

R5年度 東区成人女性の ロコモティブシンドロームに関する調査と分析 【概要版】

アンケートのご協力ありがとうございました。「ロコモ予防」を目的とした啓発活動の一環として結果をまとめましたのでご報告いたします。

調査概要

- ◆調査対象者:東区内の小学校の保護者 20~60代の女性
- ◆有効回答数:557人 ◆回答率:3.9%(世帯数ベース)
- ◆分析対象の子ども:調査回答者の子ども(小学生)719人

回答結果

(一部抜粋)



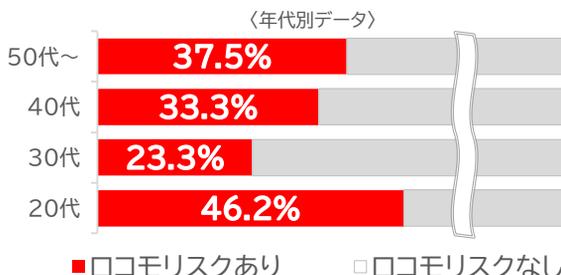
大人(成人女性)は約**3人に1人**

子どもは約**4人に1人**に ロコモリスクがあった

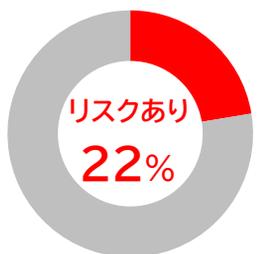
*大人:7つのロコモチェック

*子ども:側わん、しゃがみこみ、前屈で指が床につかない いずれか1つ以上該当

大人 557人



子ども 719人



「ロコモ」って何?
今すぐチェック!!

福岡市東区ホームページ「ロコモって知っていますか?」

今回の調査では、ロコモの言葉も意味も知っている人は、約4人に1人。
ロコモを知っているほうが、ロコモリスクが低い結果でした。

*ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)とは…

「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官(=運動器)が衰えている状態

大人(成人女性)も子どもも身体を動かす**楽しさを知る**

- ★大人: 幼少期に身体を動かすことが好きだった人は、ロコモリスクがある割合が少なかった。*
- ☆子ども: 身体を動かすことが好きなほうが、ロコモリスクがある割合も少なかった。*

手軽で身近な運動である、**歩くこと**

- ★歩数を意識している人は、1日6,000歩以上歩いている割合も運動習慣のある割合も高かった*
- ★1日6,000歩以上歩いている人は、ロコモリスクがある割合が少なかった。*

Point !

今より少しでも身体を多く動かすことを目指し
歩数を意識することから始めてみませんか？

階段の利用で身体を
動かしてみましょう



歩数を意識しながら、
楽しく歩くアプリの活用!

ふくおか
散歩

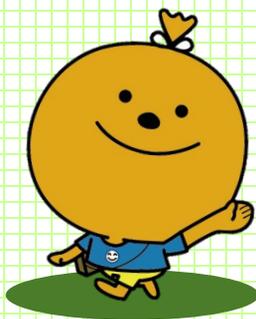


ロコモ予防について学ぶ
福岡市健康づくり・スポーツサイト



報告やロコモに関する皆さまの
ご意見やご感想を頂けませんか?
今後の活動の参考にさせていただきます!
←左の二次元コードよりご回答にご協力ください

皆様のお声を
募集中



今後の取り組み

身体を動かす楽しさを伝え、運動習慣づくりを応援します!
ロコモチェックの機会を設け、ロコモ啓発を続けます。