

R5年度 福岡市東区成人女性の ロコモティブシンドロームに関する 意識調査

令和6年3月
東区地域保健福祉課

目次

1. 調査概要	2ページ
2. 回答者属性	3ページ
3. ロコモティブシンドロームについて	5ページ
4. 健診について	13ページ
5. 週平均の歩数または 歩行時間について	15ページ
6. 運動について	18ページ
7. 子どもについて	23ページ
8. その他	31ページ
9. 自由記載	33ページ
10. 調査票	35ページ

1. 調査概要

●調査対象者

東区小学校の保護者（20～69歳の女性）

●調査期間

- ・令和5年8月下旬に各小学校へアンケート配送
- ・回答期限を令和5年9月22日(金)とした

●回答方法

WEB回答(各世帯1回)

●回答状況

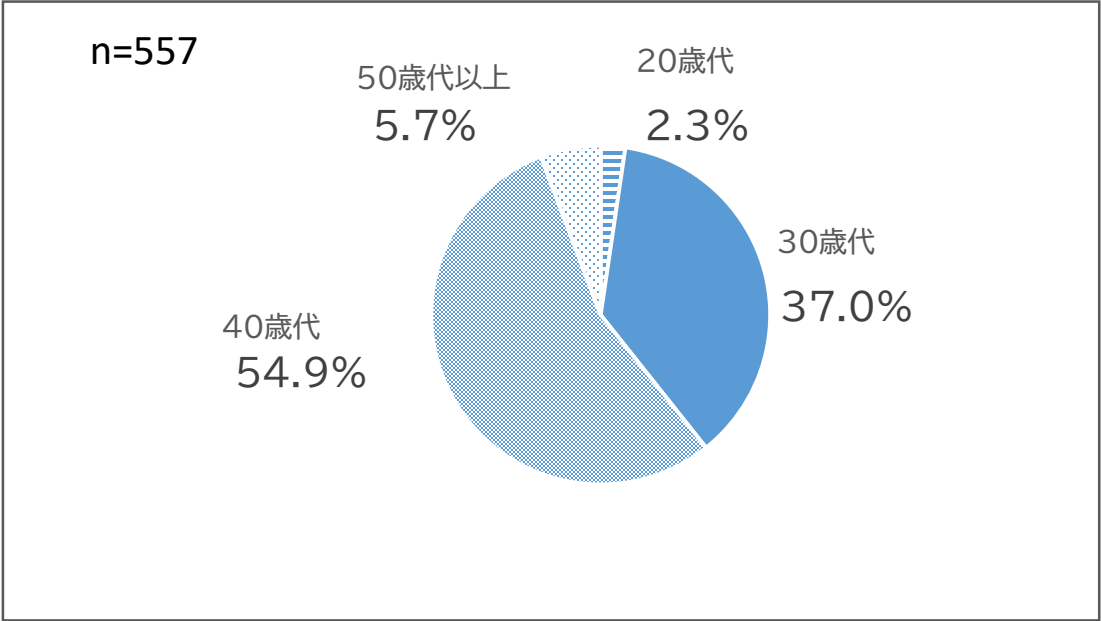
- ・配布数：18,415件
- ・回答数：557件
- ・回答率：3.0%（実家庭数に対する回答率は3.9%）

●調査結果利用上の注意

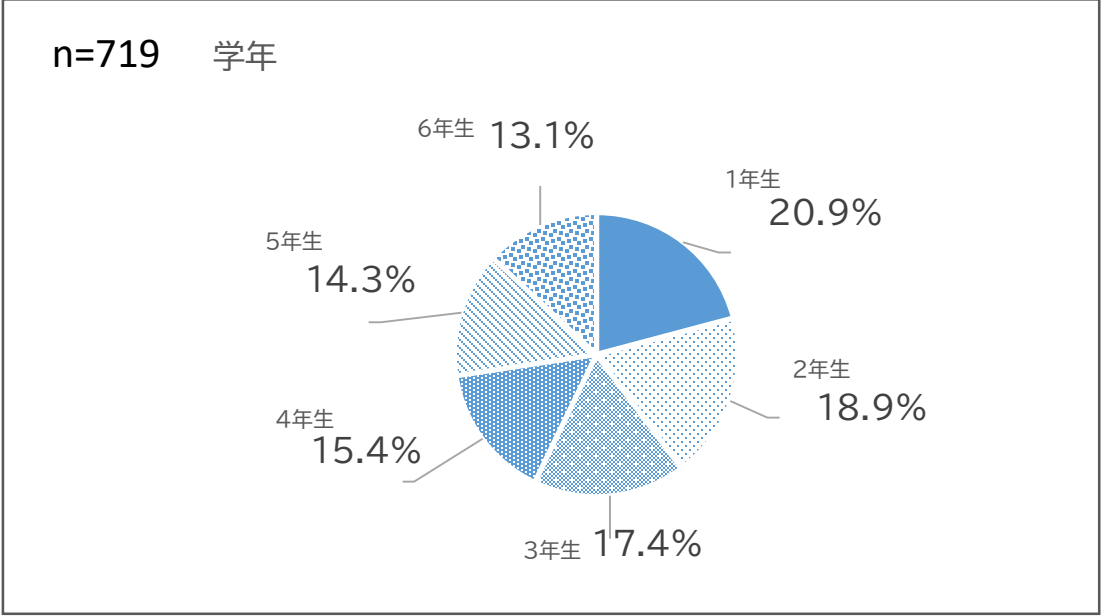
- ・比率は百分率（%）で、小数点以下第二位を四捨五入した。
このため、合計の比率が0.1～0.3%程度増減することがある。
- ・数表、図表に示すnは、比率計算上の基数（標本数）である。

2. 回答者属性

【年代】 成人女性

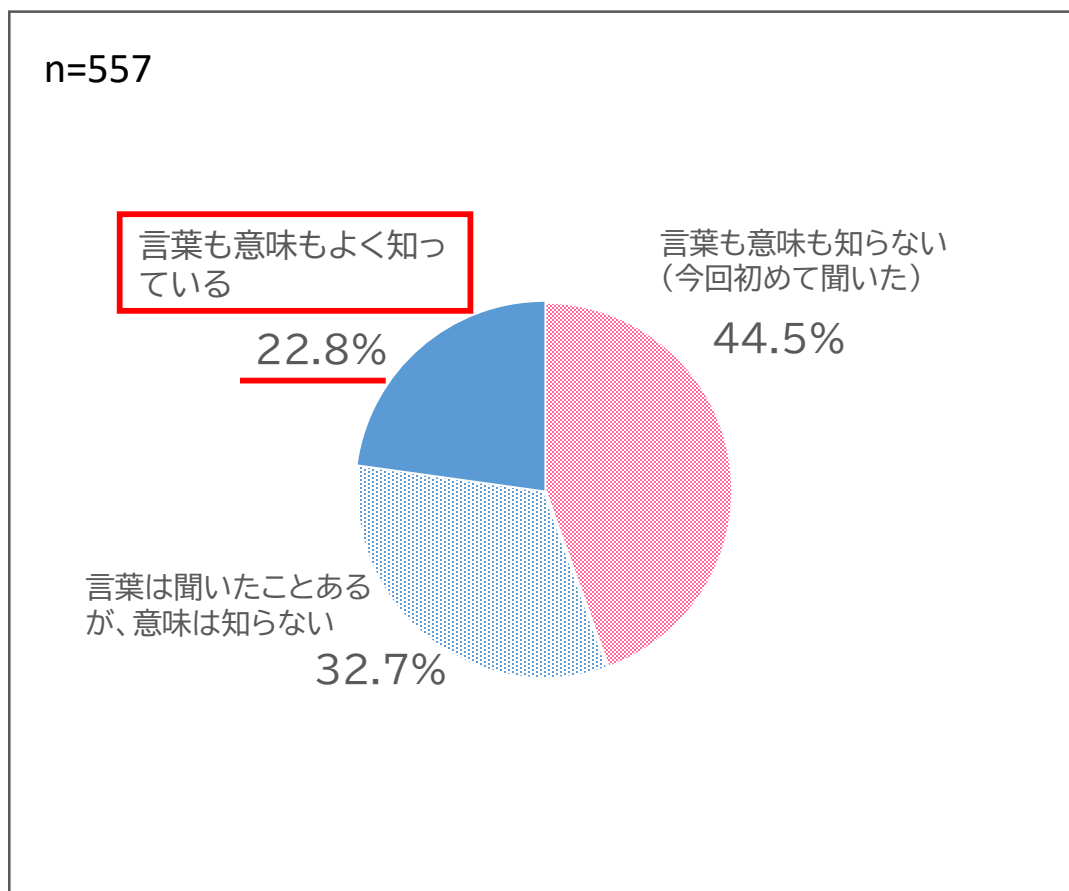


【学年】 子ども



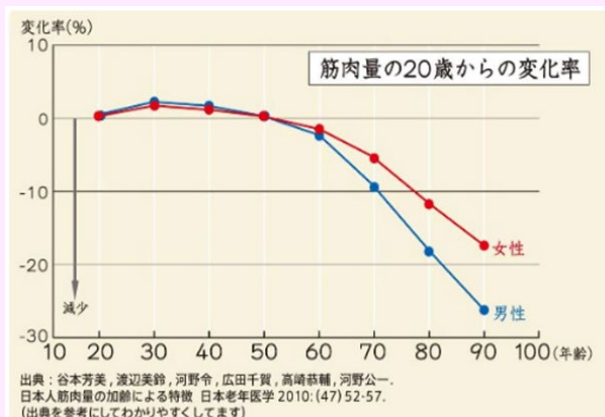
3. ロコモティブシンドローム について

【Q1】 あなたは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉やその意味を知っていますか？

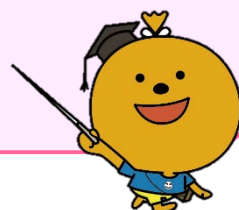


ロコモティブシンドロームとは・・・

歩くための骨や筋力の衰えのこと。 通称：ロコモ。

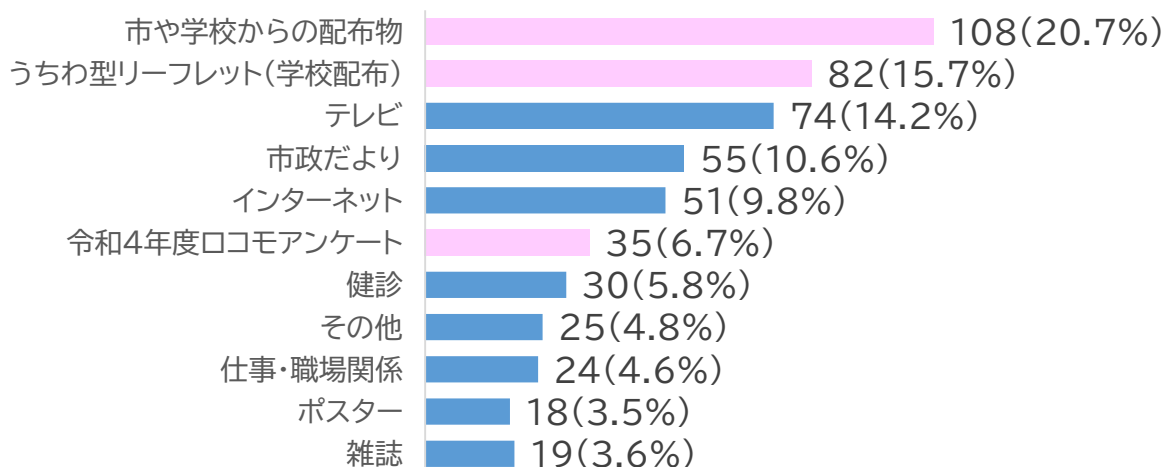


骨密度や筋肉量は30歳前後をピークに徐々に低下していきます。現代の便利な生活の中で運動不足が続くと、将来思うように身体が動かさなくなり、介護が必要になる恐れがあります。



