

# R3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：舞松原小学校の保護者と教職員等662人（20～69歳の女性）
- ◆回答率：33.3%（実家庭数に対する回答率は42.3%）



## 回答結果（一部抜粋）

### ◎ロコモの認知度

ロコモをよく  
知っている,  
14.5%

ロコモをよく知らない,  
85.5%

### ◎運動習慣

運動習慣あり,  
20.8%

運動習慣なし,  
79.2%

### ◎生活活動強度

生活活動強度強い,  
37.4%

生活活動強度弱い,  
62.5%

### ◎健診受診

健診受診あり,  
77.8%

健診受診なし,  
22.2%

### ◎身体機能

ロコモ非該当,  
71.0%

ロコモ該当,  
29.0%

これらの関係について仮説を立てて分析したところ…【裏面へつづく】





## 分析結果

仮説1: ロコモを知っていると、身体機能を保つことができる。

ロコモを知っている者の方が、身体機能を維持し、活動的な生活を送っている割合が高いことから、ロコモについての認識の有無が、身体機能や健康行動に影響を与える可能性があります。

仮説2: 生活活動強度が強いと、身体機能を保つことができる。

生活活動強度が高い者の方が、身体機能が維持できている割合が高いことから、運動する時間がとれなくても、日常生活を活発にすることで、ロコモ予防に繋がる可能性があります。

仮説3: 運動習慣があると、身体機能を保つことができる。

運動習慣をもつ40歳以上の者の方が、身体機能が維持できている割合が高いことから、年齢を重ねるほど、運動習慣が身体機能に及ぼす影響が大きくなる可能性があります。

仮説4: 健診受診していると、健康意識が高い行動をとる。

健診受診している40歳以上の者の方が、身体機能を維持し、活動的な生活を送っている割合が高いことから、年齢を重ねるほど、健診受診の有無が、身体機能や健康行動へより影響を与える可能性があります。

まずロコモを知ることが、ロコモ予防の第一歩となることから、R4年度は、ロコモの認知度向上と運動のきっかけづくりのための取り組みを行っていきます。  
貴重なご意見、ありがとうございました!

