

R4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5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	6ページ
4.健診について	14ページ
5.生活活動について	16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.自由記載	31ページ
9.調査票	33ページ

1. 調査概要

●調査対象者

東区小学校の保護者（成人女性）

●回答方法

WEBもしくは調査票にて回答

●回答状況

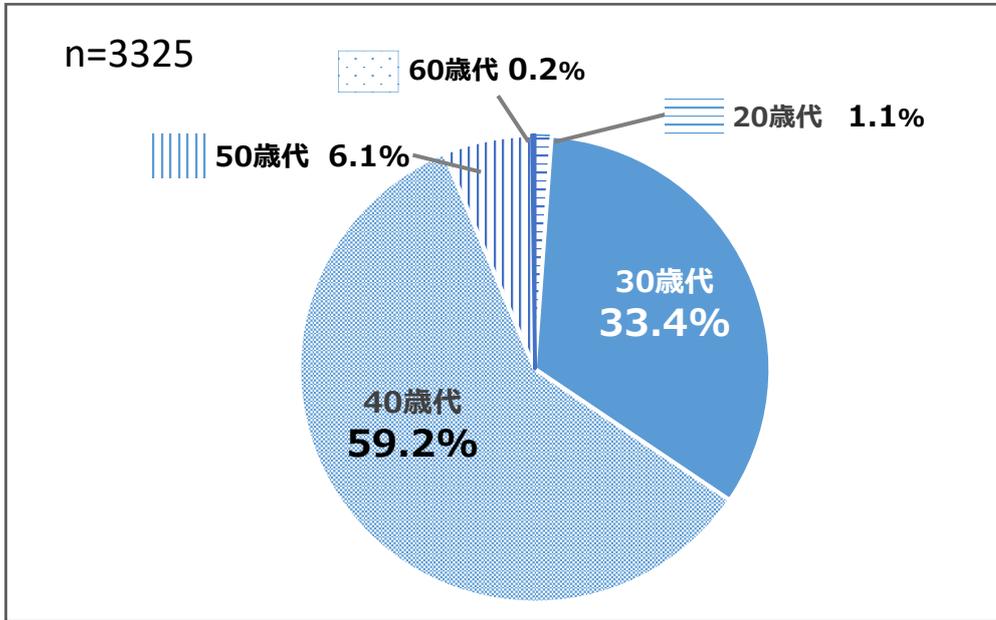
- ・配布数：18,394件
- ・回答数：3,325件（WEB 3,109件、調査票 216件）
- ・回答率：18.1%（実家庭数に対する回答率は23.3%）

●調査結果利用上の注意

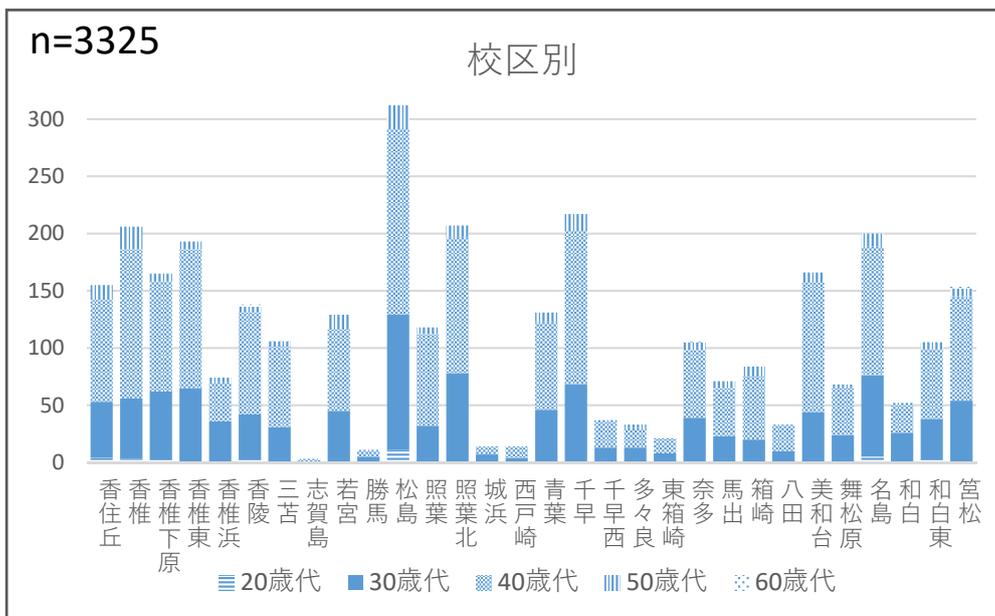
- ・比率は百分率（%）で、小数点以下第二位を四捨五入した。
このため、合計の比率が0.1～0.3%程度増減することがある。
- ・数表、図表に示すnは、比率計算上の基数（標本数）である。
- ・子どもについて：回答者の子ども（小学生～20歳以下）に関する回答結果の集計である。