【Q1-1】 (言葉は聞いたことあるが、意味は知らない、言葉も意味も知っていると答えた方)それは何で知りましたか?(複数回答可)

n=521



*その他:「保育園や幼稚園の保護者会や研修」「新聞」等。

健康日本21によると、
ロコモを認知している国民は44.8%※

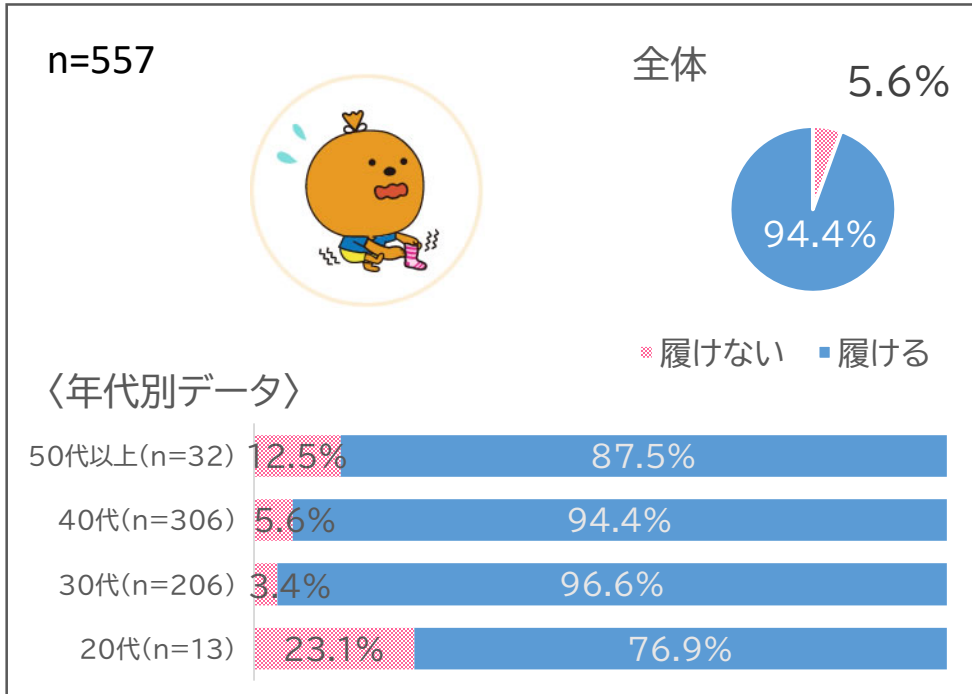
※健康日本21(第二次)最終評価報告書(案)概要 参考

まだまだ、認知度が低いのが現状です。
ロコモを知って予防しましょう。

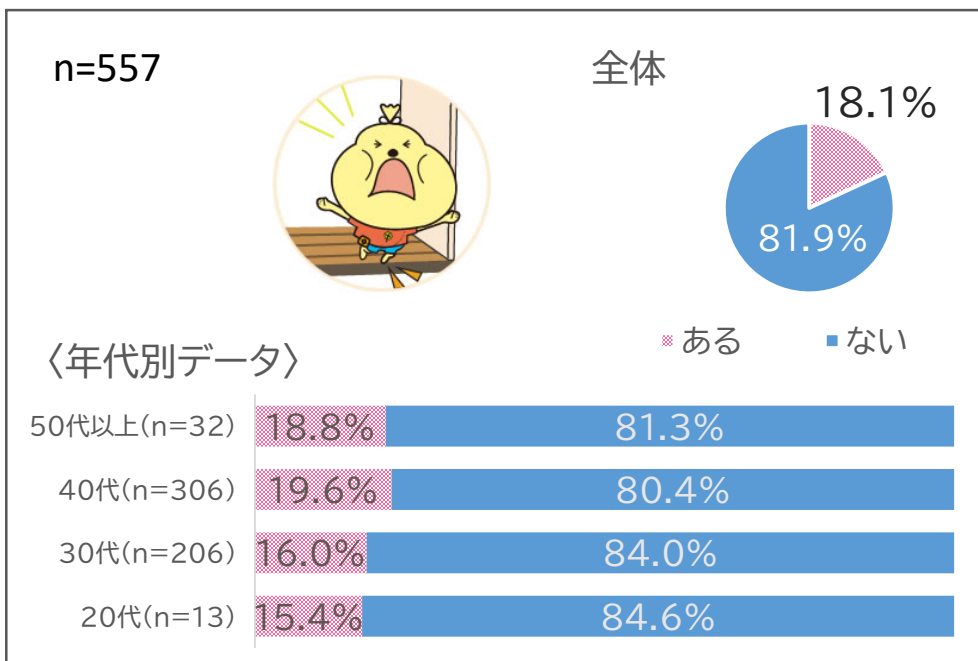


【Q2】 骨や筋肉などが衰えていないか確認する7つの「ロコチェック」で、それぞれあてはまるものをお選びください。

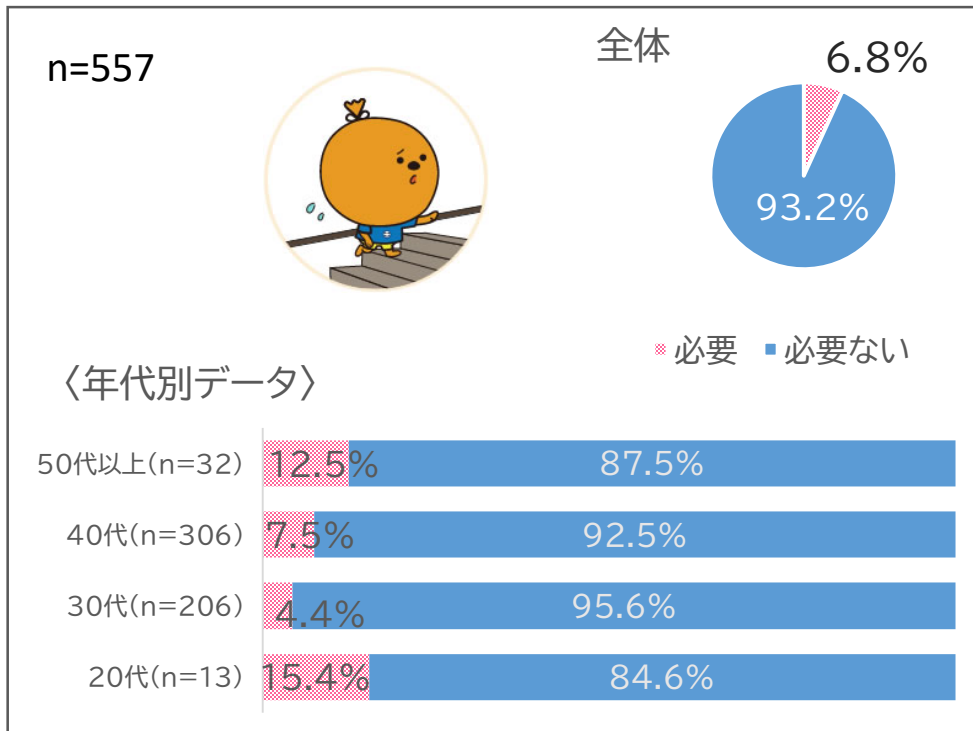
①片足立ちで靴下が履けない。



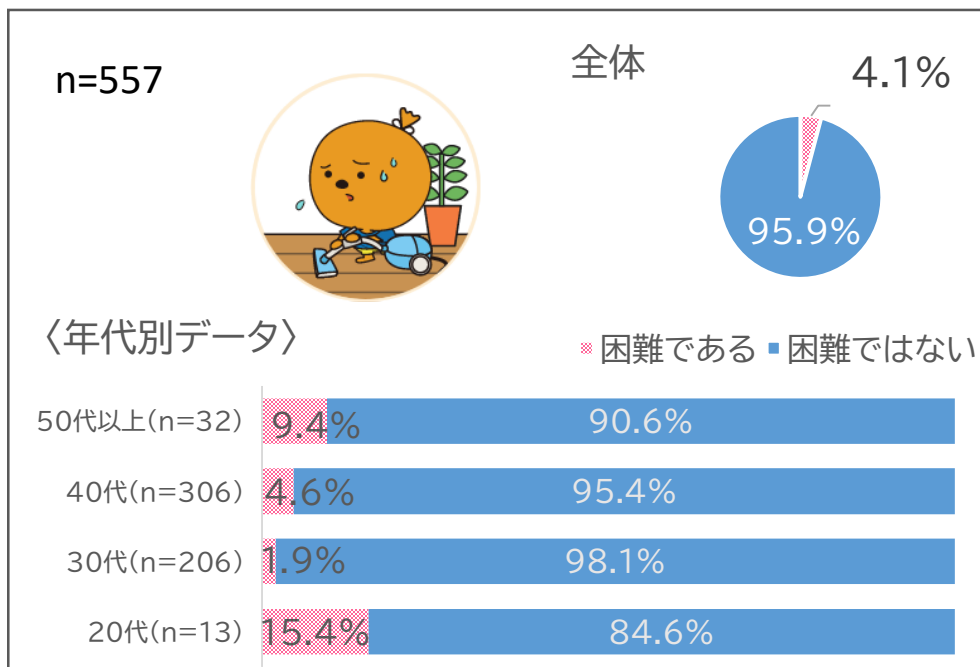
【Q2】 ②家の中ですべる、つまづくことがある。



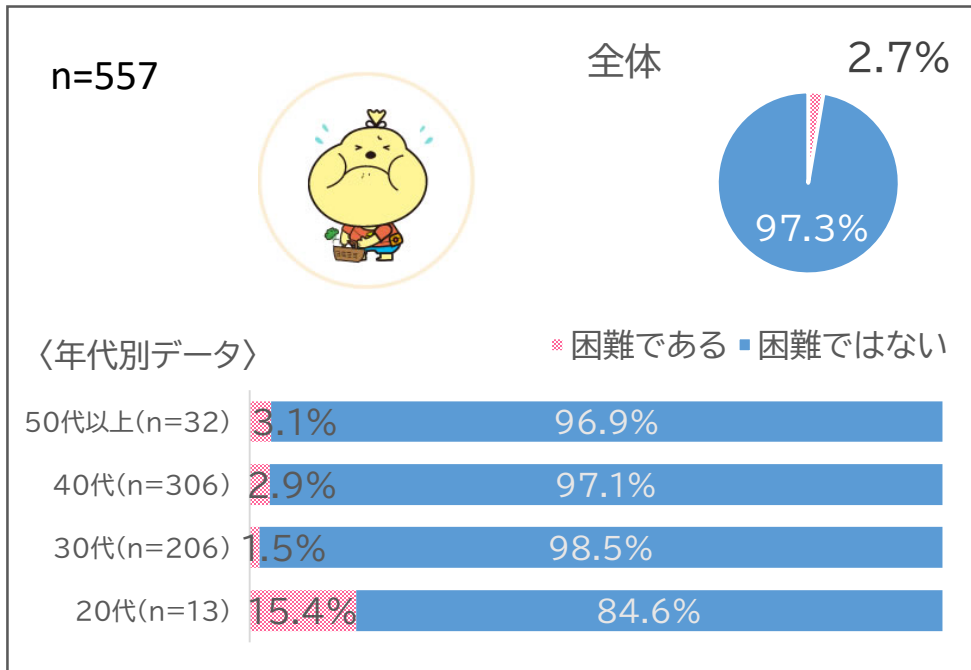
【Q2】 ③階段をあがる時に手すりが必要である。



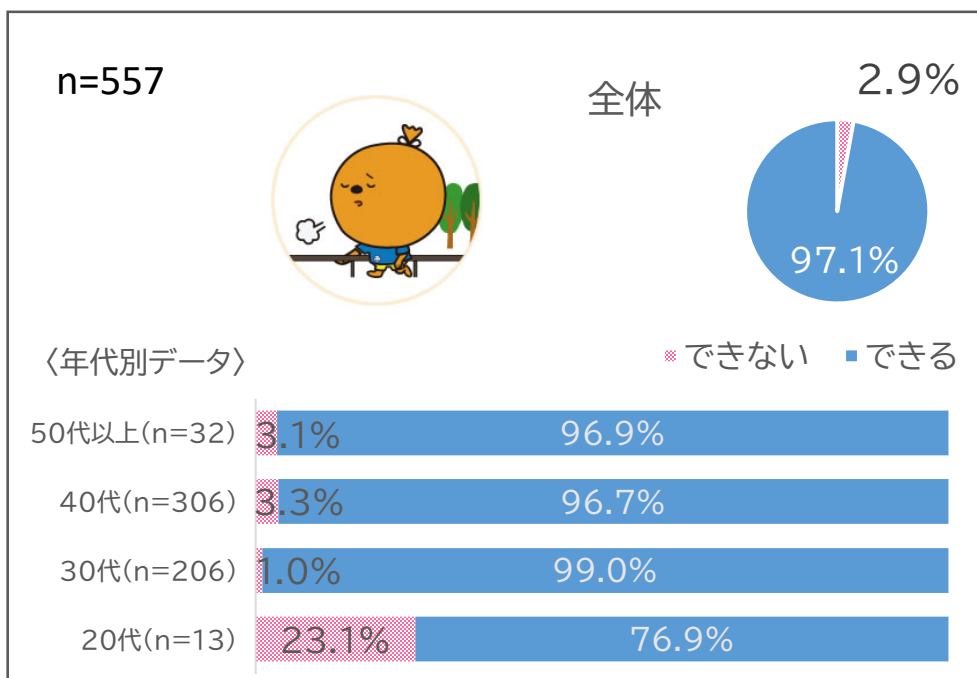
【Q2】 ④家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。



