

R4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】

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：3,325人 ◆回答率：18.1%(実家庭数に対する回答率は、23.3%)
- ◆分析対象の子ども：調査回答者の子ども(小学生~20歳以下) 5,428人

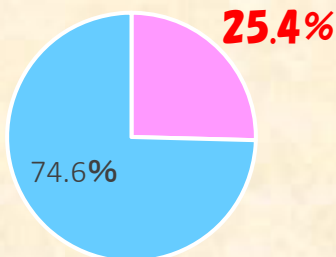
回答結果(一部抜粋)

★大人(成人女性)もその子どもも**約4人に1人**に、
ロコモのリスクがあった。

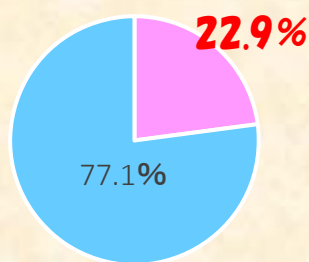
*大人：7つのロコチェック

*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

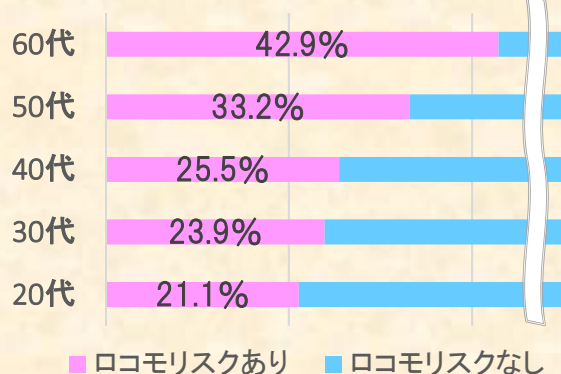
成人女性 (3,325人)



子ども (5,428人)



年代別



「ロコモ」って何？
今すぐチェック！！



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1割。
ロコモを知っているほうが、ロコモリスクのある割合が少ない傾向でした。

※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

ロコモ予防に効果的なこと

*統計学的有意差あり

①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

★成人女性:幼少期に身体を動かすことが好きだった人は、運動習慣を持っている割合が高く、ロコモリスクがある割合も少なかった。*

☆子ども:身体を動かすことが好きなほうが、運動習慣を持っている割合が高く、ロコモリスクがある割合も少なかった。*

②**家族みんなで**運動習慣づくり

運動習慣がある成人女性の子どもは、運動習慣を持っている割合が高かった。*

大人も子どもも、運動習慣があるほうがロコモリスクがある割合が少なかった。*

今から始める運動が、将来の分かれ道!!



☆福岡市健康づくり・スポーツサイト

知っとー? ロコモ



☆ながら運動動画

すき間時間に身体を動かすヒントが見つかるかも♪



【今後の取り組み】

楽しく体を動かすことから運動に慣れ親しみ、
運動習慣づくりにつながるロコモ啓発を続けていきます。