2. 回答者属性

【年代】 成人女性



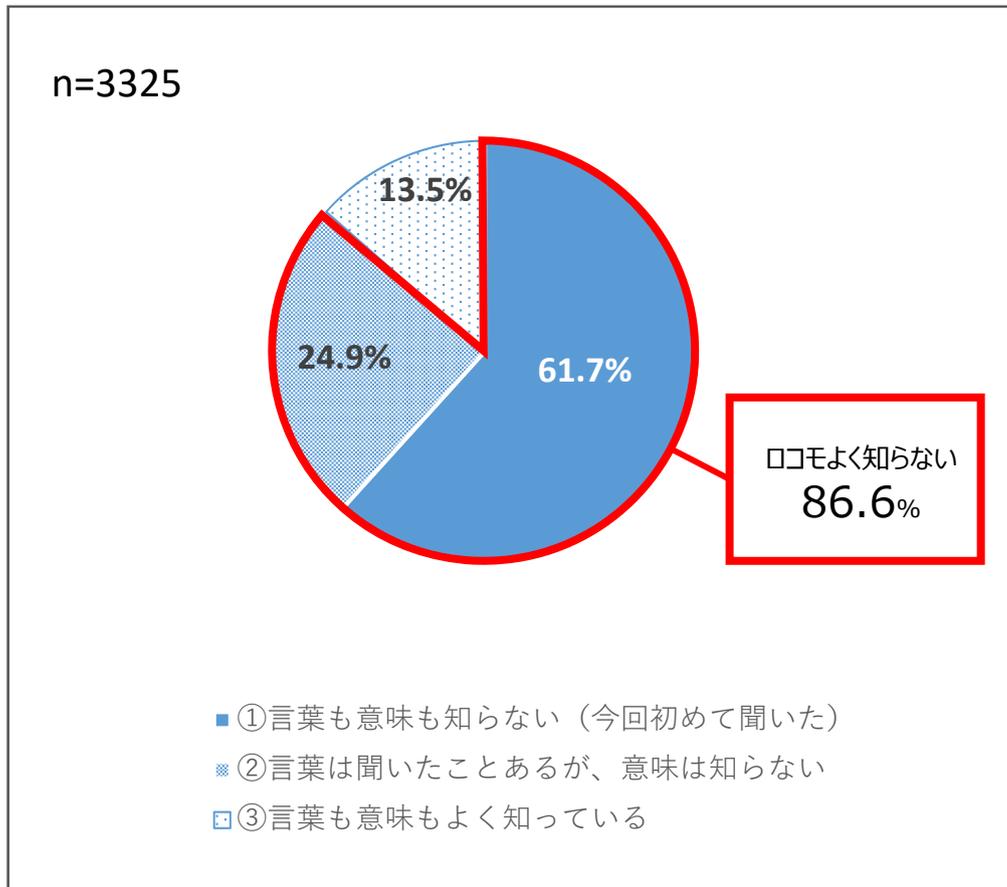
【お住まいの地域】 成人女性



3. ロコモティブシンドローム について

◆◆◆◆◆ ロコモティブシンドロームについて (成人女性) ◆◆◆◆◆

【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・・・

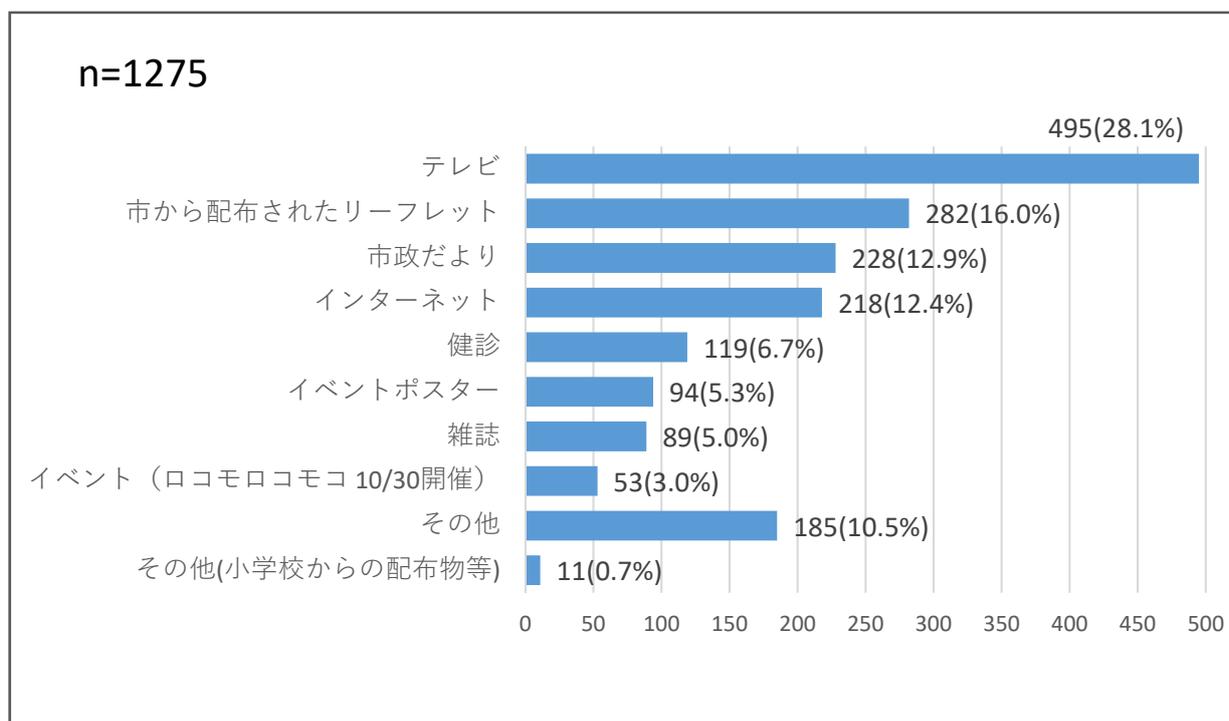
歩くための骨や筋力の衰えのこと。 通称:ロコモ。

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せなくなり、介護が必要になってくる可能性があります。



◆◆◆◆◆ ロコモティブシンドロームについて (成人女性) ◆◆◆◆◆

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



*その他:「仕事で知った」「医療従事者」「医療機関に掲示されているポスター」「何で知ったか覚えていない」等。

健康日本21によると、
ロコモという言葉を知ったことがある国民は44.8%※
※健康日本21(第二次)最終評価報告書(案)概要 参考