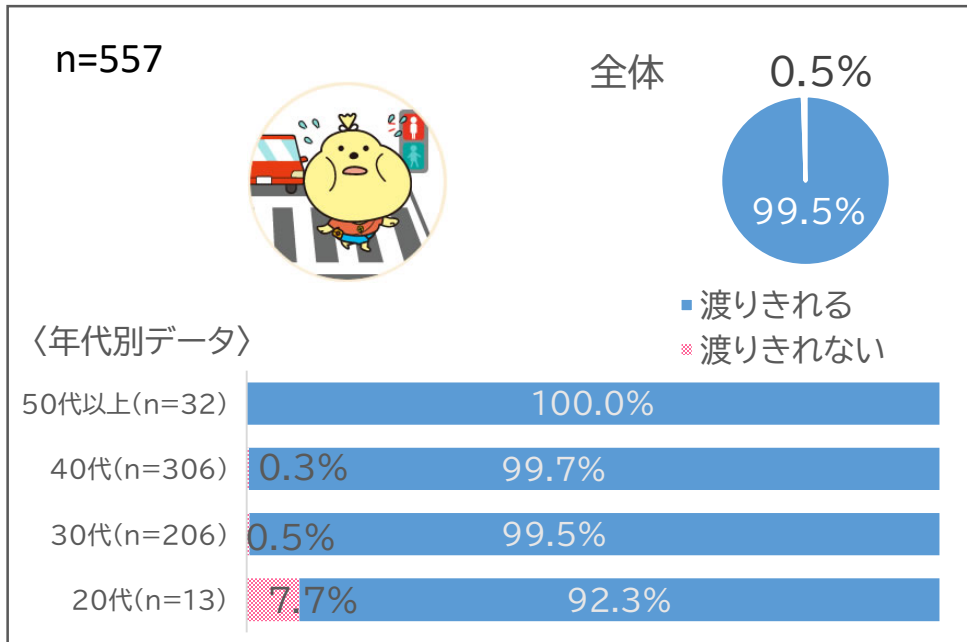
【Q2】 ⑤2Kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2本程度)を持ち帰るのが困難である。



