.01	23.35	57	23.77	13.76	10	693.90	60.93	12	567.67	44.51
50-54	70	45.67	8.16	65	39.97	5.98	59	37.49	17.68	55	21.38	10.61	11	680.55	128.75	10	505.90	50.56
55-59	68	45.18	5.48	75	38.03	7.52	58	35.47	16.53	59	18.51	11.04	10	710.20	92.78	16	531.69	41.12
60-64	72	41.36	6.10	72	36.35	7.02	62	31.39	19.84	61	16.13	9.32	10	799.30	138.14	11	515.73	48.50

開眼片足立ち ・ 10m障害物歩行 ・ 6分間歩行

【参考資料】平成 28 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	939	87.68	39.95	932	89.64	39.08	910	6.27	1.35	906	7.05	1.33	900	629.17	90.07	885	593.57	70.94
70-74	935	75.29	43.32	894	74.36	42.92	910	6.65	1.42	865	7.60	1.41	894	606.54	93.63	846	563.99	78.56
75-79	921	58.40	43.12	918	58.36	43.00	891	7.21	1.64	885	8.17	1.67	868	581.98	84.08	855	534.31	86.88

【秋田県】平成 29 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	70	91.19	36.59	87	87.29	40.53	70	6.14	1.15	87	9.28	17.15	70	637.61	86.41	87	572.18	110.65
70-74	75	79.43	47.30	78	72.17	42.87	75	6.37	1.36	78	7.65	2.25	75	607.71	98.50	78	530.59	144.89
75-79	62	65.32	44.80	71	61.65	45.59	62	9.81	16.97	71	7.85	2.65	62	573.31	106.34	71	502.15	129.74

合計点

【参考資料】平成 28 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	1,288	42.84	7.43	1,002	40.42	7.53
25-29	1,277	41.25	7.14	1,040	38.90	7.60
30-34	1,284	38.88	7.23	1,082	36.40	7.32
35-39	1,378	37.00	6.91	1,326	35.48	6.91
40-44	1,478	35.33	6.50	1,417	34.76	6.95
45-49	1,301	33.79	6.63	1,221	34.23	7.08
50-54	1,147	31.96	6.42	1,107	32.04	7.22
55-59	1,108	29.42	6.49	1,100	30.14	6.76
60-64	1,154	26.51	6.36	1,213	27.25	6.67
65-69	831	42.24	7.24	842	41.73	6.80
70-74	852	38.94	7.85	791	38.31	7.15
75-79	785	35.22	7.88	756	35.45	7.48

(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 29 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	85	44.44	22.55	74	39.97	19.75
25-29	71	41.17	20.11	63	37.68	18.18
30-34	75	38.09	19.01	70	37.19	18.40
35-39	77	36.83	18.71	71	35.85	17.73
40-44	80	35.70	18.05	84	33.79	17.50
45-49	80	33.44	17.15	69	33.25	16.63
50-54	70	32.20	15.95	65	31.95	15.46
55-59	68	31.47	15.31	75	29.81	15.14
60-64	72	27.39	13.79	72	28.42	14.22
65-69	70	43.13	21.03	87	40.93	21.01
70-74	75	40.56	20.37	78	37.82	19.10
75-79	62	36.87	17.62	71	36.73	18.38

総合評価

【 参考資料 】平成 28 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	247	19.18	406	31.52	370	28.73	201	15.61	64	4.97	127	12.67	238	23.75	337	33.63	213	21.26	87	8.68
25-29	209	16.37	349	27.33	458	35.87	204	15.97	57	4.46	110	10.58	247	23.75	343	32.98	249	23.94	91	8.75
30-34	123	9.58	354	27.57	439	34.19	298	23.21	70	5.45	54	4.99	229	21.16	369	34.10	313	28.93	117	10.81
35-39	79	5.73	367	26.63	436	31.64	376	27.29	120	8.71	59	4.45	258	19.46	408	30.77	431	32.50	170	12.82
40-44	94	6.36	374	25.30	522	35.32	397	26.86	91	6.16	99	6.99	291	20.54	493	34.79	412	29.08	122	8.61
45-49	123	9.45	314	24.14	519	39.89	286	21.98	59	4.53	160	13.10	289	23.67	456	37.35	261	21.38	55	4.50
50-54	144	12.55	403	35.14	361	31.47	197	17.18	42	3.66	172	15.54	339	30.62	353	31.89	175	15.81	68	6.14
55-59	149	13.45	380	34.30	379	34.21	171	15.43	29	2.62	198	18.00	388	35.27	331	30.09	152	13.82	31	2.82
60-64	202	17.50	444	38.47	355	30.76	124	10.75	29	2.51	250	20.61	468	38.58	344	28.36	127	10.47	24	1.98
65-69	170	20.46	350	42.12	234	28.16	64	7.70	13	1.56	133	15.80	354	42.04	272	32.30	76	9.03	7	0.83
70-74	190	22.30	307	36.03	250	29.34	93	10.92	12	1.41	128	16.18	312	39.44	266	33.63	77	9.73	8	1.01
75-79	147	18.73	311	39.62	232	29.55	87	11.08	8	1.02	134	17.72	312	41.27	239	31.61	66	8.73	5	0.66