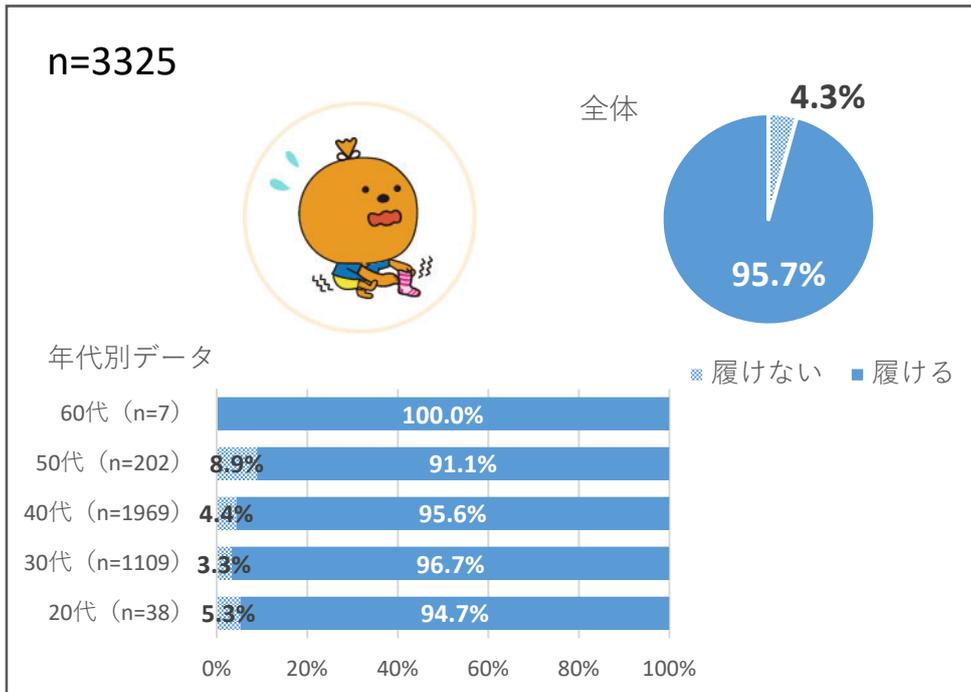
まだまだ、認知度が低いのが現状です。
ロコモを知って予防しましょう。



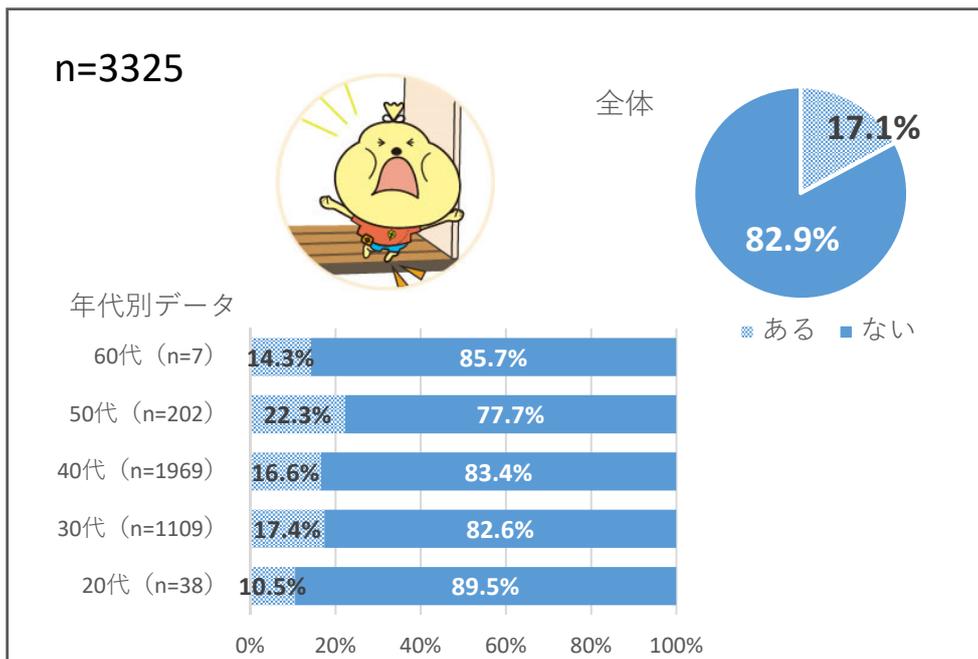
◆◆◆◆◆ ロコモティブシンドロームについて(成人女性) ◆◆◆◆◆

【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。

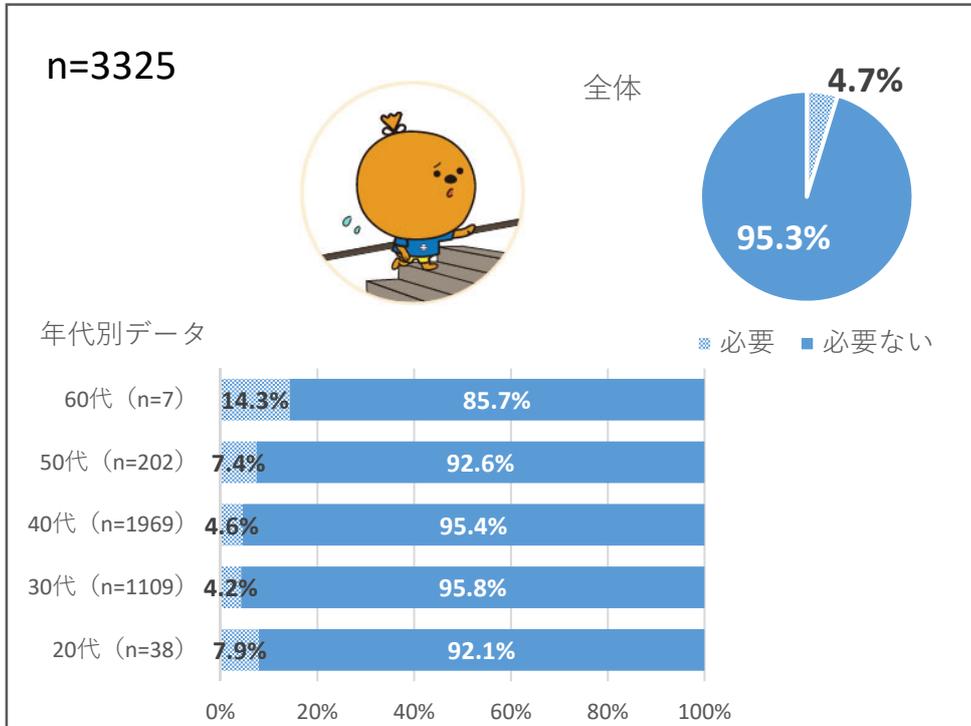


【Q2】 ②家の中ですべる、つまづくことがある。

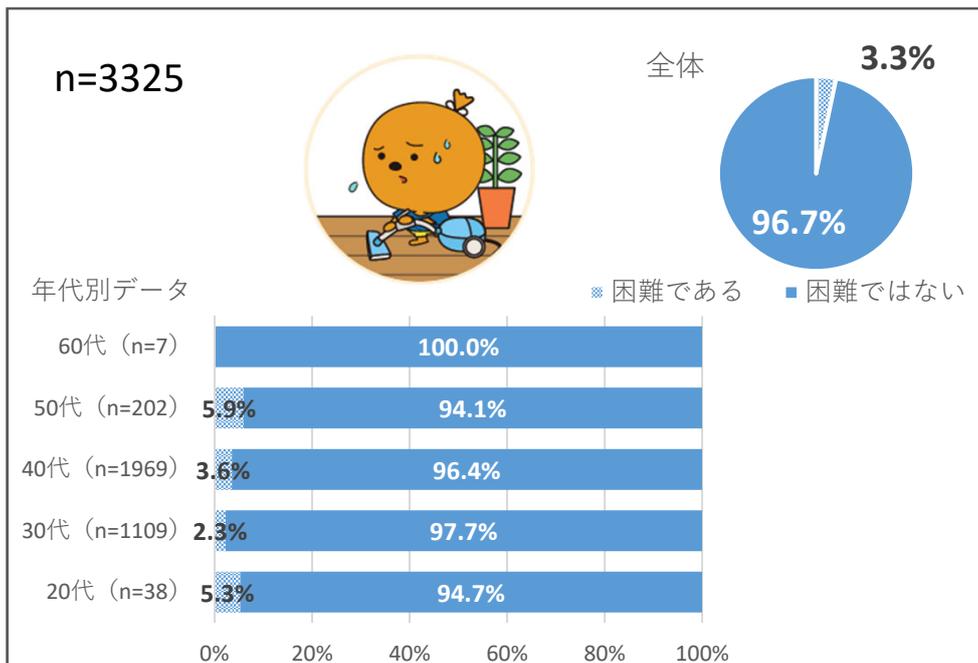


◆◆◆◆◆ ロコモティブシンドロームについて(成人女性) ◆◆◆◆◆

【Q2】 ③階段を上がる時に手すりが必要である。

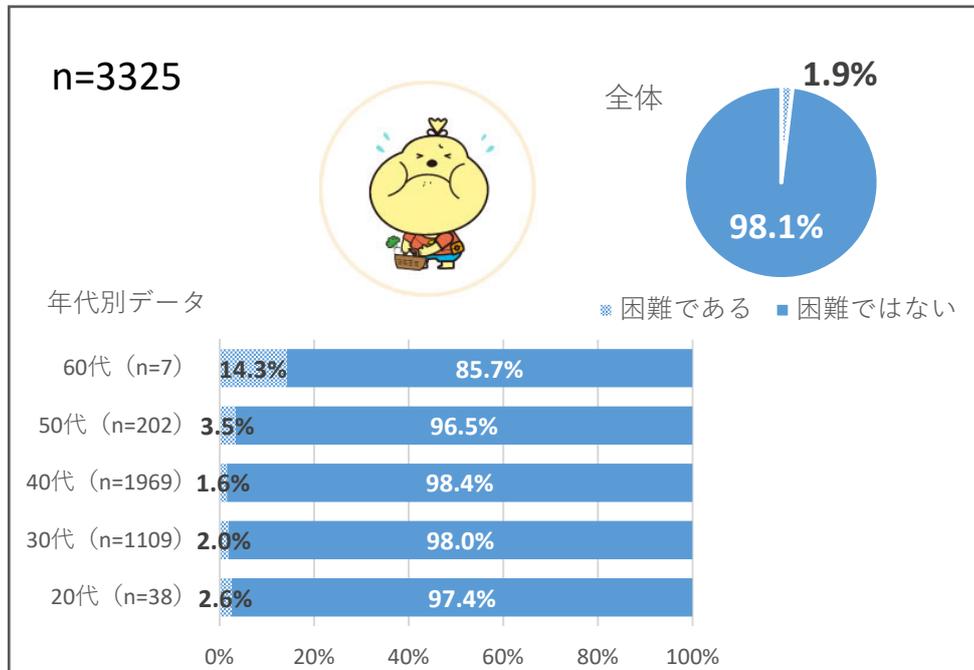


【Q2】 ④家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。

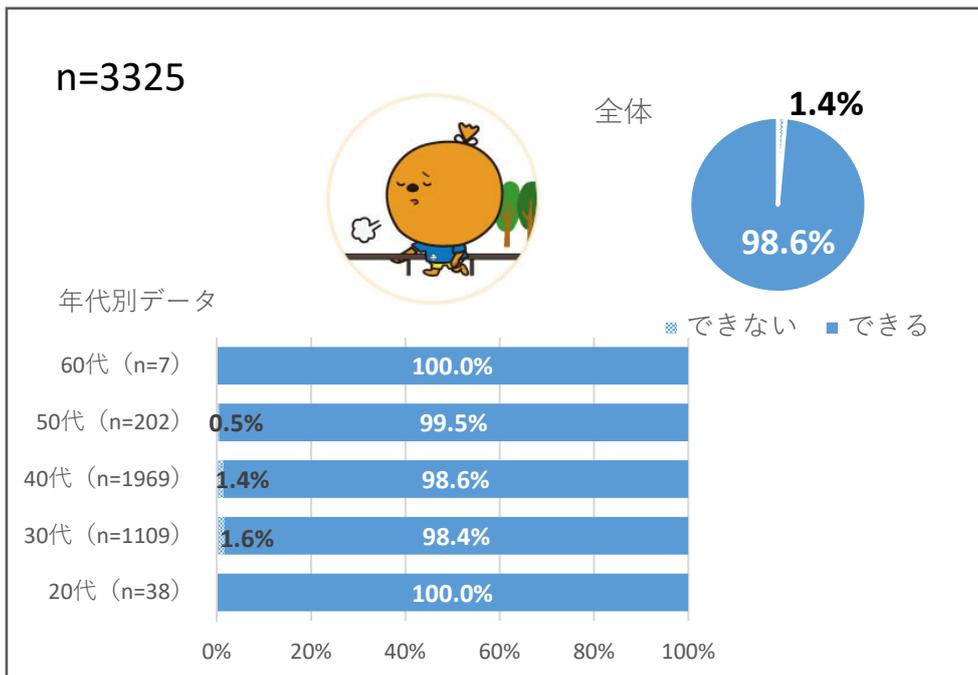


◆◆◆◆◆ ロコモティブシンドロームについて(成人女性) ◆◆◆◆◆