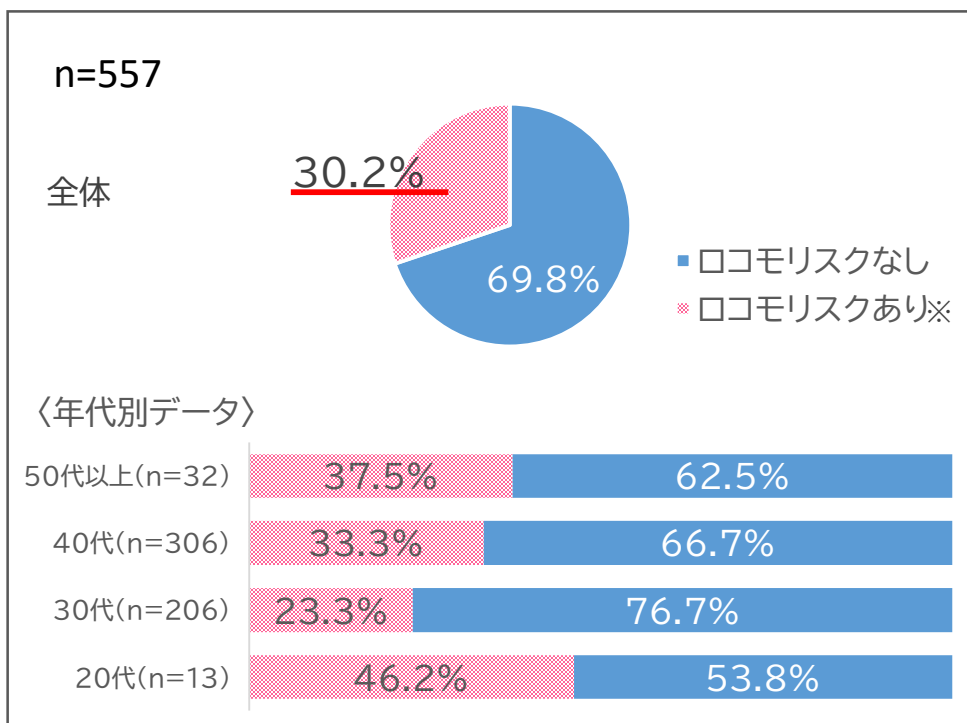
【Q2】 ⑥15分くらい続けて歩くことができない。



【Q2】 ⑦横断歩道を青信号のうちに渡りきれない。

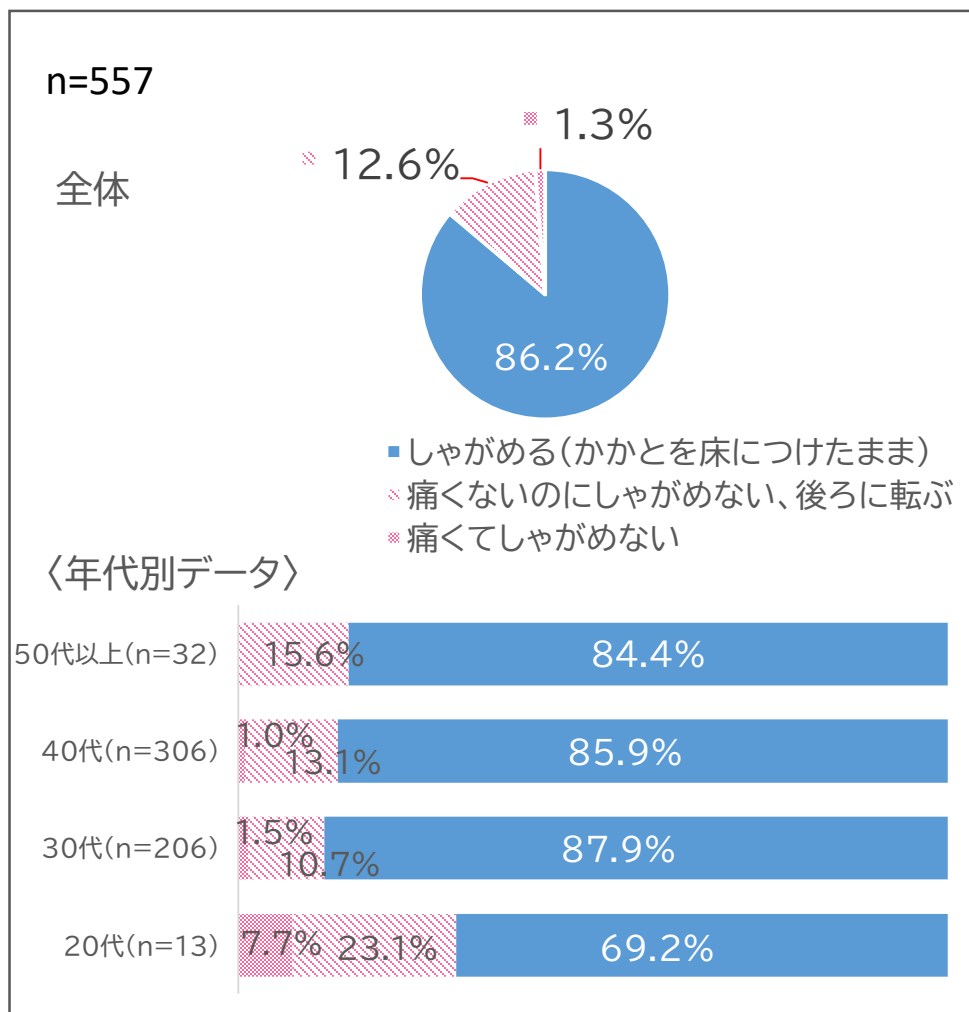


【Q2】 ①～⑦ ロコチェックのまとめ ロコモリスクについて



※【Q2】①～⑦ 1つでも当てはまる

【Q3】 かかとを床につけたまましゃがみこみができますか？

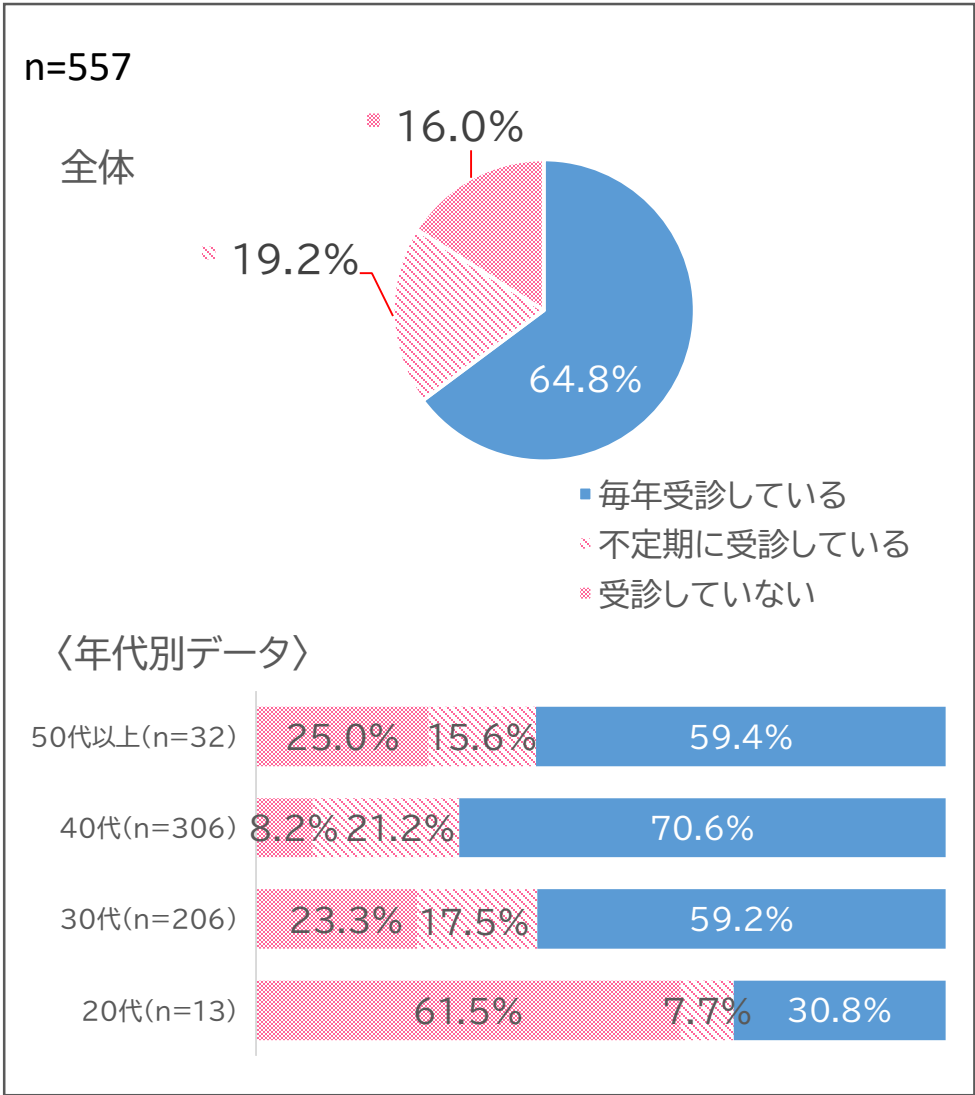


しゃがめない・後ろに転んでしまう人は、
足首が固い状態にあるため転倒しやすく、
骨折につながる可能性があります。



4. 健診について

【Q4】 あなたは、健診を受診していますか？

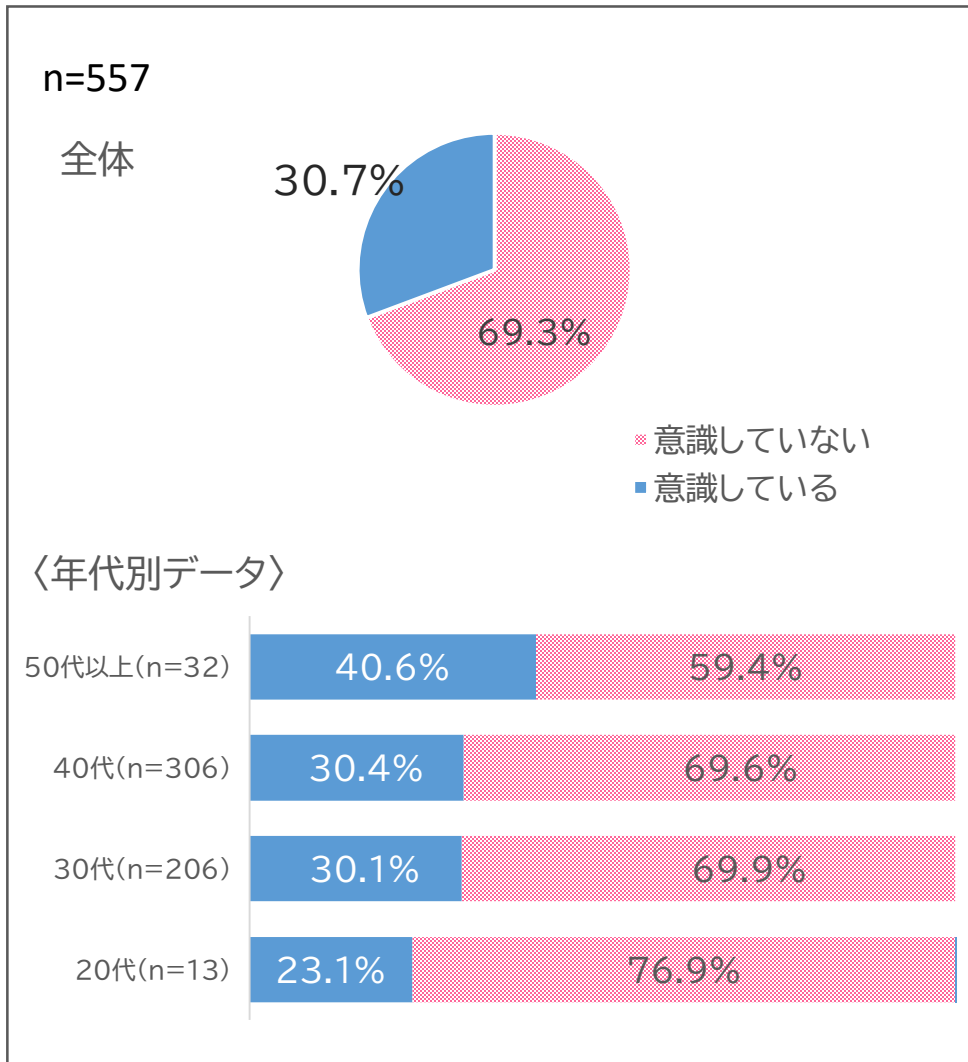


年に一度は健診受けて
チェックしましょう



5. 週平均の歩数または 歩行時間について

【Q5】 ①あなたは日頃、歩数を意識していますか？



日頃から身体を動かす機会を増やすことが
ロコモ予防につながります。

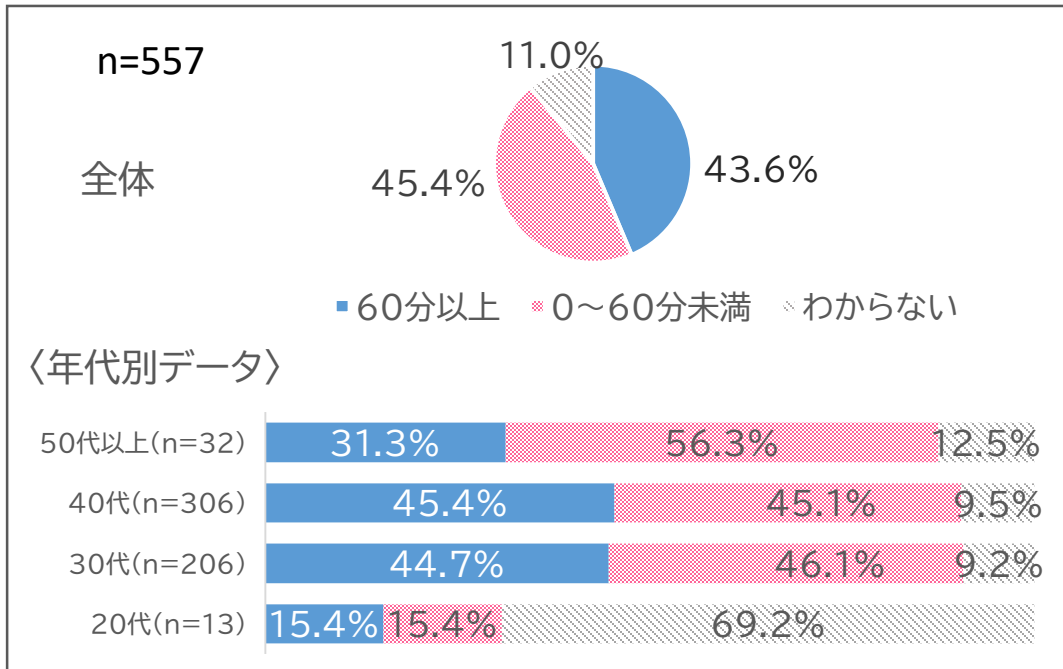
歩く、階段をつかうなど**意識すること**が重要です。

+10分(約1,000歩)から始めてみましょう!!!

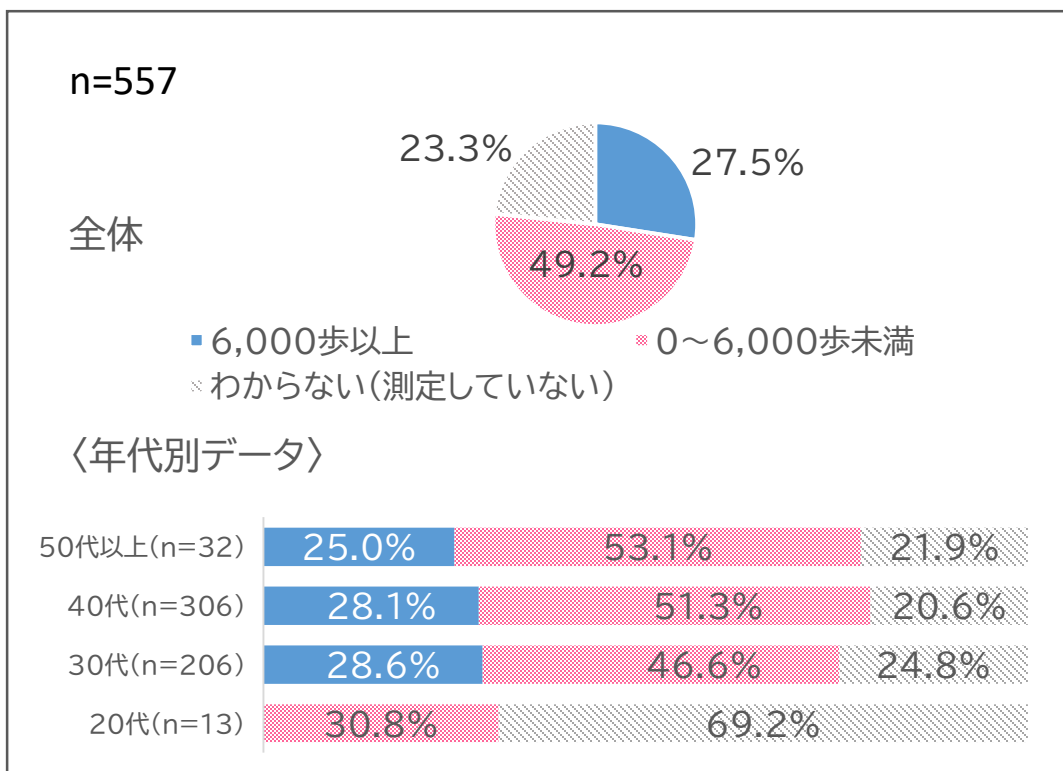


【Q5】②あなたは週平均で1日何分歩きますか？

※ここでの歩くとは、屋内外問わず、仕事や日常生活、移動、ウォーキング、散歩含む

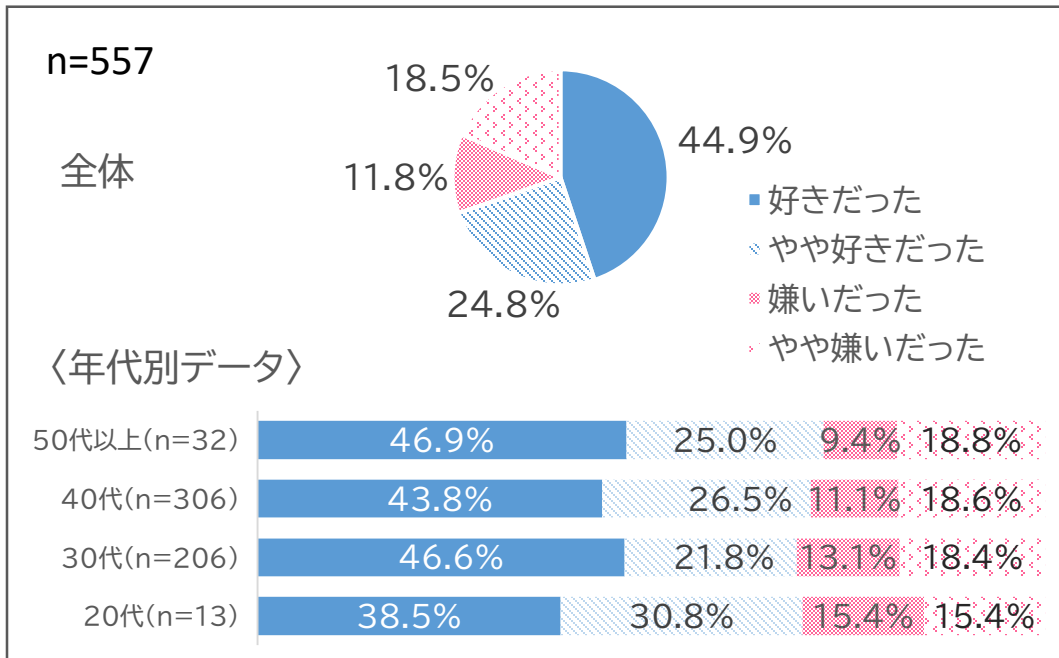


【Q5】③あなたの昨日の歩数はどのくらいでしたか？(目安10分=約1,000歩=600～700m)

