

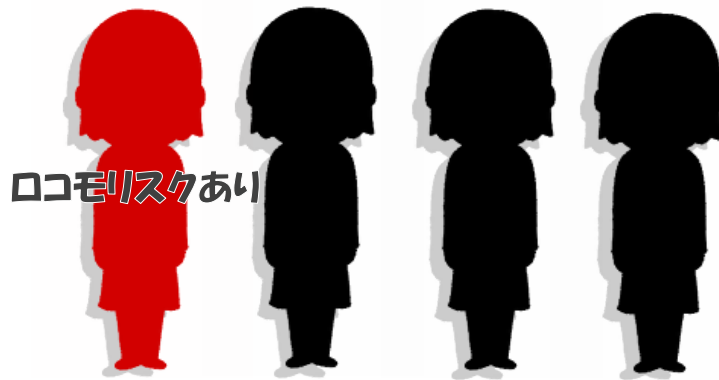
R6年度 東区成人女性の ロコモティブシンドロームに関する分析 【概要版】

R4年度とR5年度のアンケート結果を合算し、「ロコモ予防」を目的とした啓発活動の一環として結果のまとめを報告いたします。

- ①調査対象者 : 令和4年の東区内の小学校の保護者 20～60歳代女性
令和5年の東区内の小学校の保護者 20～60歳代女性
有効回答数計:3882人
- ②回答率 : 令和4年23.3%,令和5年3.9%(世帯ベース)
- ③分析対象の子ども: 5115人(小学生に限定)

合算結果

成人女性



約4人に1人に
ロコモリスクあり

子ども



9割の人がロコモの意味を知らない!!!



※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

◀ 東区ロコモYouTube

分析結果

ロコモ予防に効果的なこと

- ① **ロコモの言葉の意味を知ることが、ロコモ予防につながる。**
ロコモを知っている方が、ロコモリスク有の割合が低かった*
- ② **大人(成人女性)も子どもも身体を動かす楽しさを知ることが大切。**
幼少期に身体を動かすことが好きだった成人女性は、運動習慣がある割合が高く、ロコモリスクがある割合も低かった*
- ③ **家族みんなで運動習慣をもつことが効果的。**
成人女性に運動習慣があるほうが、その子どもも運動習慣がある割合が高かった*
成人女性も子どもも運動習慣があるほうが、ロコモリスク有の割合が低かった*

*統計学的有意差あり

東区での啓発やイベント活動

令和5年度 うちわ



東区全小学校へ配布

令和6年度 シール



東区全小学校やイベントで配布



東区ロコモのホームページでは、
親子で
ボールを使う
運動を紹介しています。

検索

東区ロコモ



令和6年 なみき芸術文化祭
親子で楽しめるイベントを実施



福岡市での取り組み



Check

すきま時間でできる!
ながらエクササイズ動画配信中!



歩けば福がやってくる
健康ポイントをためて、お得をGET

check