【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。

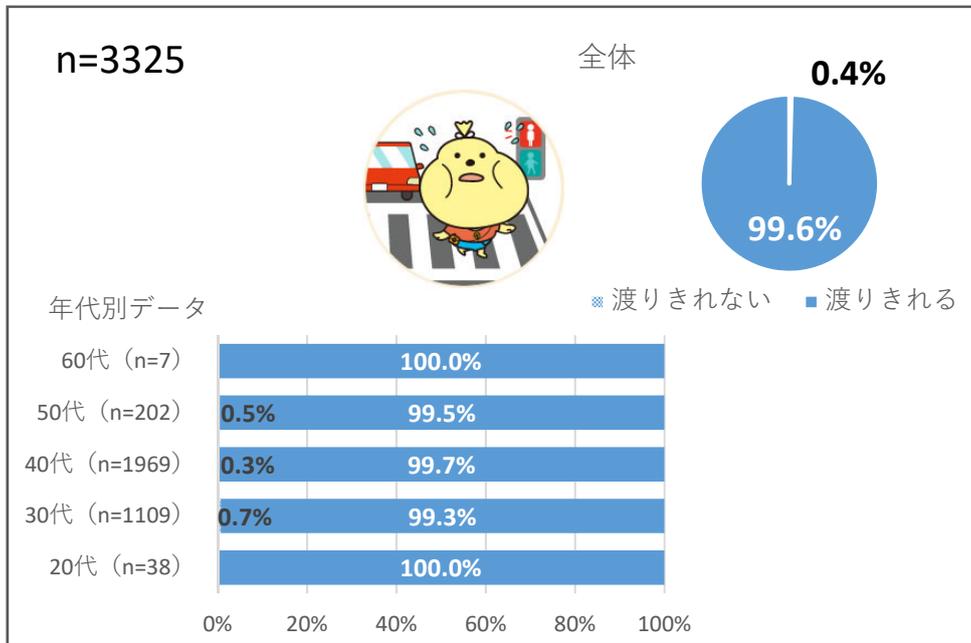


【Q2】 ⑥15分くらい続けて歩くことができない。

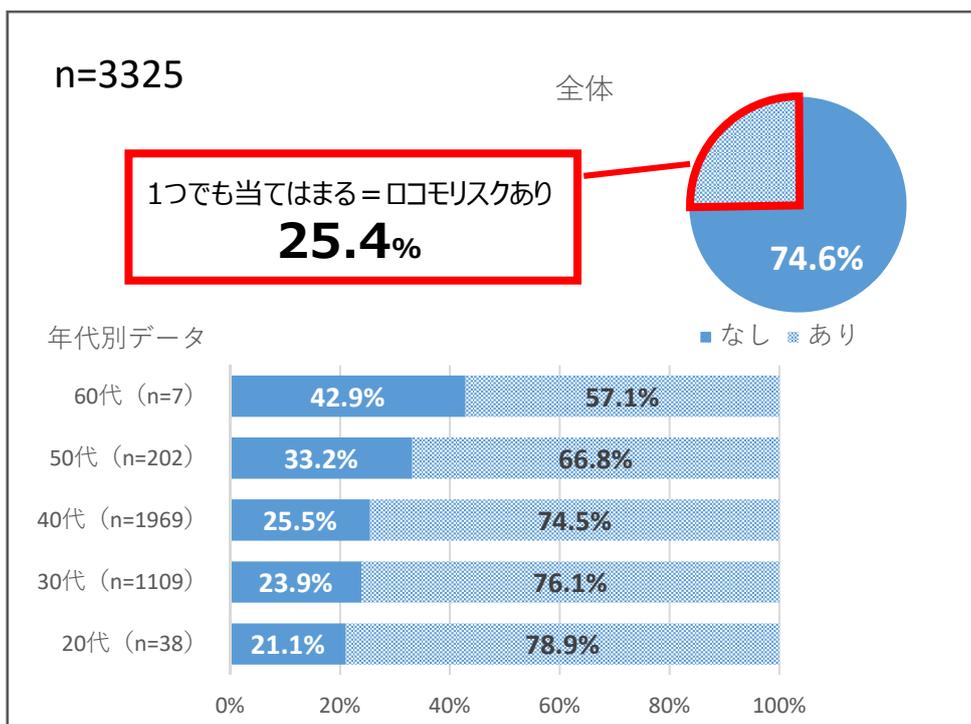


◆◆◆◆◆ ロコモティブシンドロームについて(成人女性) ◆◆◆◆◆

【Q2】 ⑦横断歩道を青信号のうちに渡りきれない。

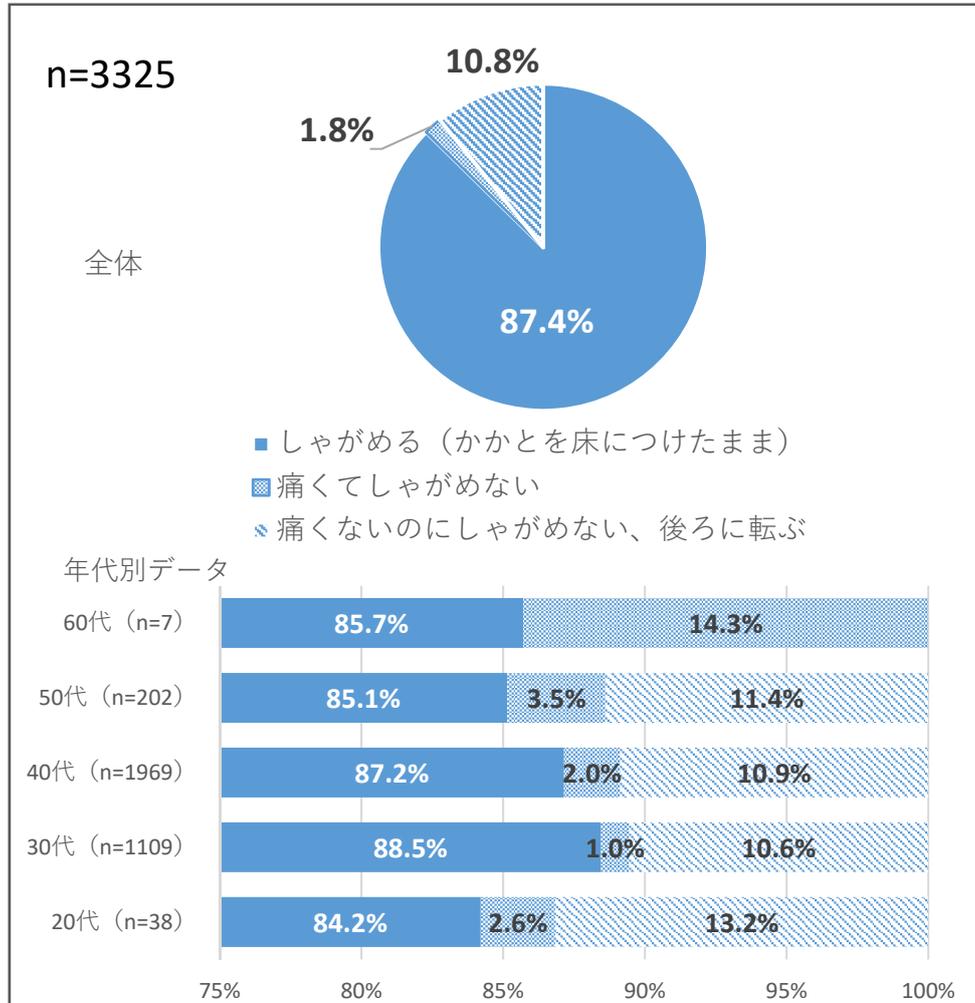


【Q2】 ①～⑦ ロコチェックのまとめ ロコモリスクについて



◆◆◆◆◆ ロコモティブシンドロームについて(成人女性) ◆◆◆◆◆

【Q3】 右図のように、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。

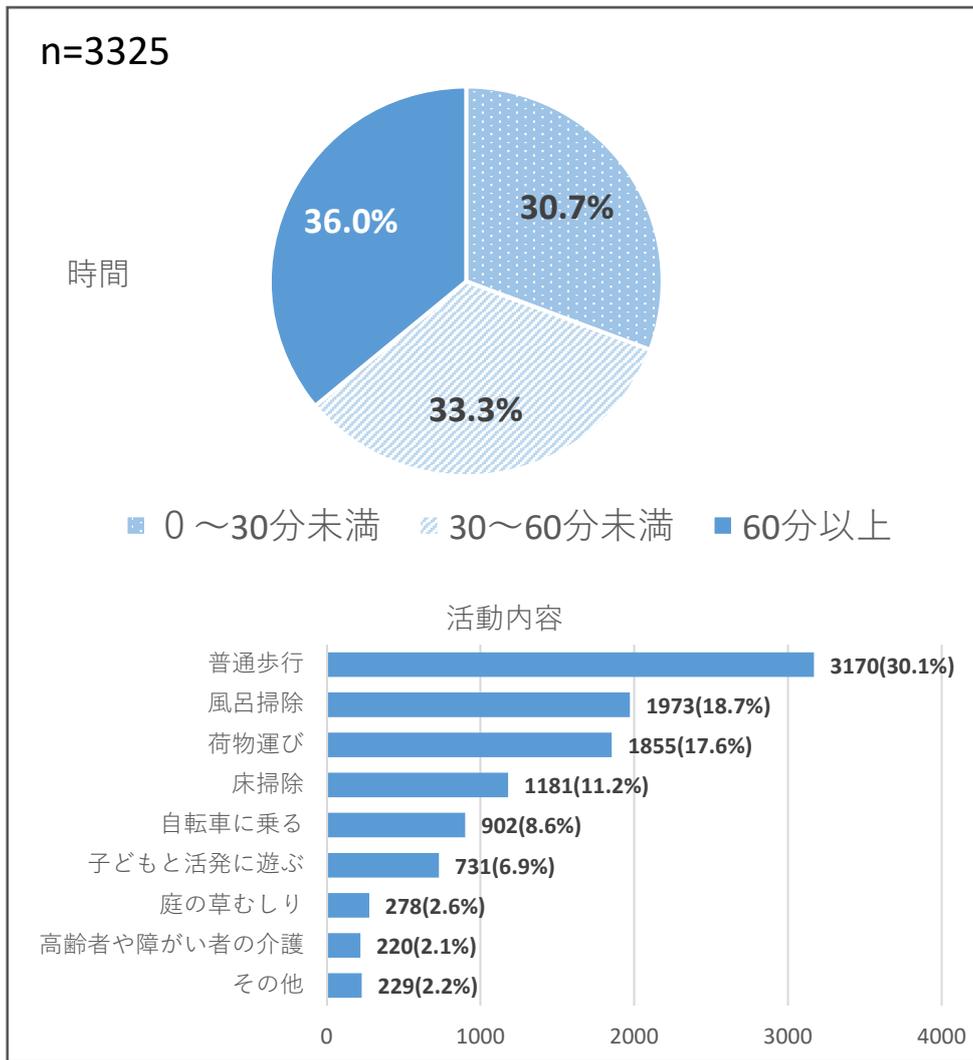


4. 健診について

5. 生活活動について

【Q5】 1日どのような活動をどの程度行っていますか？
 すべてあてはまる項目を選択し、時間をお選びください。(複数合算可)