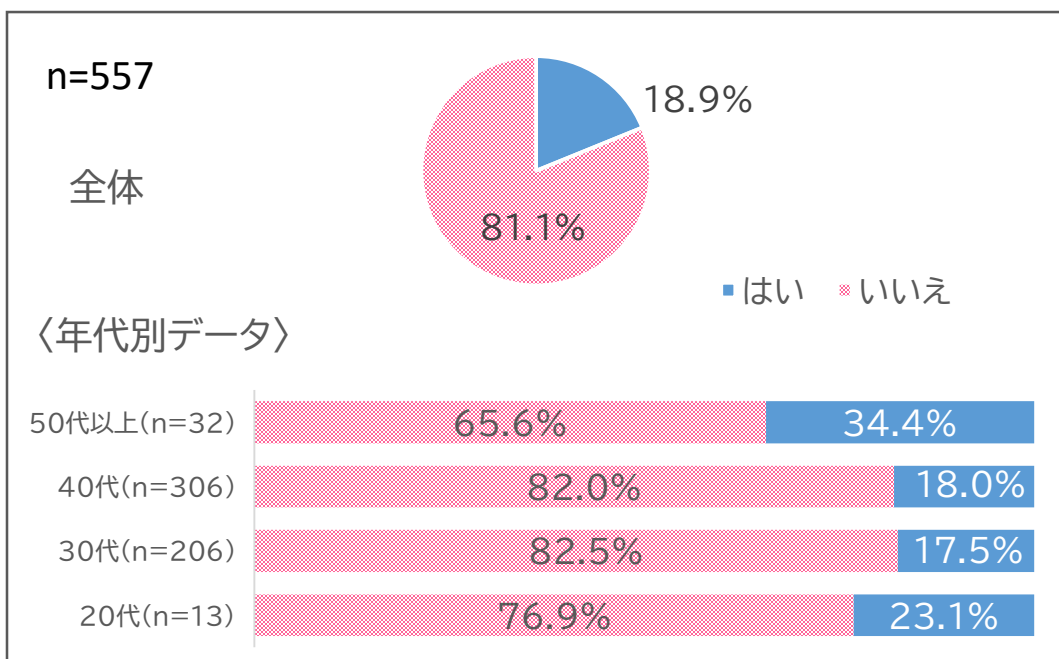


6. 運動について

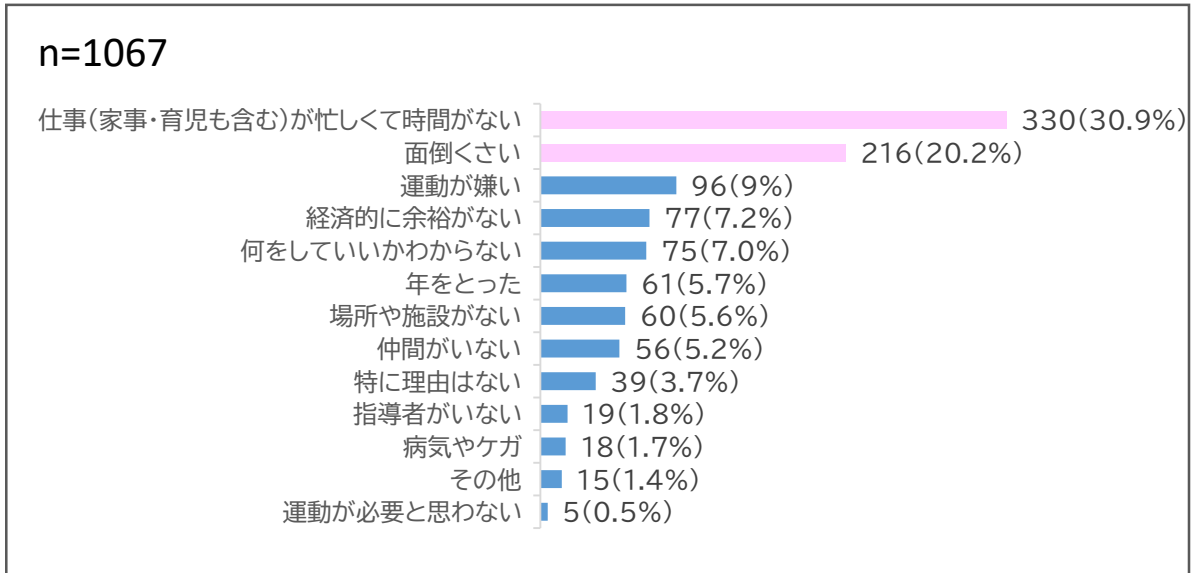
【Q6】あなたは若い頃、身体を動かすことが好きでしたか？



【Q7】あなたは、普段運動していますか？

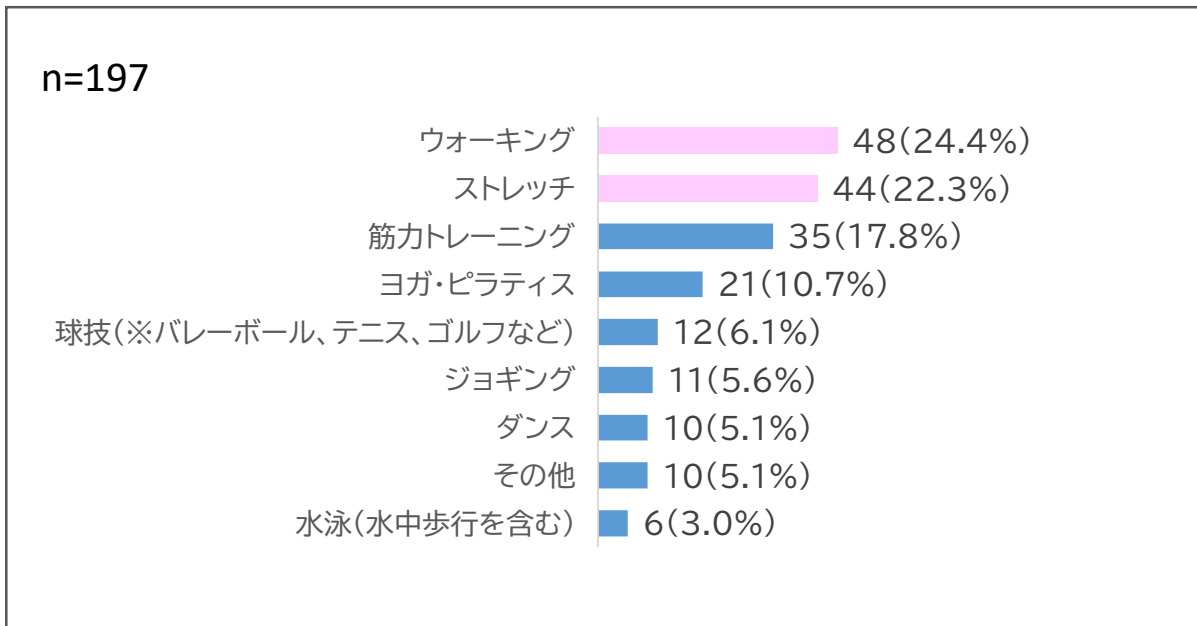


【Q7-1】(普段運動していないと答えた方)その妨げになっていることは何ですか?(複数回答可)



*その他:「屋外が暑い」「施設の使い方がわからない」「疲れる」等。

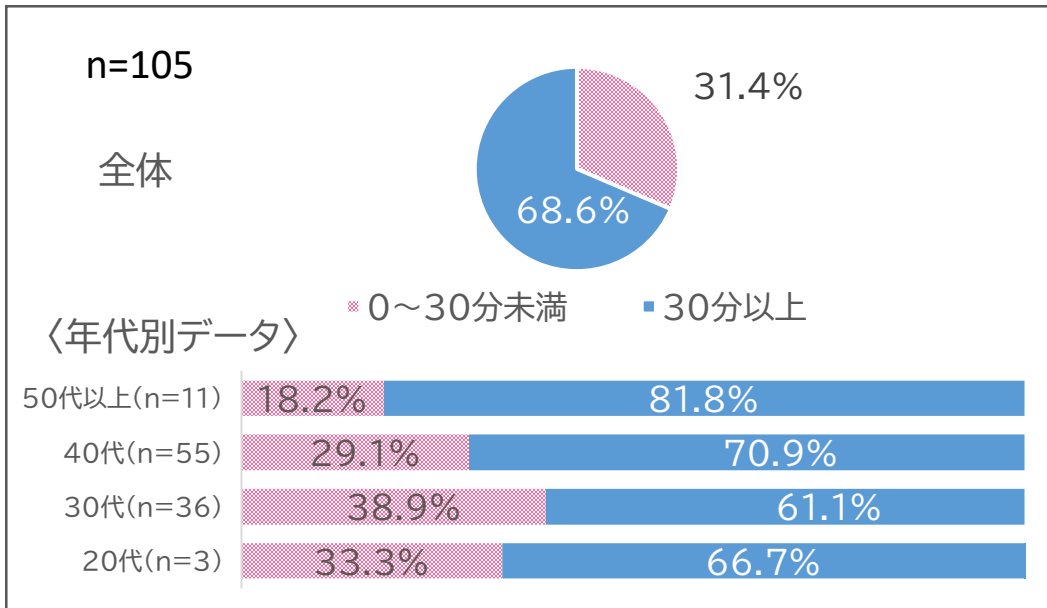
【Q7-2】(普段運動していると答えた方)どんな内容ですか? (複数回答可)



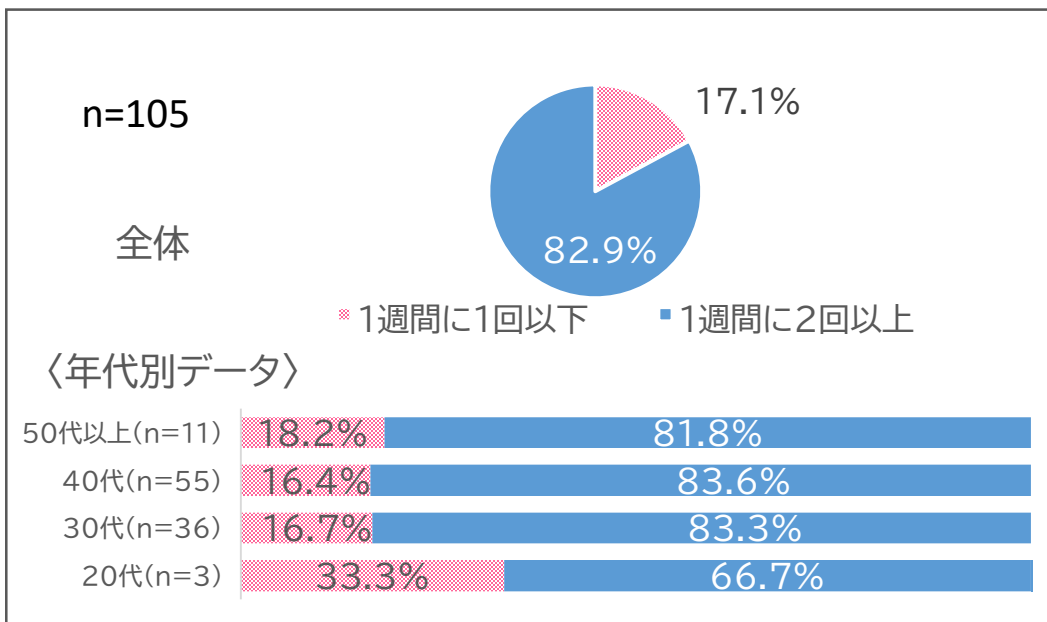
*その他:「自転車」「登山」等。

【Q7-3】 (普段運動していると答えた方)かかる時間と頻度、継続期間はどのくらいですか？

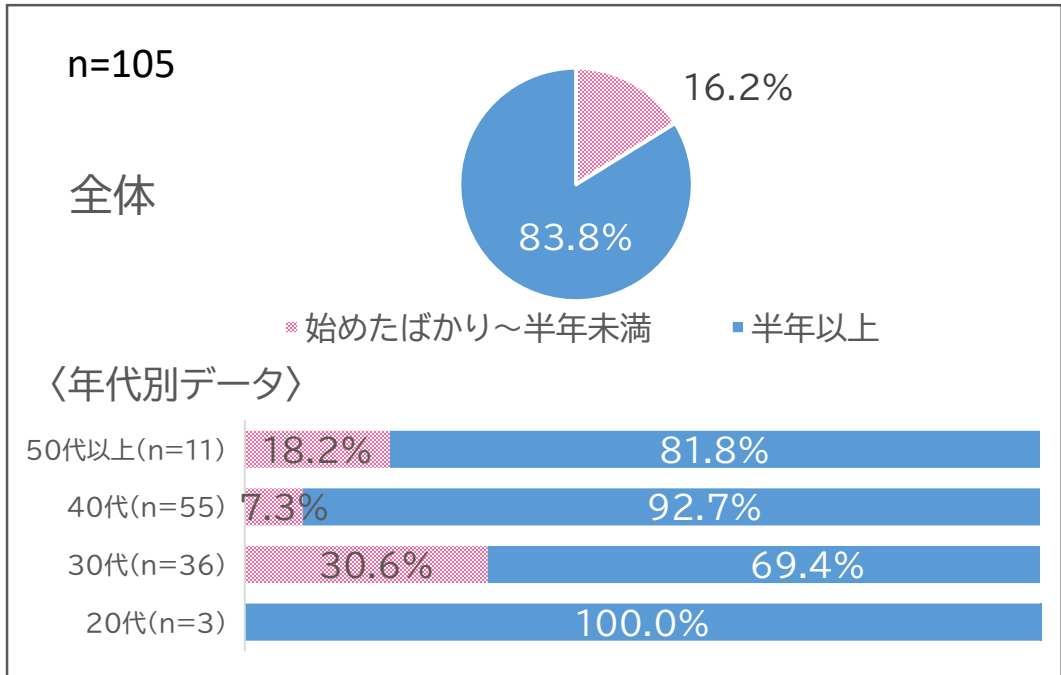
①時間(複数ある場合は合算)



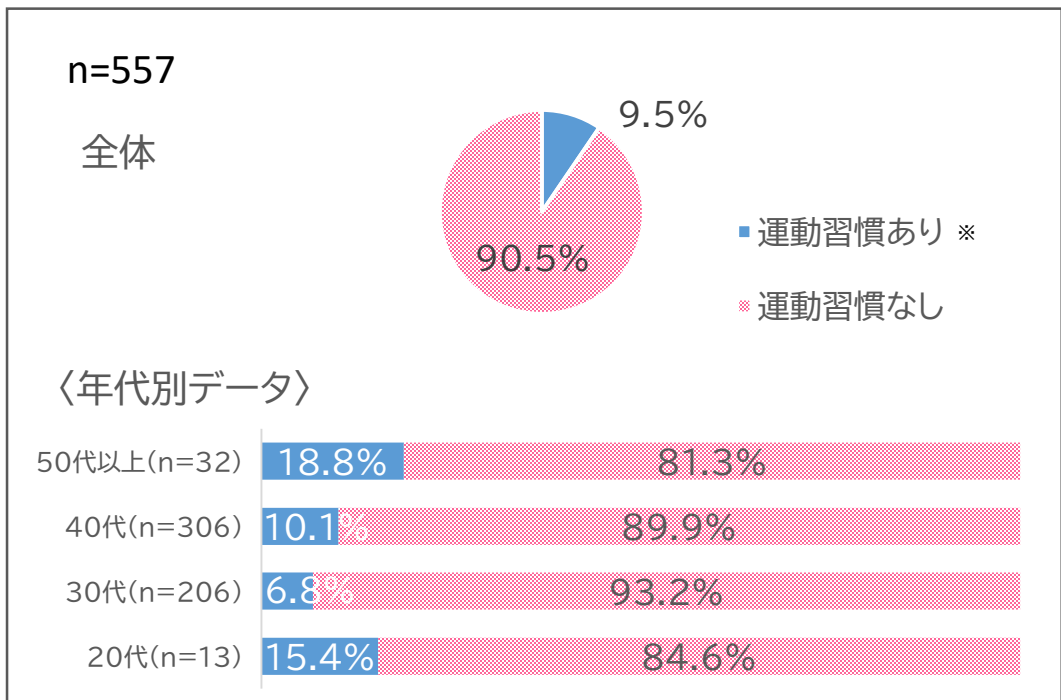
【Q7-3】 ②頻度(複数ある場合は合算)



【Q7-3】 ③継続期間(複数ある場合は合算)