【 秋田県 】平成 29 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	24	28.24	27	31.76	22	25.88	10	11.76	2	2.35	7	9.46	16	21.62	28	37.84	20	27.03	3	4.05
25-29	9	12.68	19	26.76	32	45.07	9	12.68	2	2.82	9	14.29	7	11.11	21	33.33	19	30.16	7	11.11
30-34	6	8.00	19	25.33	28	37.33	16	21.33	6	8.00	6	8.57	13	18.57	25	35.71	17	24.29	9	12.86
35-39	9	11.69	13	16.88	22	28.57	25	32.47	8	10.39	2	2.82	14	19.72	25	35.21	20	28.17	10	14.08
40-44	6	7.50	20	25.00	28	35.00	22	27.50	4	5.00	8	9.52	14	16.67	24	28.57	26	30.95	12	14.29
45-49	9	11.25	20	25.00	30	37.50	14	17.50	7	8.75	11	15.94	12	17.39	23	33.33	14	20.29	9	13.04
50-54	11	15.71	22	31.43	24	34.29	9	12.86	4	5.71	10	15.38	20	30.77	16	24.62	18	27.69	1	1.54
55-59	14	20.59	26	38.24	23	33.82	5	7.35	0	0.00	12	16.00	24	32.00	26	34.67	11	14.67	2	2.67
60-64	18	25.00	25	34.72	20	27.78	8	11.11	1	1.39	21	29.17	28	38.89	18	25.00	4	5.56	1	1.39
65-69	16	22.86	32	45.71	16	22.86	5	7.14	1	1.43	19	21.84	21	24.14	34	39.08	12	13.79	1	1.15
70-74	25	33.33	25	33.33	16	21.33	7	9.33	2	2.67	12	15.38	30	38.46	23	29.49	11	14.10	2	2.56
75-79	14	22.58	25	40.32	20	32.26	2	3.23	1	1.61	18	25.35	27	38.03	17	23.94	8	11.27	1	1.41

ADLテスト 問1～4

【 参考資料 】 平成 28 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		サツサと楽に、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	23	2.56	272	30.22	605	67.22	71	7.88	477	52.94	353	39.18	15	1.68	157	17.58	721	80.74	23	2.56	243	27.00	634	70.44
	70～74	29	3.14	309	33.44	586	63.42	103	11.22	522	56.86	293	31.92	16	1.74	225	24.51	677	73.75	32	3.46	342	37.01	550	59.52
	75～79	48	5.45	342	38.86	490	55.68	163	18.76	472	54.32	234	26.93	43	4.95	249	28.65	577	66.40	46	5.28	384	44.09	441	50.63
女性	65～69	50	5.36	383	41.09	499	53.54	153	16.54	547	59.14	225	24.32	26	2.81	383	41.36	517	55.83	47	5.06	324	34.88	558	60.06
	70～74	53	5.93	419	46.87	422	47.20	192	21.50	524	58.68	177	19.82	60	6.75	440	49.49	389	43.76	64	7.14	439	49.00	393	43.86
	75～79	93	10.63	419	47.89	363	41.49	242	28.11	456	52.96	163	18.93	92	10.67	417	48.38	353	40.95	106	12.13	422	48.28	346	39.59

【 秋田県 】 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

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		手すりや壁につかまら ないで昇れる		手すりや壁につかまら ないで昇れる		手すりや壁につかまら ないで昇れる		
		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	
年齢		男性		65～69	2	2.86	22	31.43	45	64.29	8	11.43	34	48.57	27	38.57	1	1.43	15	21.43	53	75.71	1	1.43	24	34.29	44	62.86
		70～74	2	2.67	28	37.33	45	60.00	12	16.00	39	52.00	24	32.00	0	0.00	19	25.33	56	74.67	0	0.00	35	46.67	40	53.33		
		75～79	6	9.84	20	32.79	33	54.10	10	16.39	30	49.18	19	31.15	2	3.28	14	22.95	43	70.49	5	8.33	23	38.33	30	50.00		
年齢		女性		65～69	3	3.49	40	46.51	40	46.51	13	15.66	54	65.06	10	12.05	2	2.35	33	38.82	47	55.29	5	5.88	23	27.06	55	64.71
		70～74	8	10.39	27	35.06	41	53.25	21	27.27	44	57.14	10	12.99	6	7.79	37	48.05	32	41.56	8	10.39	32	41.56	36	46.75		
		75～79	8	11.43	39	55.71	23	32.86	25	35.71	33	47.14	12	17.14	11	15.94	47	68.12	11	15.94	9	12.86	38	54.29	23	32.86		