- 普通歩行 床掃除 風呂掃除 自転車に乗る 荷物運び
 子どもと活発に遊ぶ 高齢者や障がい者の介護 庭の草むしり その他



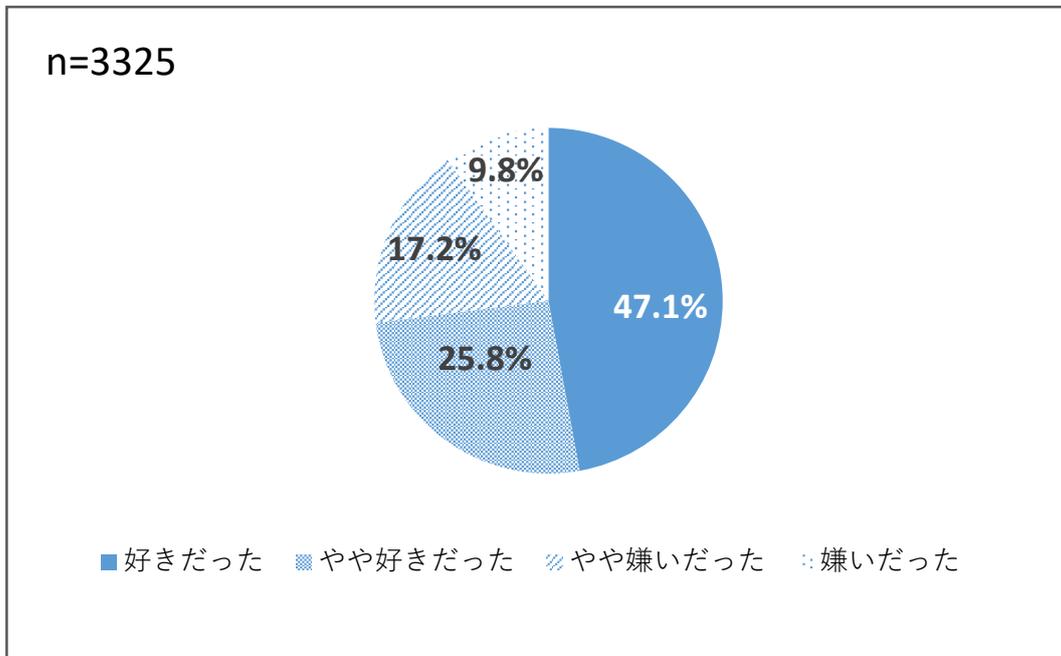
*その他:「ジョギング」「ランニング」「犬の散歩」「筋トレ」「立ち仕事」等。

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、できるだけ階段をつかうなど意識することが重要です。

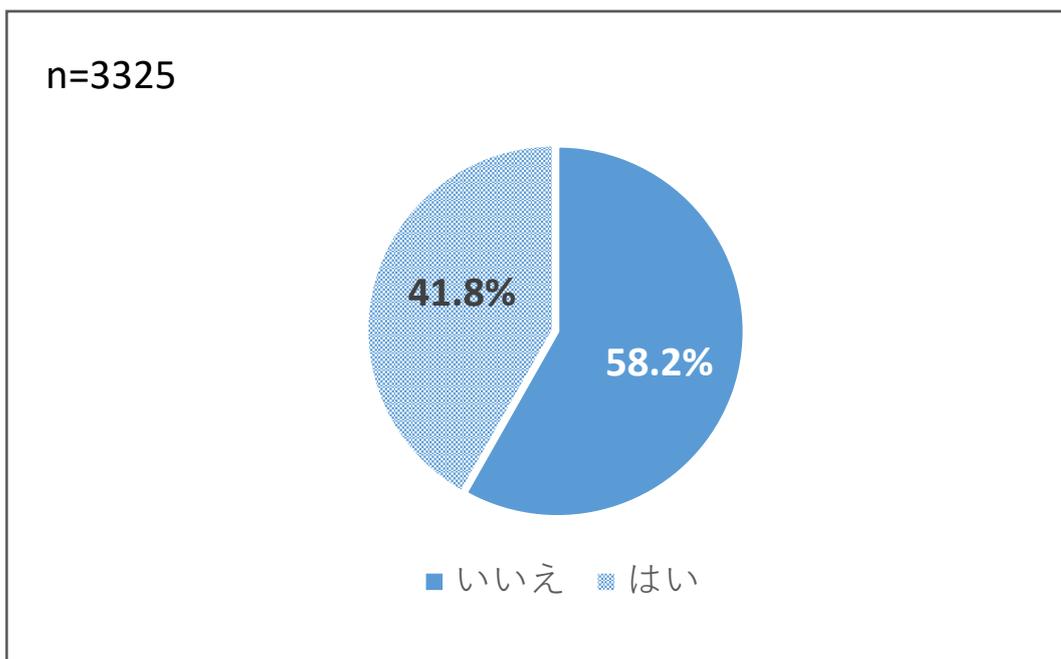


6. 運動について

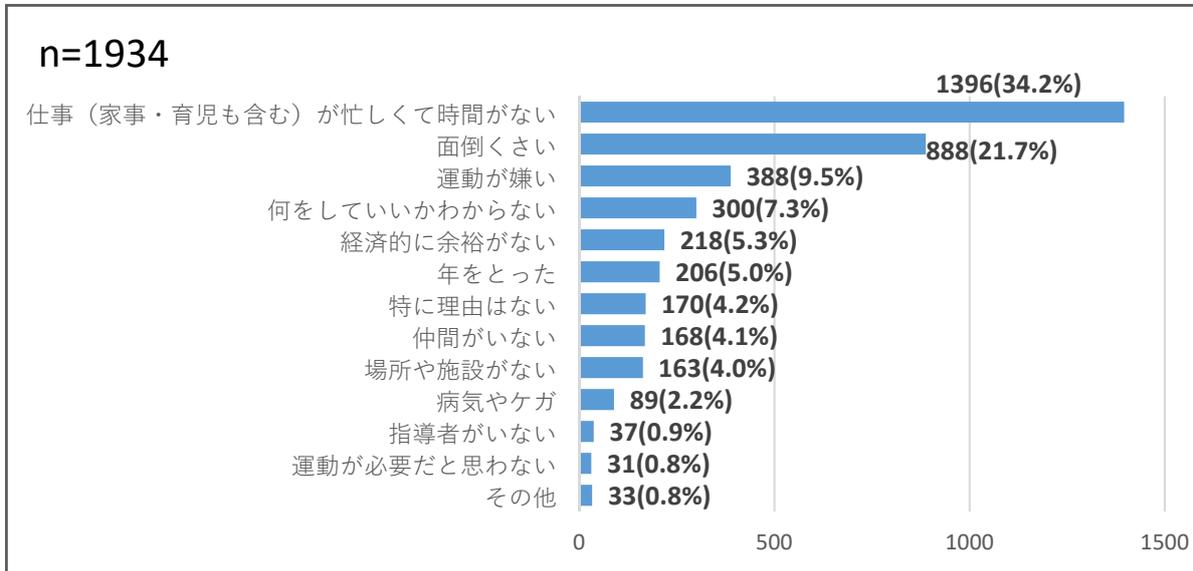
【Q6】あなたは幼い頃、身体を動かすことが好きでしたか？



【Q7】あなたは、普段身体を動かしていますか？

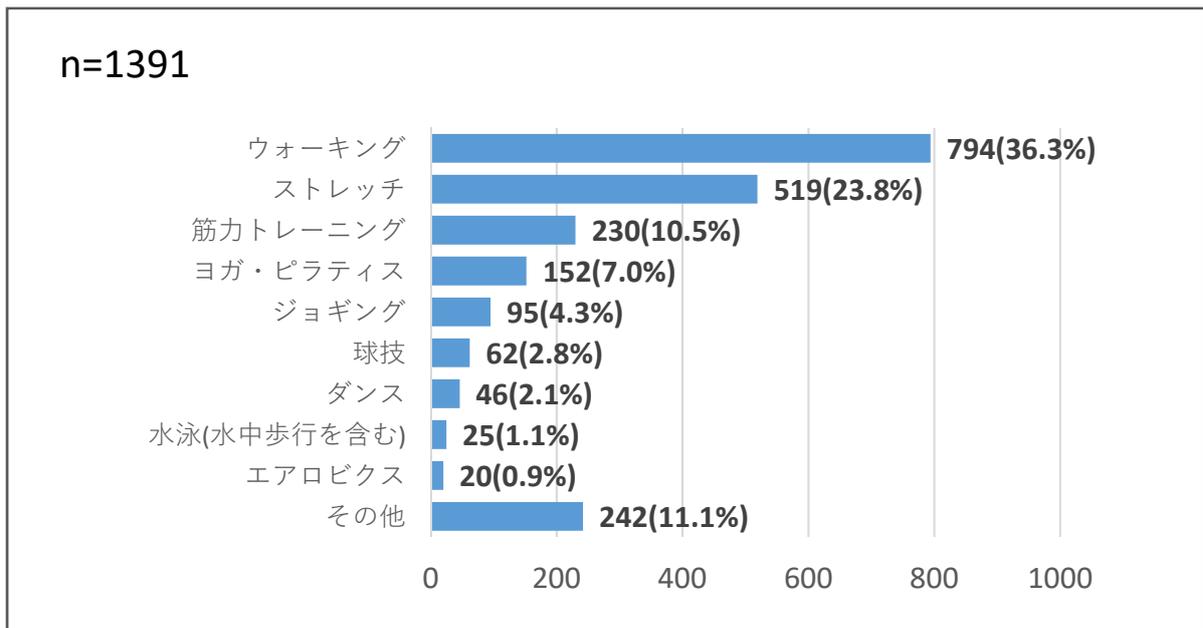


【Q7-1】(普段身体を動かしていないと答えた方)その妨げになっていることは何ですか?(複数回答可)



*その他:「疲れている」「妊娠中」「休日は休みたい」「時間があれば運動以外のことをしたい」等。

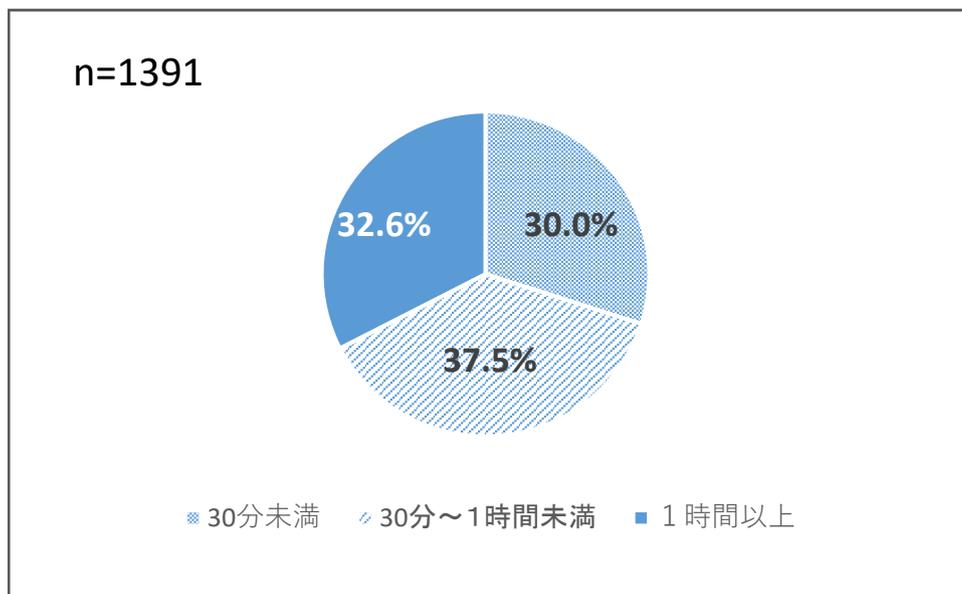
【Q7-2】(普段身体を動かしていると答えた方)どんな内容ですか?
(複数回答可)



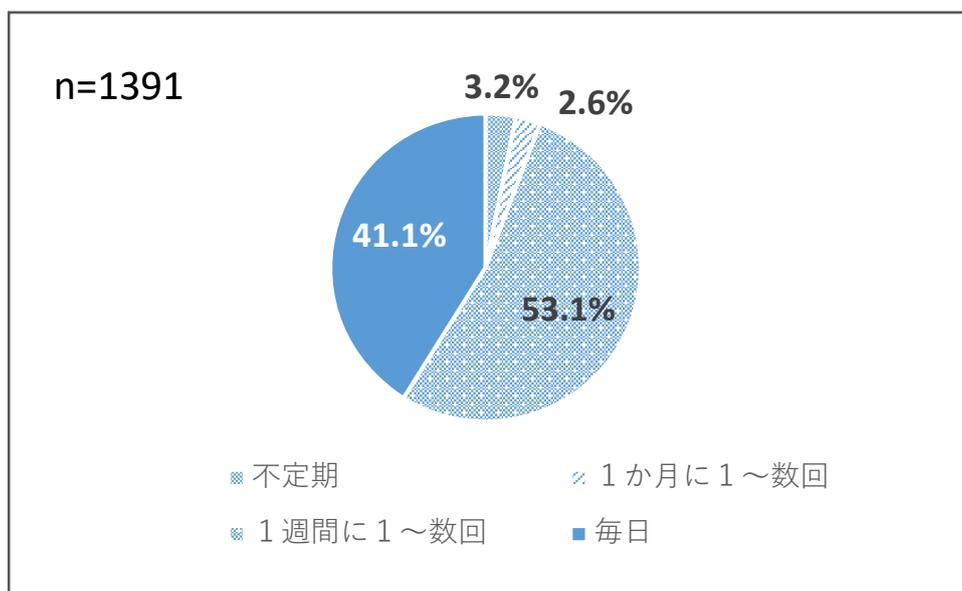
*その他:「サイクリング」「エアロバイク」「剣道」「空手」「仕事が運動になっている」等。

【Q7-3】 (普段身体を動か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？

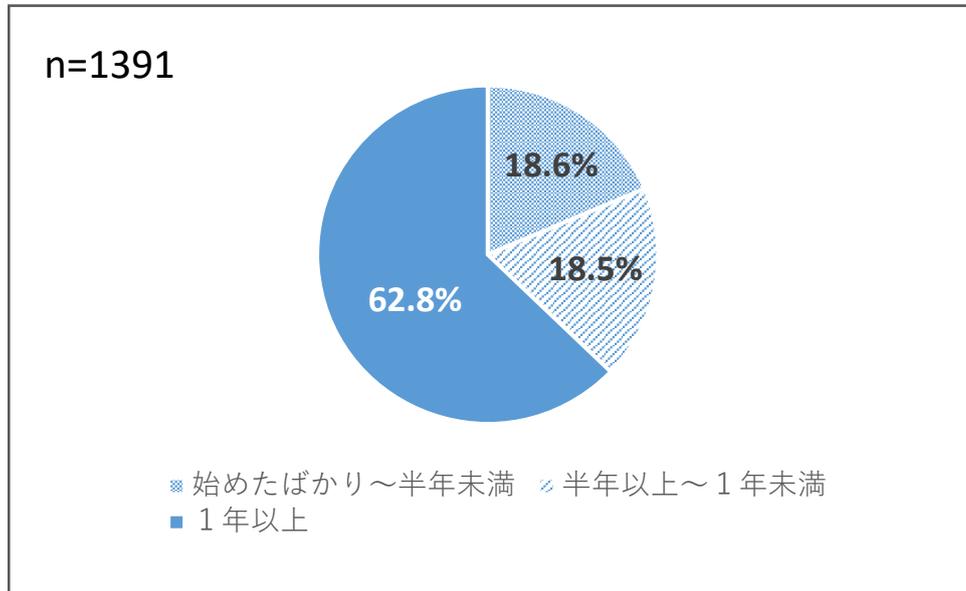
①時間(複数ある場合は合算)