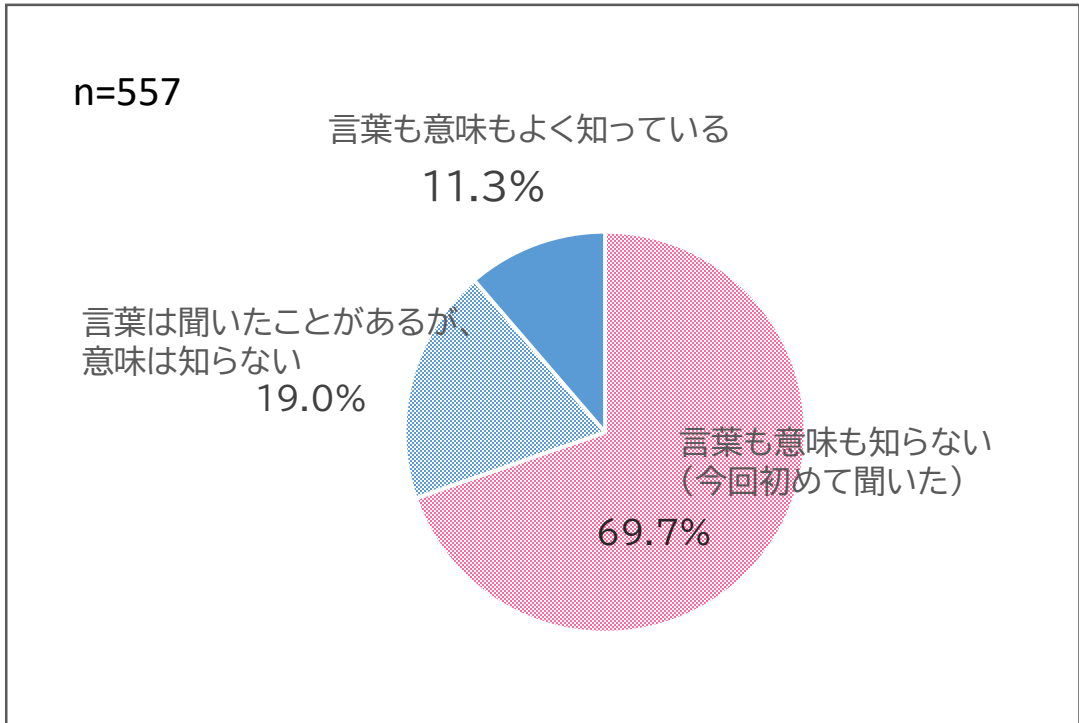
【Q7-3】 ①～③まとめ 運動習慣について



※①30分以上 かつ ②1週間に2回 かつ ③半年以上 運動している状態

7. 子どもについて

【Q8】 あなたは、子どもロコモという言葉やその意味を知っていますか？



子どものロコモティブシンドロームについて

子どもの運動器の動きが低下している状態を「子どもロコモ」といいます。

身体がかたい、バランスがわるい、反射神経がよくないことが原因で、転んだ時に手が出ず顔をぶつけてしまったり、骨折したりすることが増えています。

その背景には、スマートフォンやゲームの普及による姿勢の悪化や生活が便利になったことで外遊びや歩く機会が減少したことなどがあります。

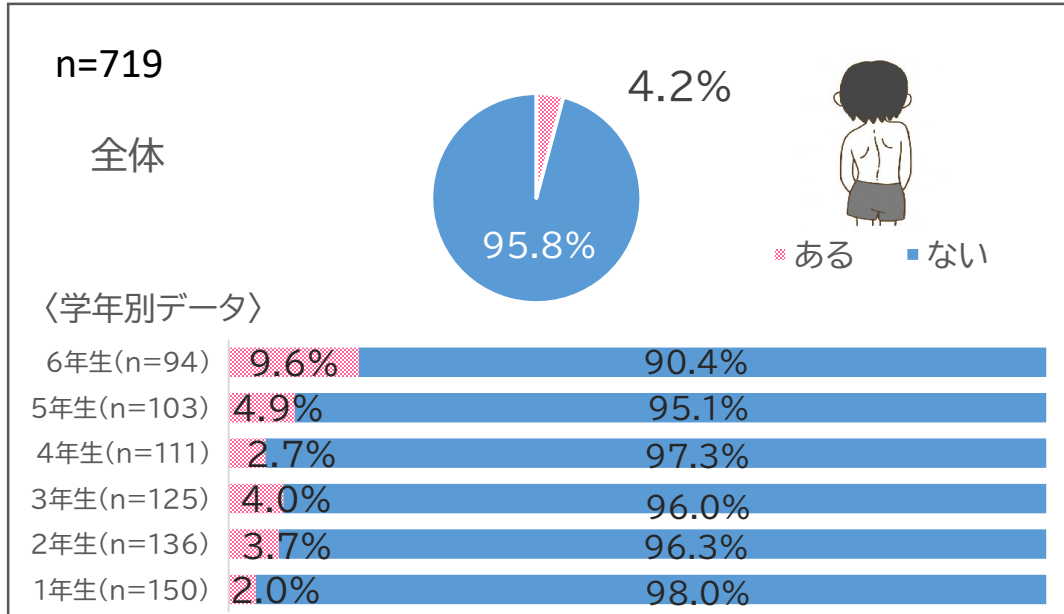
子どもの頃から「ロコモ」予防は大切です。



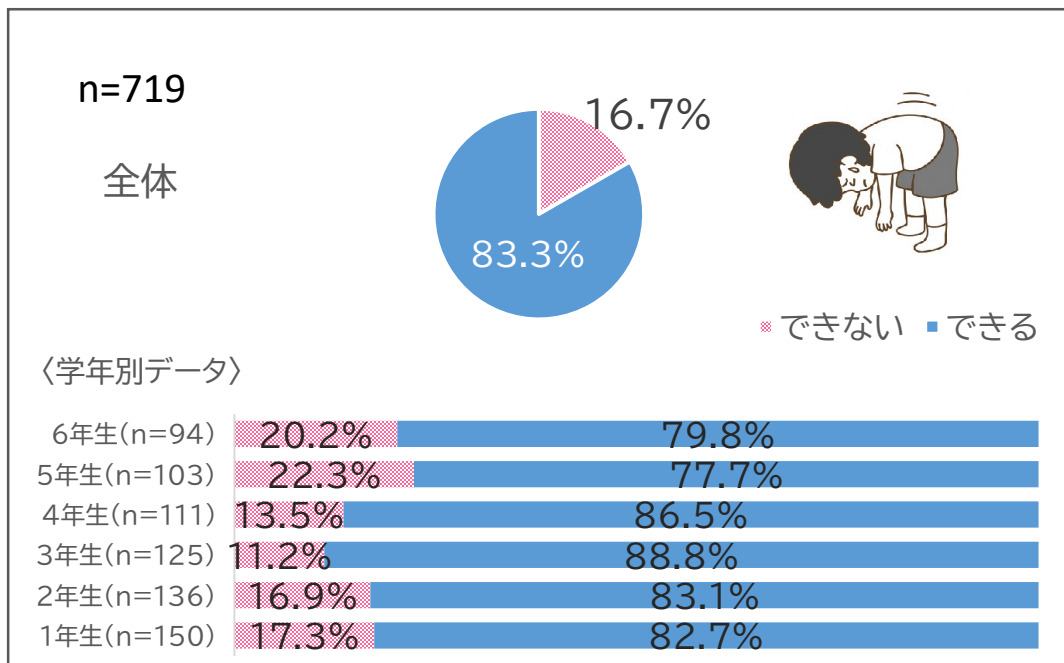
【Q9】 小学生以上のお子さん(乳幼児の兄弟は除く)について、①～③それぞれ当てはまるのもお選びください。

① 側わん症や不良姿勢

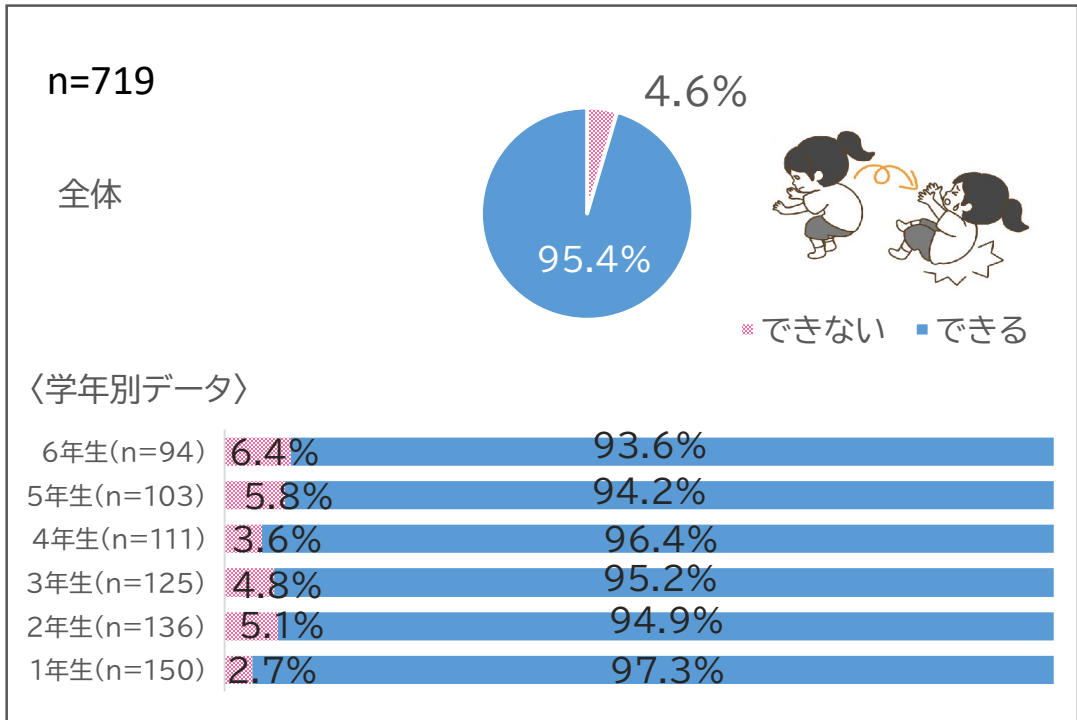
※側わん症:背骨が左右にわん曲した状態。



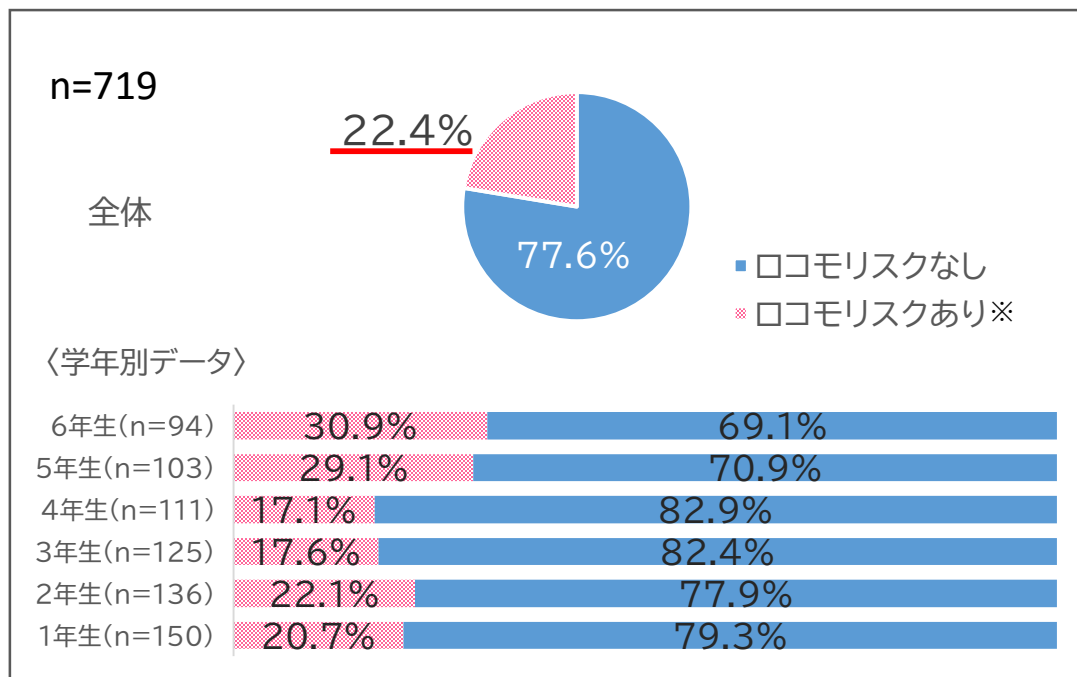
【Q9】 ②前屈できない(指が床につかない)