【 参考資料 】 平成 28 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 バスや電車に乗ったとき、立っていただけ 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		立っていない		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	%							
年齢																										
男性		65-69	34	3.78	309	34.37	556	61.85	20	2.24	341	38.14	533	59.62	29	3.24	315	35.16	552	61.61	15	1.67	114	12.68	770	85.65
		70-74	51	5.53	336	36.40	536	58.07	26	2.83	441	47.93	453	49.24	36	3.93	374	40.79	507	55.29	24	2.59	186	20.11	715	77.30
		75-79	56	6.38	382	43.51	440	50.11	36	4.13	472	54.13	364	41.74	53	6.06	411	46.97	411	46.97	38	4.33	211	24.06	628	71.61
女性		65-69	40	4.30	304	32.69	586	63.01	27	2.91	375	40.37	527	56.73	38	4.10	444	47.90	445	48.00	19	2.04	110	11.83	801	86.13
		70-74	69	7.75	344	38.65	477	53.60	51	5.72	394	44.22	446	50.06	53	5.94	484	54.26	355	39.80	42	4.69	176	19.66	677	75.64
		75-79	94	10.79	398	45.69	379	43.51	72	8.32	447	51.68	346	40.00	83	9.52	509	58.37	280	32.11	49	5.61	238	27.26	586	67.12

【 秋田県 】 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

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、立っていただけ 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		立っていない		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 外は何にもつかま ずに立っている		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	3	4.29	22	31.43	44	62.86	2	2.90	31	44.93	35	50.72	1	1.45	29	42.03	38	55.07	1	1.45	9	13.04	58	84.06
		70-74	3	4.00	26	34.67	45	60.00	3	4.00	35	46.67	37	49.33	6	8.00	28	37.33	40	53.33	0	0.00	19	25.33	56	74.67
		75-79	4	6.56	18	29.51	37	60.66	4	6.56	23	37.70	32	52.46	4	6.56	20	32.79	35	57.38	1	1.64	14	22.95	44	72.13
	女性	65-69	1	1.16	23	26.74	59	68.60	3	3.49	42	48.84	39	45.35	4	4.65	39	45.35	41	47.67	1	1.16	7	8.14	76	88.37
		70-74	5	6.49	31	40.26	40	51.95	9	11.69	35	45.45	32	41.56	6	7.79	39	50.65	31	40.26	3	3.90	15	19.48	58	75.32
		75-79	3	4.29	31	44.29	36	51.43	6	8.57	34	48.57	29	41.43	10	14.29	36	51.43	24	34.29	1	1.43	24	34.29	45	64.29

【 参考資料 】 平成 28 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		67	7.45	424	47.16	408	45.38	5	0.56	134	14.96	757	84.49	2	0.22	108	12.04	787	87.74	69	7.70	246	27.46	581	64.84
70-74		105	11.35	418	45.19	402	43.46	11	1.19	175	18.94	738	79.87	6	0.65	156	16.92	760	82.43	118	12.84	329	35.80	472	51.36
75-79		137	15.68	392	44.85	345	39.47	22	2.51	207	23.66	646	73.83	13	1.49	178	20.37	683	78.15	133	15.30	316	36.36	420	48.33
女性																									
65-69		49	5.26	470	50.48	412	44.25	10	1.08	256	27.59	662	71.34	12	1.29	363	39.07	554	59.63	201	21.71	398	42.98	327	35.31
70-74		77	8.60	483	53.97	335	37.43	15	1.67	333	37.17	548	61.16	26	2.92	445	50.00	419	47.08	246	27.61	391	43.88	254	28.51
75-79		105	12.00	464	53.03	306	34.97	31	3.58	342	39.49	493	56.93	46	5.27	467	53.49	360	41.24	258	29.90	348	40.32	257	29.78

【 秋田県 】 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

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。											
年齢		両手でゆっくりと ならでける		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 ならでける		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	%
男性	65-69	4	5.80	38	55.07	26	37.68	1	1.45	12	17.39	55	79.71	0	0.00	5	7.25	63	91.30	2	2.90	26	37.68	40	57.97
	70-74	7	9.33	34	45.33	34	45.33	1	1.33	15	20.00	59	78.67	0	0.00	11	14.67	64	85.33	8	10.67	27	36.00	40	53.33
	75-79	9	14.75	23	37.70	27	44.26	0	0.00	13	21.31	46	75.41	2	3.28	12	19.67	45	73.77	12	19.67	21	34.43	26	42.62
女性	65-69	5	5.81	47	54.65	32	37.21	0	0.00	21	24.42	63	73.26	0	0.00	35	40.70	49	56.98	21	24.42	33	38.37	28	32.56
	70-74	11	14.29	35	45.45	30	38.96	3	3.95	27	35.53	45	59.21	0	0.00	39	50.65	37	48.05	17	22.08	40	51.95	18	23.38
	75-79	5	7.14	49	70.00	16	22.86	2	2.86	26	37.14	42	60.00	4	5.71	38	54.29	28	40.00	15	21.43	32	45.71	22	31.43