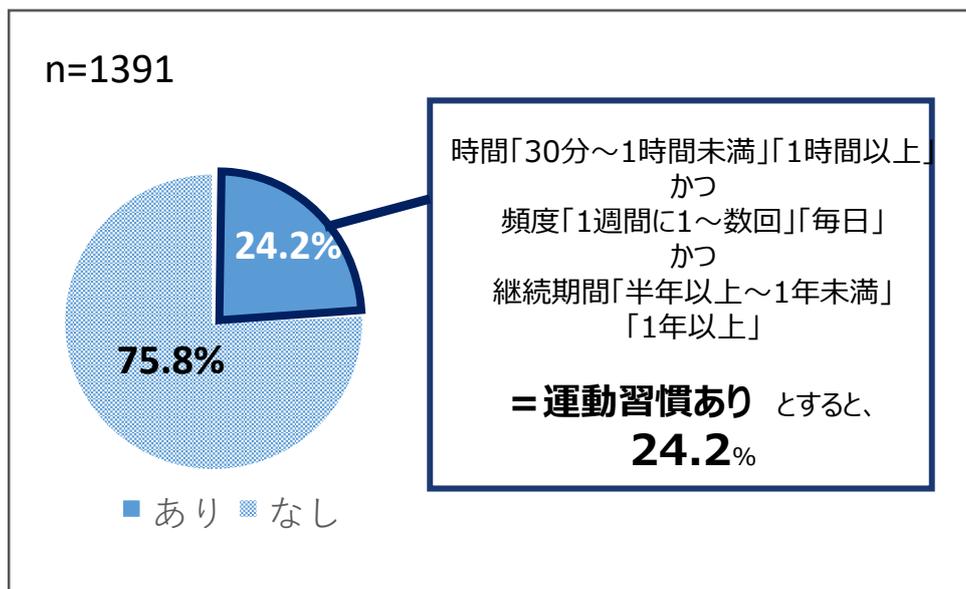
【Q7-3】 ②頻度(複数ある場合は合算)



【Q7-3】 ③継続期間(複数ある場合は合算)

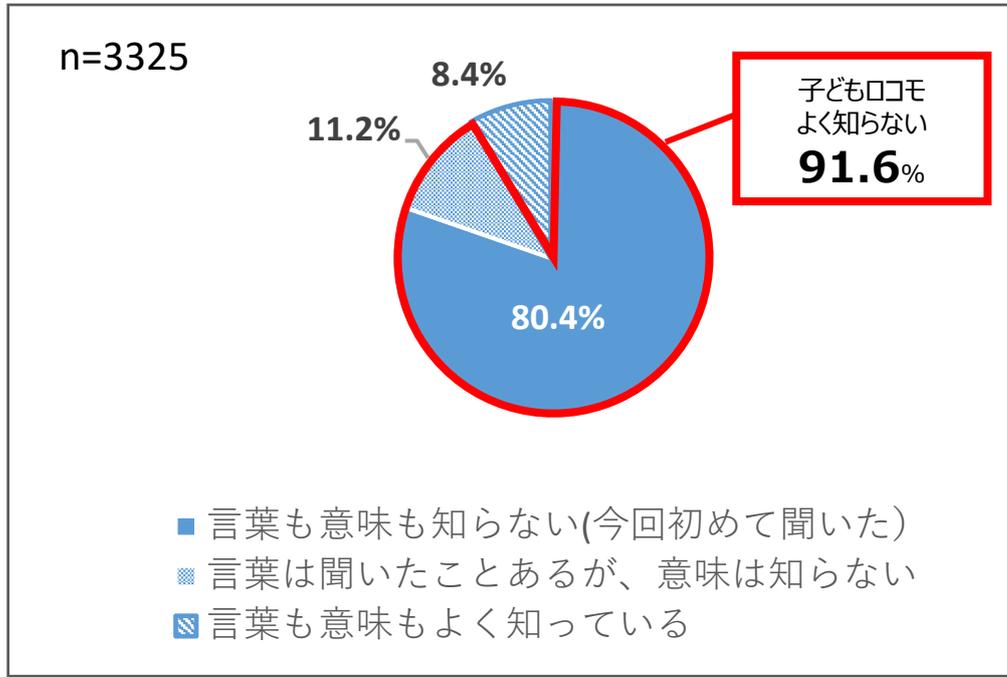


【Q7-3】 ①～③まとめ 運動習慣について



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

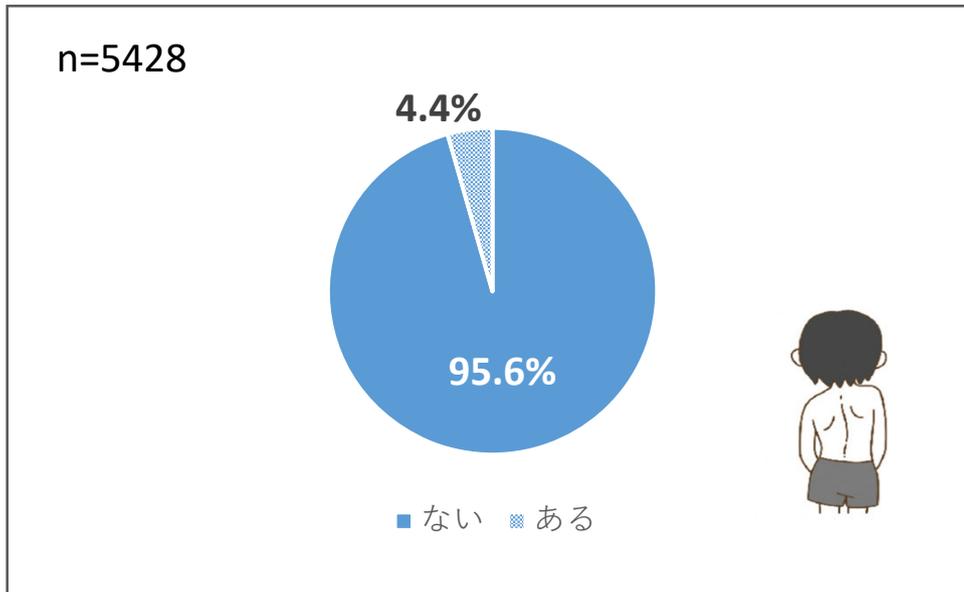
子どもの運動器の動きが低下している状態を「子どもロコモ」といいます。

最近、小さい頃からゲームで遊ぶ子どもや、生活が便利になったことで体を動かす機会が少なくなりました。そのため、転んだ時に手が出ず顔をぶつけてしまうことや、骨折しやすいなど、身体がかたい、バランスが悪い、反射神経がよくないことが原因で起こりやすくなっています。