【Q9】 ③かかとを床につけたまましゃがみ込みできない。

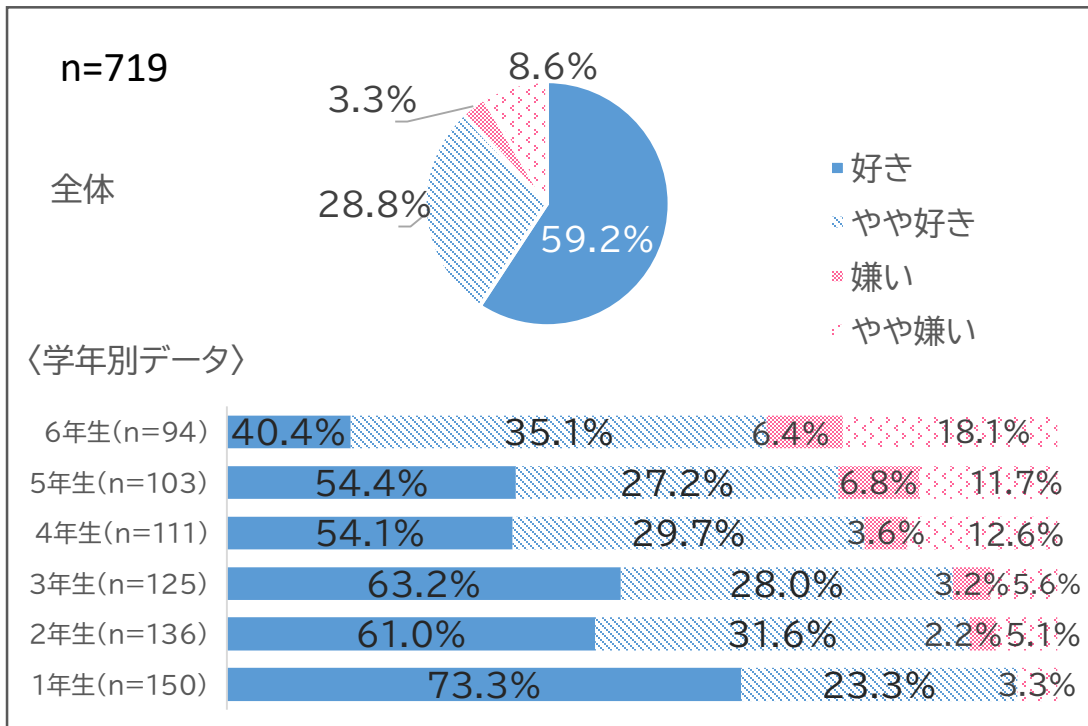


【Q9】 ①～③ まとめ 子どものロコモリスクについて

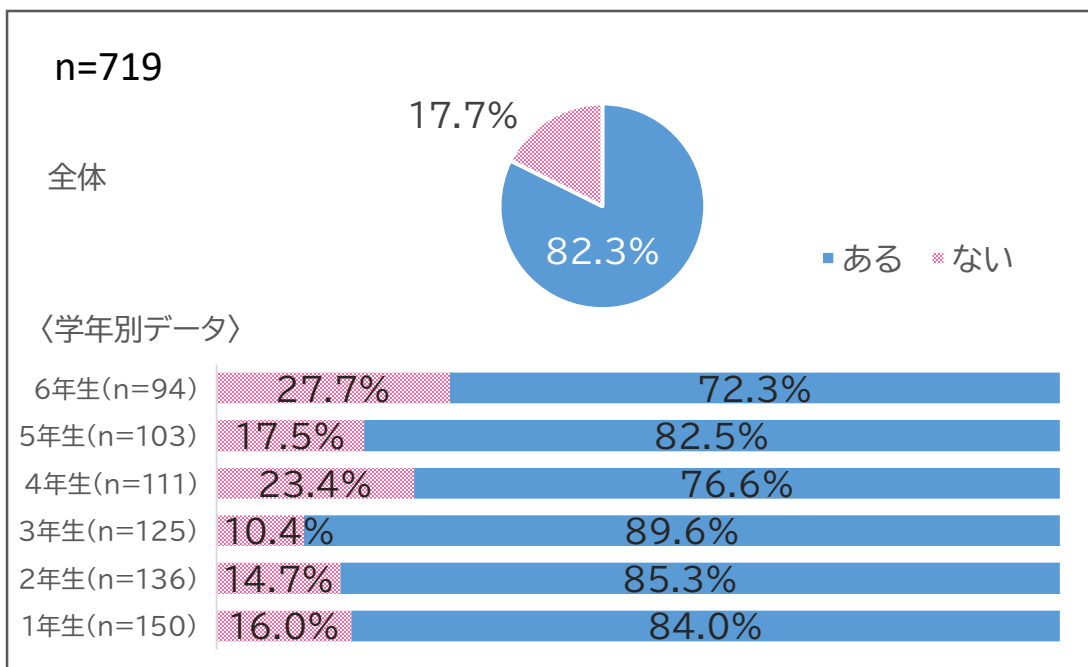


※【Q9】①～③ 1つでも当てはまる

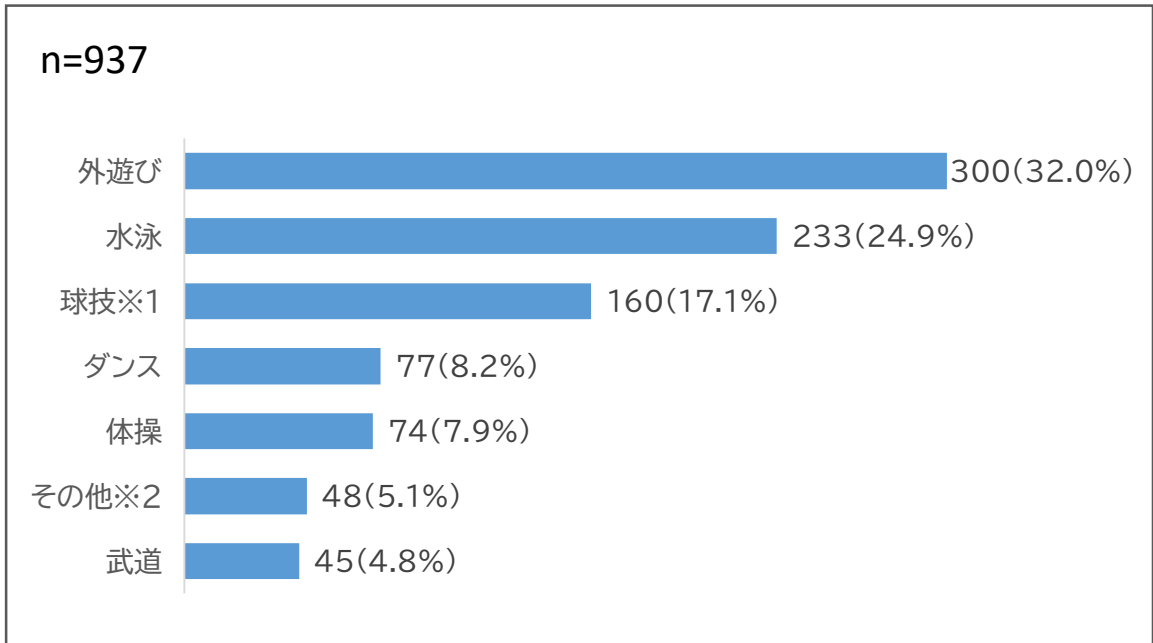
【Q9】 ④身体を動かすことは好きですか？



【Q9】 ⑤身体を動かすことはありますか(通学・体育授業以外)？



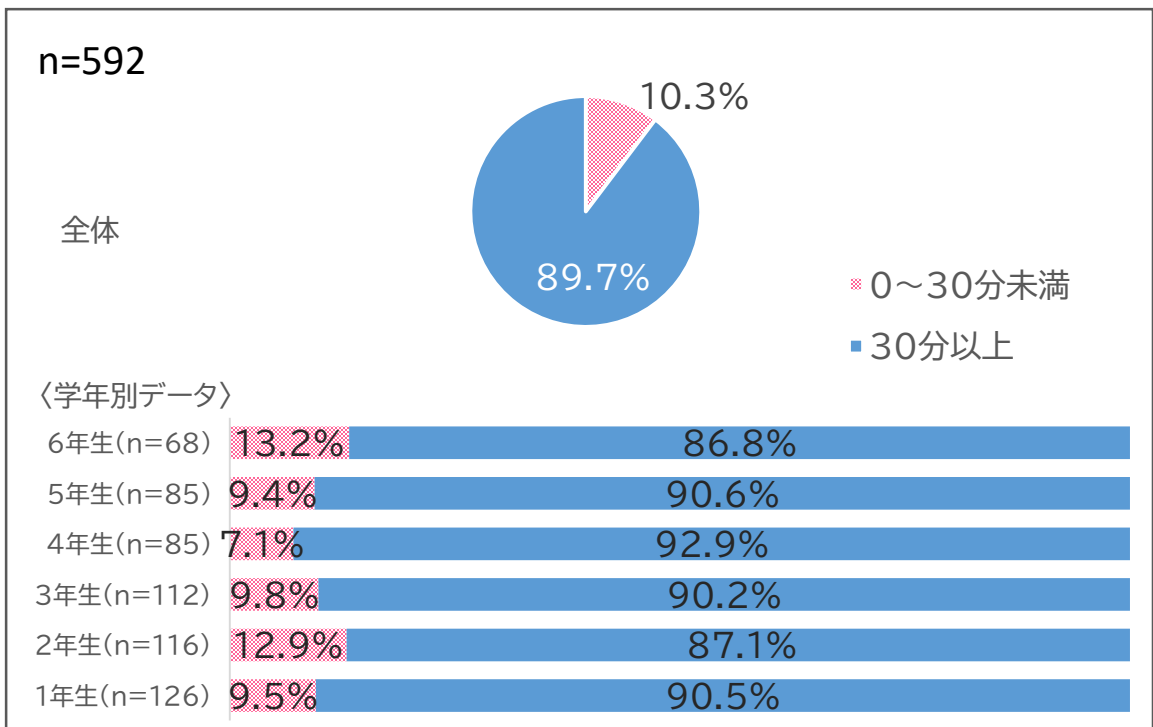
【Q9】 ⑥(普段身体を動かしていると答えた方)どんな内容ですか？(複数選択可)