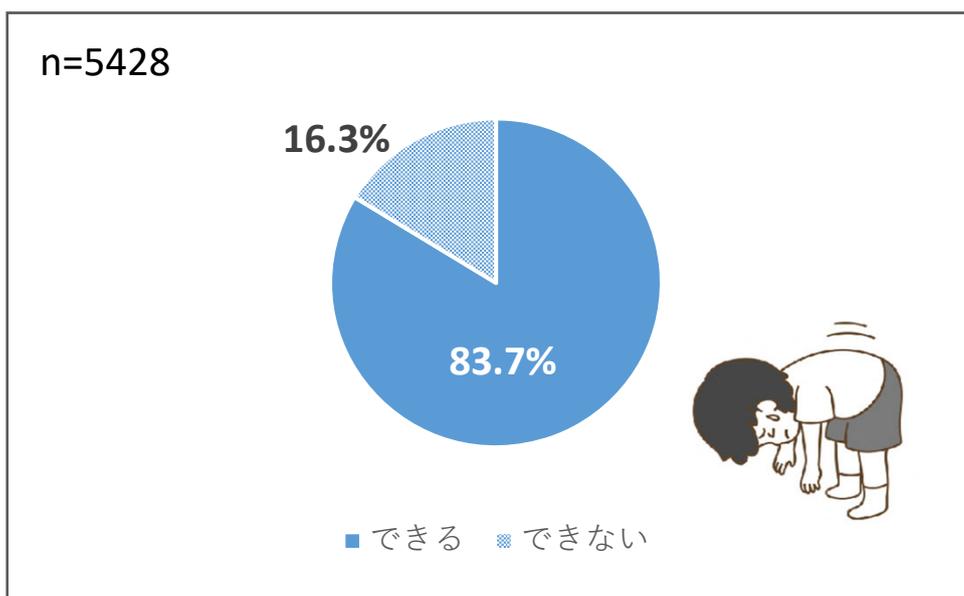


【Q9】 小学生以上のお子さん(乳幼児の兄弟は除く)について、①～③それぞれ当てはまるものをお選びください。

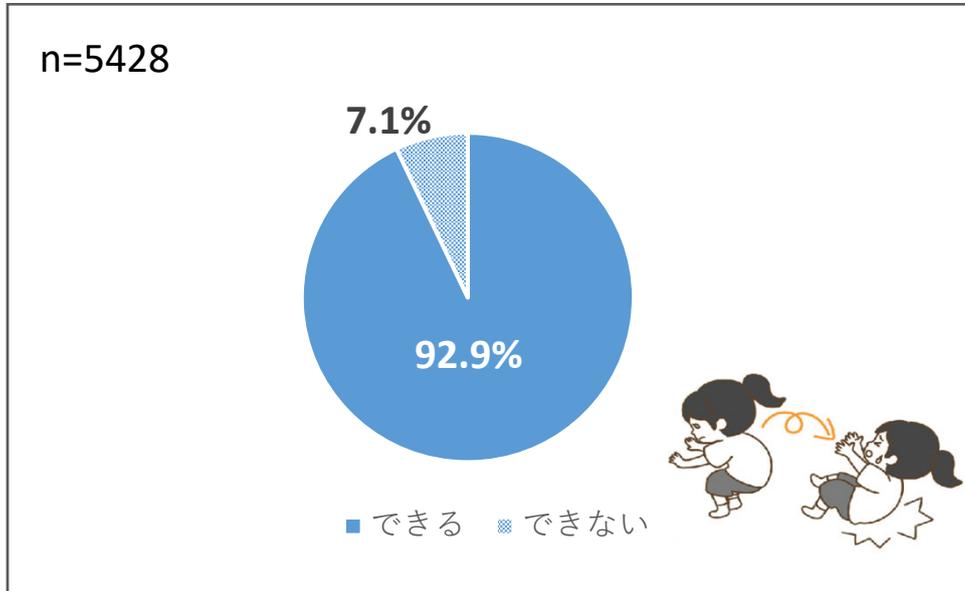
① 側わん症や不良姿勢 ※側わん症:背骨が左右にわん曲した状態。



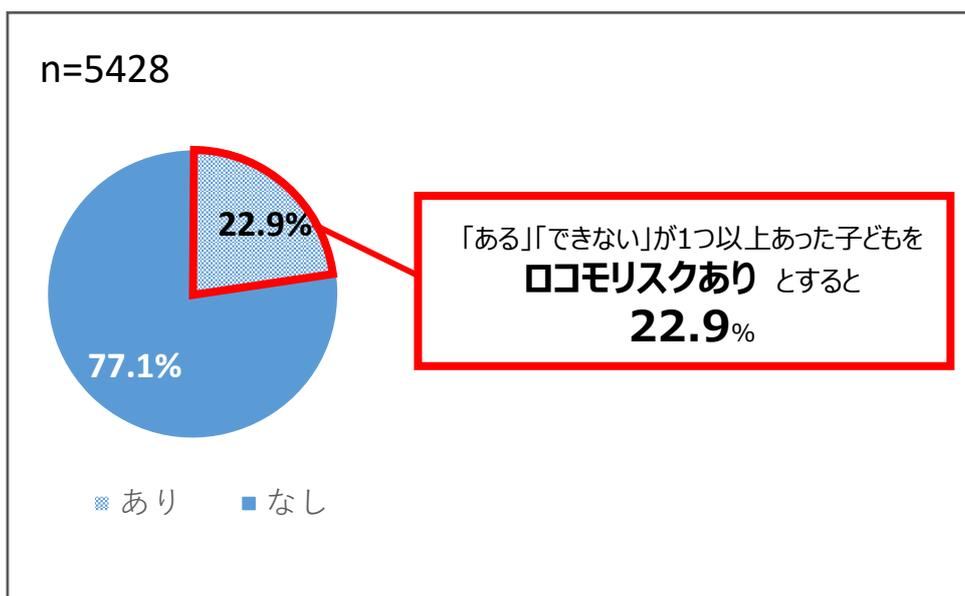
【Q9】 ②前屈できない(指が床につかない)



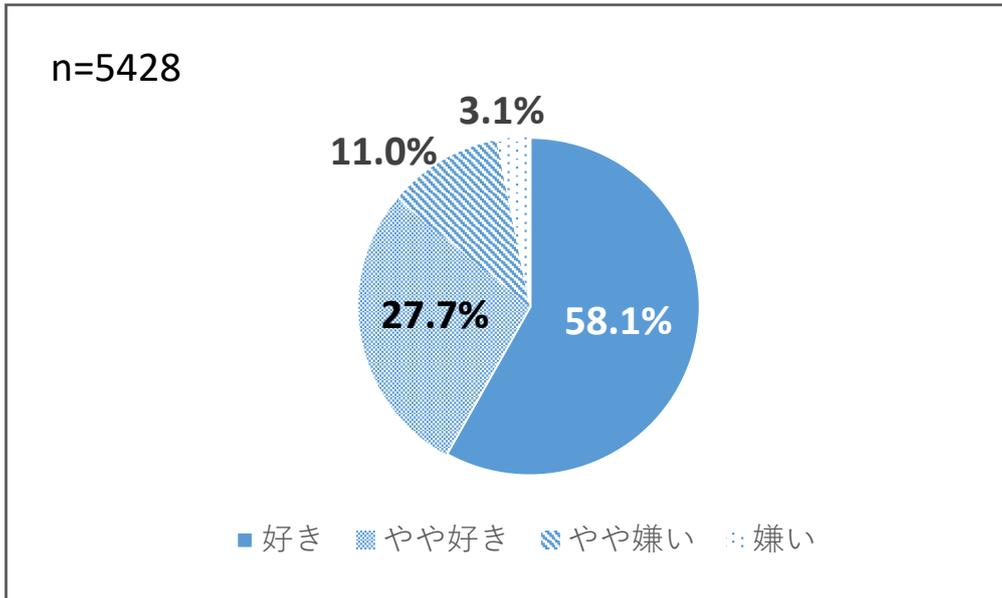
【Q9】 ③かかを床につけたまましゃがみ込みできない。



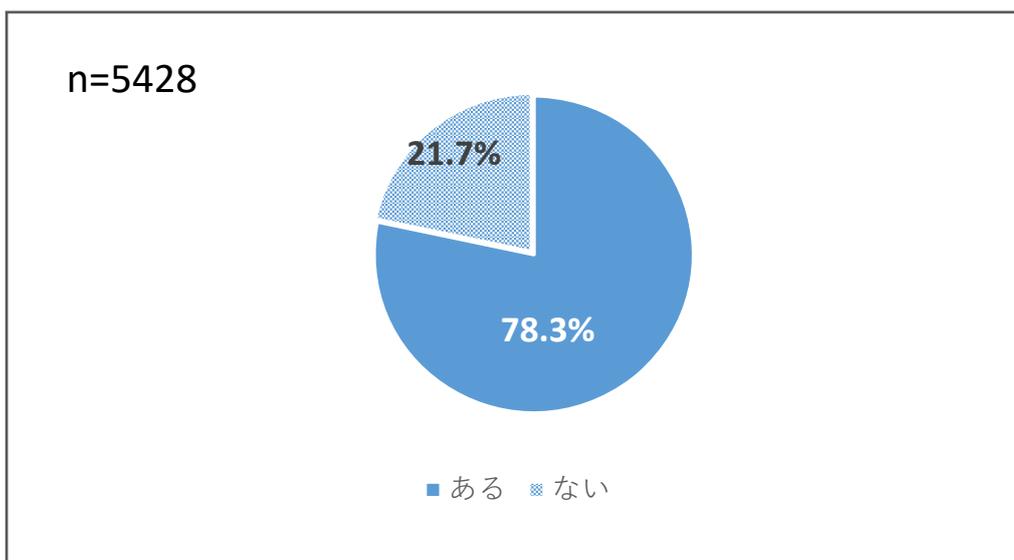
【Q9】 ①～③ まとめ 子どものロコモリスクについて



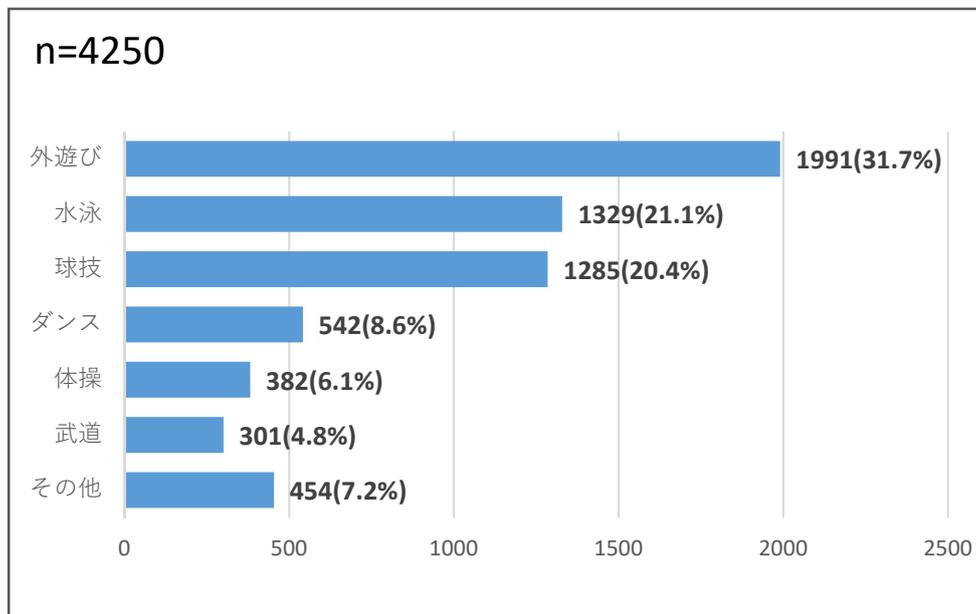
【Q9】 ④身体を動かすことは好きですか？



【Q9】 ⑤身体を動かすことはありますか(通学・体育授業以外)?

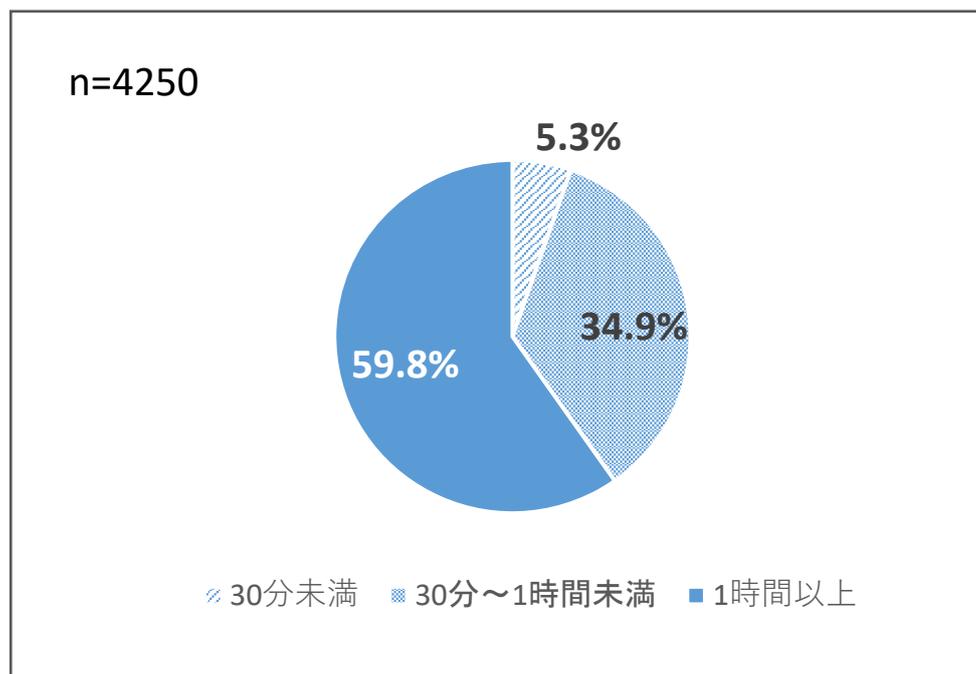


【Q9】 ⑥(普段身体を動かしていると答えた方)どんな内容ですか？(複数選択可)