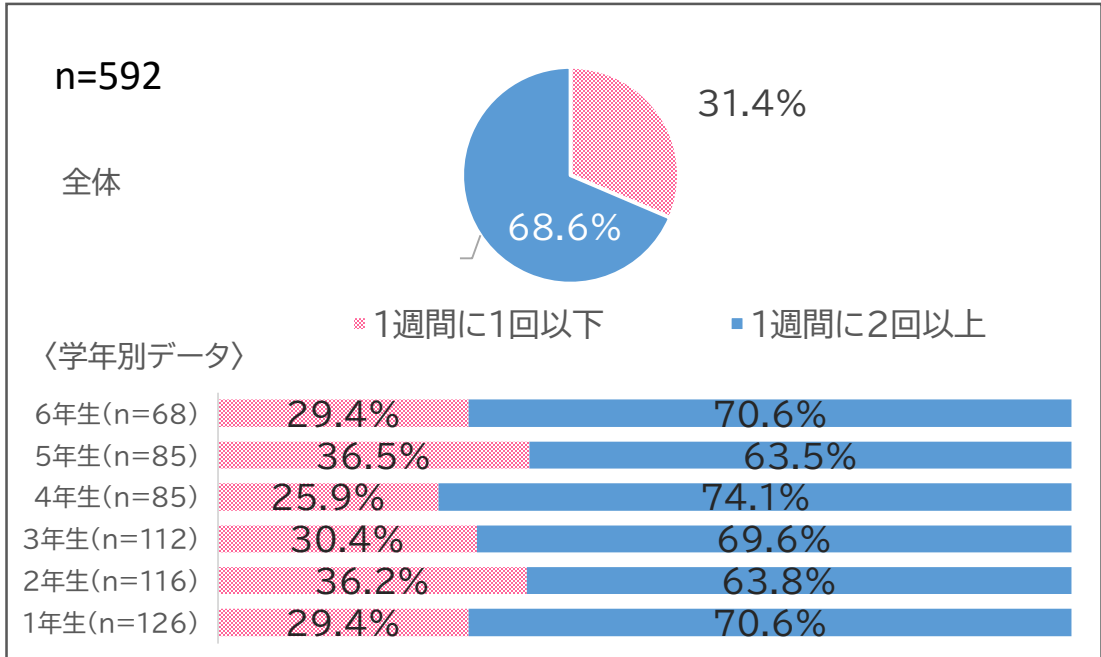
※1 球技:野球、テニス、サッカー、バスケットボール等。

※2 その他:「バレエ」「陸上」「自転車」「ランニング」「筋トレ」等。

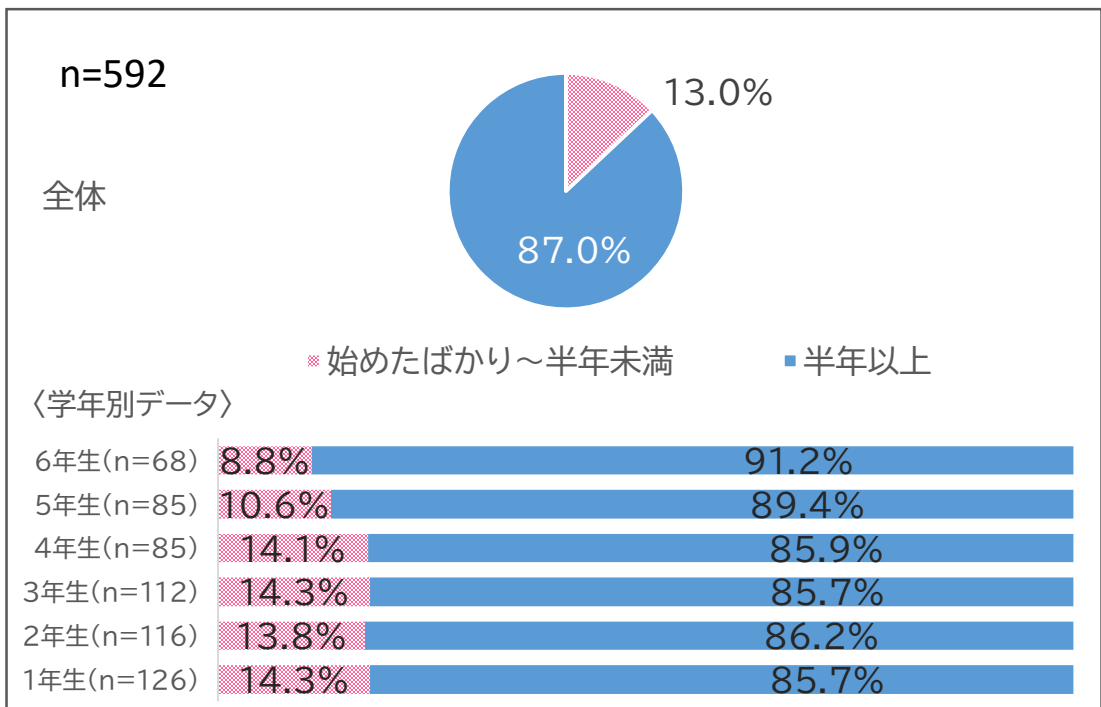
【Q9】 ⑦(普段身体を動かしていると答えた方)かかる時間はどのくらいですか？



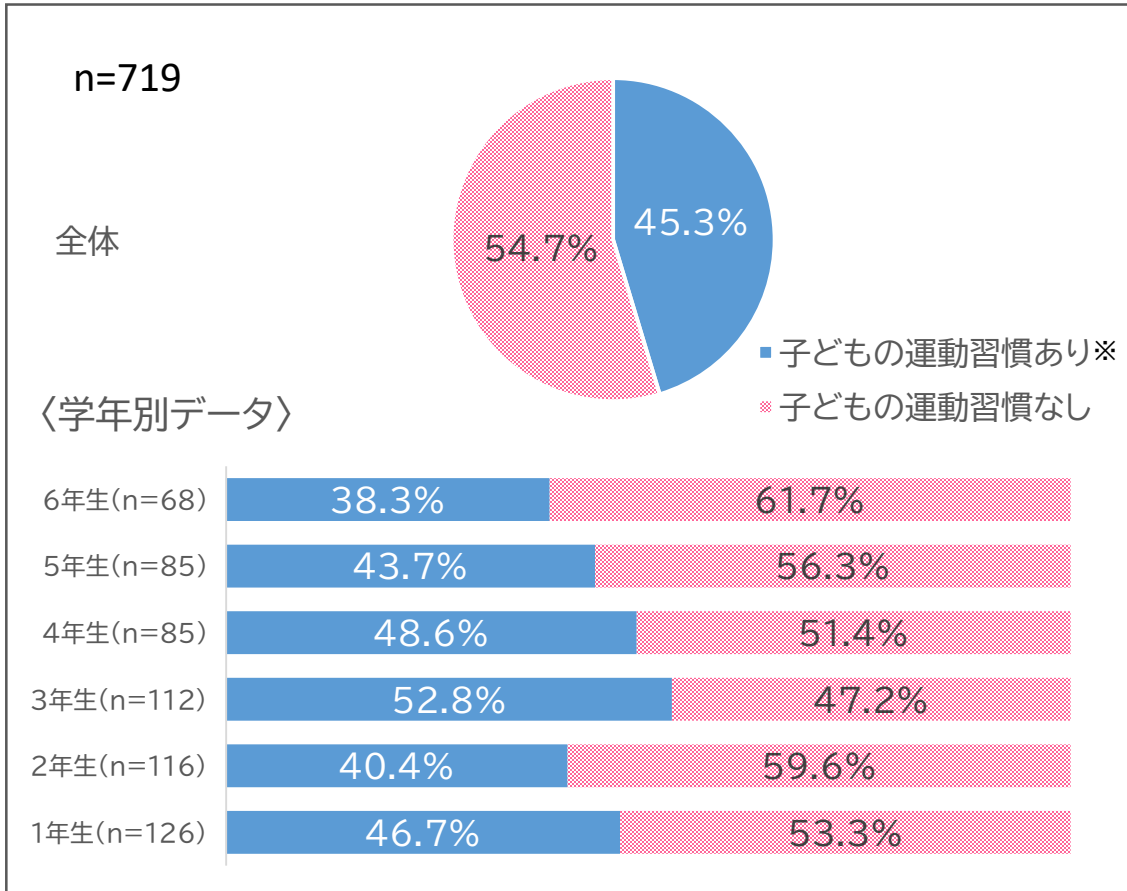
【Q9】 ⑧(普段身体を動かしていると答えた方)頻度はどのくらいですか？



【Q9】 ⑨(普段身体を動かしていると答えた方)継続期間はどのくらいですか？



【Q9】 ⑦～⑨ まとめ 子どもの運動習慣について



※①30分以上 かつ ②1週間に2回 かつ ③半年以上 運動している状態

スポーツ庁の調査※によると、

※令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果(概要)より

近年、体育の授業以外の運動時間は、減少傾向がみられます。運動やスポーツが好きな男児は、増加傾向ですが、女児は増えず、コロナ禍以前の水準まで回復していないようです。子どもの時期に楽しく体を動かすことは、体力や運動能力を向上させるだけでなく、生涯の体力や運動能力を保つことにつながります。



楽しく遊び身体を動かしましょう♪

8. その他

9. 自由記載

ロコモティブシンドロームや健診関連で、保健福祉センターへのご意見があればお聞かせください。

(一部抜粋)

ここ数年でロコモという文字をよく見るようになりました。普段の生活の中での変化になかなか気づかないので主人・子供とも定期的に出来る・出来ないを確認しながら健康管理に努めていきたいです。

よく理解していなかったなので、これから勉強します。

40代になって本当に体力の衰えを感じています。ピンピンコロリのためにも、日頃の些細なことを意識して運動していきたいものです！

子育てや家事に忙しく、自分のために自由に使える時間はほとんどありません。隙間時間でできる運動の指導があれば良いのかなと思います。

自分の健康への意識を高めたいと思います

昨年度までは意識していなかったこともありますが、プリント等で学校を通じて適時いただけると、意識付けができるかと思っています。

など

貴重なご意見ありがとうございました！



10. 調査票

属性について

校区	校区選択	年齢	☐ 20代 ☐ 30代 ☐ 40代 ☐ 50代 ☐ 60代
----	------	----	--

ロコモティブシンドロームについて

Q1. あなたは、「ロコモティブシンドローム」という言葉やその意味を知っていますか？

☐ ①言葉も意味も知らない (今回初めて聞いた)	☐ ②言葉は聞いたことがあるが、 意味は知らない	☐ ③言葉も意味もよく知っている
--	--	---

Q1-1へ

Q1-1. (Q1で②③と答えた方) それは何で知りましたか？【複数回答可】

☐ うちわ型リーフレット(学校配布) ☐ 市や学校からの配布物 ☐ 令和4年度ロコモアンケート ☐ ポスター ☐ 市政だより ☐ 健診 ☐ テレビ ☐ 雑誌 ☐ インターネット ☐ その他()

Q2へ

Q2. 以下①～⑦は「ロコチェック」と呼ばれる、骨や筋肉などが衰えていないか確認するテストです。それぞれ当てはまるものをお選びください。



① 片足立ちで靴下が履けない。

☐ 履けない	☐ 履ける
-------------------------------	------------------------------



② 家の中ですべる、つまずくことがある。

☐ ある	☐ ない
-----------------------------	-----------------------------



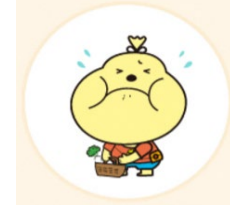
③ 階段をあがる時に手すりが必要である。

☐ 必要	☐ 必要ない
-----------------------------	-------------------------------



④ 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。

☐ 困難である	☐ 困難ではない
--------------------------------	---------------------------------



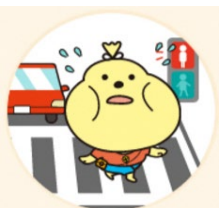
⑤ 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)を持ち帰るのが困難である。

☐ 困難である	☐ 困難ではない
--------------------------------	---------------------------------



⑥ 15分くらい続けて歩くことができない。

☐ できない	☐ できる
-------------------------------	------------------------------

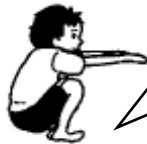


⑦ 横断歩道を青信号のうちに渡りきれない。

☐ 渡りきれない	☐ 渡りきれる
---------------------------------	--------------------------------

Q3. 右図のように、かかとを床につけたまましゃがみ込みができますか？

☐ しゃがめる (かかとを床につけたまま)	☐ 痛くないのにしゃがめない・ 後ろに転ぶ	☐ 痛くてしゃがめない
---	---	------------------------------------



★ 脚を閉じたまま、しゃがんでください

健診について

Q4. あなたは、健診を受診していますか？

☐ 毎年受診している	☐ 不定期に受診している	☐ 受診していない
-----------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

週平均の歩数または歩行時間について

Q5-1. あなたは日頃、歩数を意識していますか？

☐ 意識していない	☐ 意識している
----------------------------------	---------------------------------

Q5-2. あなたは週平均で1日何分歩きますか？ ※ここでの歩くとは、屋内外問わず、仕事や日常生活、移動、ウォーキング、散歩など含む。

☐ 0～60分未満	☐ 60分以上	☐ わからない
----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

Q5-3. あなたの昨日の歩数はどのくらいでしたか？ ※目安(10分＝約1000歩＝約600～700m)

☐ 0～6,000歩未満	☐ 6,000歩以上	☐ わからない(測定していない)
-------------------------------------	-----------------------------------	---

運動について

Q6. あなたは幼い頃、身体を動かすことが好きでしたか？

☐ 好きだった	☐ やや好きだった	☐ やや嫌いだった	☐ 嫌いだった
--------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------

Q7. あなたは、普段運動していますか？

☐ はい	☐ いいえ
-----------------------------	------------------------------

Q7-1. (Q7で「いいえ」と答えた方) その妨げになっていることは何ですか？【複数回答可】

☐ 仕事(家事・育児も含む)が忙しくて時間がない ☐ 病気やケガ ☐ 年をとった ☐ 場所や施設がない ☐ 仲間がいない ☐ 指導者がいない ☐ 経済的に余裕がない ☐ 運動が嫌い ☐ 面倒くさい ☐ 何をしたいかわからない ☐ 運動が必要と思わない ☐ 特に理由はない ☐ その他()

裏面
Q7-2、3へ



Q7-2. (Q8で「はい」と答えた方)どんな内容ですか？ 【複数回答可】

☐ ウォーキング	☐ ジョギング	☐ 水泳(水中歩行を含む)	☐ 筋力トレーニング	☐ ストレッチ
☐ 球技	☐ ダンス	☐ エアロビクス	☐ ヨガ・ピラティス	☐ その他()

※球技…バレーボール、テニス、ゴルフ、など

Q7-3. (Q7で「はい」と答えた方)かかる時間と頻度、継続期間はどのくらいですか？ ※複数ある場合は合算

①時間	☐ 0～30分未満	☐ 30分以上
②頻度	☐ 1週間に1回以下	☐ 1週間に2回以上
③継続期間	☐ 始めたばかり～半年未満	☐ 半年以上

お子さんについて

Q8. あなたは「子どもロコモ」という言葉やその意味を知っていますか？

☐ 言葉も意味もよく知っている	☐ 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	☐ 言葉も意味も知らない(今回初めて聞いた)
--	---	---

Q9. 小学生のお子さんについて、年齢、性別と①～⑨の回答を、例にならうご記入下さい。

	学年	性別	① 側わん症や不良姿勢  ※側わん症：背骨が左右にわん曲した状態。	② 前屈できない(指が床につかない) 	③ かかとを床につけたまましゃがみ込みできない。(Q3図参照) 	④ 身体を動かすことは好きですか？ 1. 好き 2. やや好き 3. やや嫌い 4. 嫌い
例	2年生	(男・女)	(ある・ない)	(できない・できる)	(できない・できる)	2
1人目	年生	(男・女)	(ある・ない)	(できない・できる)	(できない・できる)	
2人目	年生	(男・女)	(ある・ない)	(できない・できる)	(できない・できる)	
3人目	年生	(男・女)	(ある・ない)	(できない・できる)	(できない・できる)	
4人目	年生	(男・女)	(ある・ない)	(できない・できる)	(できない・できる)	

	⑤ 身体を動かすことはありますか？(通学・体育授業以外) ★全てのお子さんで「ない」と答えた方は、これで終了です。	⑥ (⑤で「ある」場合)どんな内容ですか？【複数選択可】 1. 球技 2. 水泳 3. ダンス 4. 武道 5. 体操 6. 外遊び 7. その他 ※球技…野球、テニス、サッカー、	⑦ (⑤で「ある」場合)かかる時間はどのくらいですか？ 1. 0～30分未満 2. 30分以上	⑧ (⑤で「ある」場合)頻度はどのくらいですか？ 1. 1週間に1回以下 2. 1週間に2回以上	⑨ (⑤で「ある」場合)継続期間はどのくらいですか？ 1. 始めたばかり～半年未満 2. 半年以上
例	(ある・ない)	1,2	3	2	2
1人目	(ある・ない)				
2人目	(ある・ない)				
3人目	(ある・ない)				
4人目	(ある・ない)				

Q10. R4年度(昨年の11月頃)の東区成人女性のロコモティブシンドロームに関する意識調査に回答しましたか？

☐ はい	☐ いいえ
-----------------------------	------------------------------

★アンケート回答者の中から抽選で40名の方に「美と健康に役立つグッズ」をプレゼントいたします。
当選者には、11月頃、(chiikifukushi-higashi-seikourei@city.fukuoka.lg.jp) からメールでご連絡いたします。
ご希望の方は、メールアドレスをご記入ください。

ロコモティブシンドロームや健診関連でご意見があればお聞かせください。



アンケートは以上になります。貴重なお時間をありがとうございました！