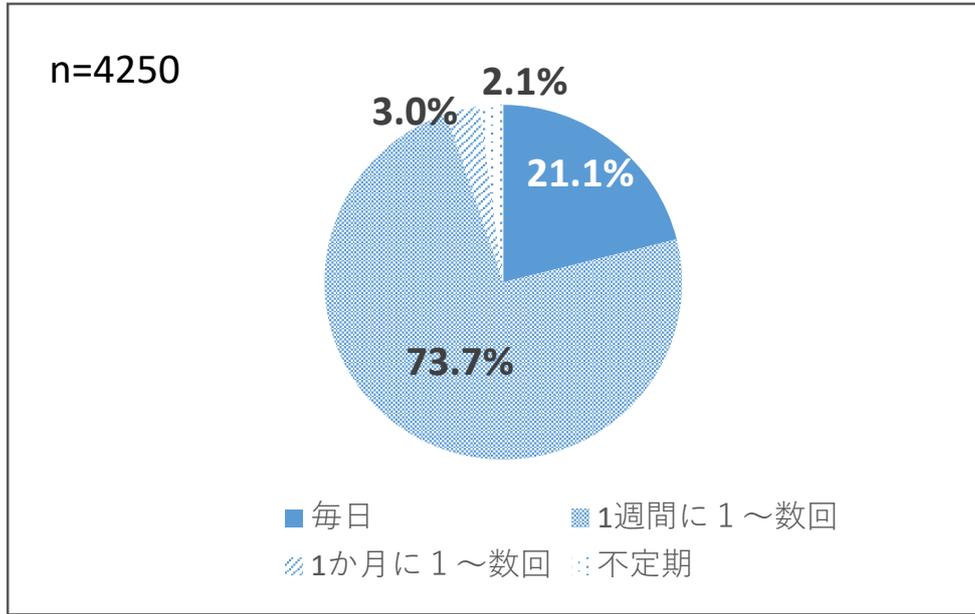


*その他:「自転車」「体操や運動教室」「バレエ」「ランニング」「筋トレ」等。

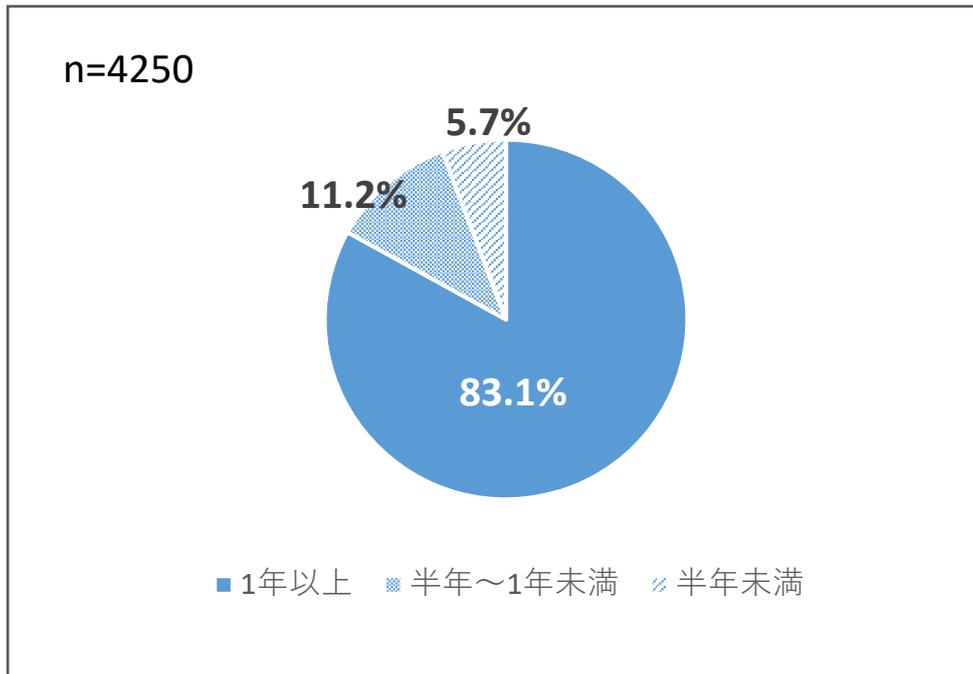
【Q9】 ⑦(普段身体を動かしていると答えた方)かかる時間はどのくらいですか？



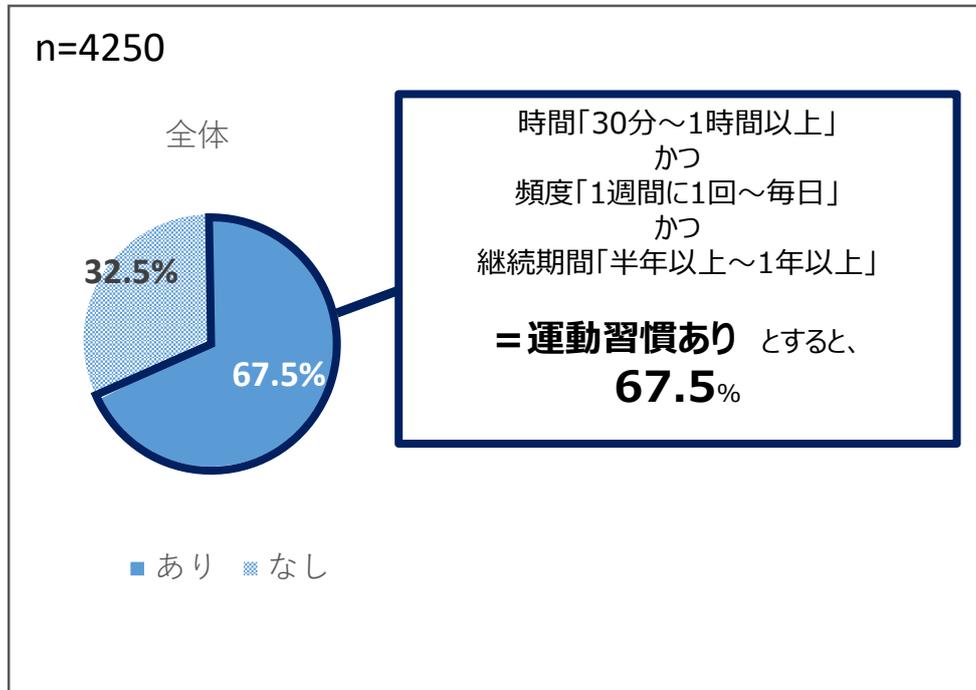
【Q9】 ⑧(普段身体を動かしていると答えた方)頻度はどのくらいですか？



【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



楽しく遊び身体を動かしましょう♪



楽しく体を動かす遊びは、生涯にわたって運動を楽しむための基礎的な体力や運動能力を発達させるだけでなく、複数の友達との関わりを通して、コミュニケーション能力、やる気や集中力、社会性や認知的能力などを育む機会を与えてくれます。

8. 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。

コロナになり親子共々運動不足なのは日々感じている。数年後が不安だ。

実施目的に大いに賛成です。分析結果を楽しみにしております。このアンケートを機に自身の運動不足の解消に取り組みたいと思いました。

運動したいが普段ワンオペ育児で仕事が出来ないので、子ども同伴可能な体を動かすイベントがあれば参加したい。

関心がない方は特にリスクが高いと思われませんが、そうした方への啓発運動の仕方がカギではないかと思います。マスメディアやSNSでうまく発信してください。

ロコモは聞いたことがある。あまり運動してないので体に良くないなあ…という意識づけになる。大幅な生活改善は難しいが、できるところからやっていこうと思います。ありがとうございました。

言葉は聞いたことがありましたが、意味をよく知りませんでした。これからもいろいろとご紹介していただくとありがたいです。イラスト入りのGoogleフォームでわかりやすく、回答もしやすかったです。

など

貴重なご意見ありがとうございました！



9. 調査票

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意識調査 調査票

属性について

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. (Q1で②③と答えた方) それは何で知りましたか？【複数回答可】

市から配布されたリーフレット イベント(ロコモロココ 10/30開催) イベントポスター
 市政だより 健診 テレビ 雑誌 インターネット その他()

Q2. 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。	② 家の中ですべる、つまづくことがある。	③ 階段を上がる時に手すりが必要である。	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。
<input type="checkbox"/> 履けない <input type="checkbox"/> 履ける	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 必要ない	<input type="checkbox"/> 困難である <input type="checkbox"/> 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。	⑥ 15分くらい続けて歩くことができない。	⑦ 横断歩道を青信号のうちに渡りきれない。	
<input type="checkbox"/> 困難である <input type="checkbox"/> 困難ではない	<input type="checkbox"/> できない <input type="checkbox"/> できる	<input type="checkbox"/> 渡りきれない <input type="checkbox"/> 渡りきれぬ	

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



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

生活活動について

Q5. あなたは、次に示すような活動を一日どの程度行っていますか？あてはまる項目すべてに○をつけ、時間をお選びください。

普通歩行 床掃除 風呂掃除 自転車に乗る 荷物運び 子どもと活発に遊ぶ 高齢者や障がい者の介護 庭の草むしり その他()

0～30分未満 30～60分未満 60分以上 ※時間は複数合算可

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、普段身体を動かしていますか？

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
 何をしていたかわからない 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. (Q7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()

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	<input type="checkbox"/> 30分未満	<input type="checkbox"/> 30分～1時間未満	<input type="checkbox"/> 1時間以上
②頻度	<input type="checkbox"/> 毎日	<input type="checkbox"/> 1週間に1～数回	<input type="checkbox"/> 1ヶ月に1～数回 <input type="checkbox"/> 不定期
③継続期間	<input type="checkbox"/> 始めたばかり～半年未満	<input type="checkbox"/> 半年以上～1年未満	<input type="checkbox"/> 1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. 小学生以上のお子さん(乳幼児の兄弟は除く)について、年齢、性別と①～⑨の回答を、例にならいご記入下さい。

	年齢	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。(Q5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	8才	(男・女)	(ある・ない)	(できない・できる)	(できない・できる)	2
1人目	才	(男・女)	(ある・ない)	(できない・できる)	(できない・できる)	
2人目	才	(男・女)	(ある・ない)	(できない・できる)	(できない・できる)	
3人目	才	(男・女)	(ある・ない)	(できない・できる)	(できない・できる)	
4人目	才	(男・女)	(ある・ない)	(できない・できる)	(できない・できる)	
5人目	才	(男・女)	(ある・ない)	(できない・できる)	(できない・できる)	
6人目	才	(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	⑦ (⑤で「ある」場合)かかる時間はどのくらいですか? 1. 30分未満 2. 30分～1時間未満 3. 1時間以上	⑧ (⑤で「ある」場合)頻度はどのくらいですか? 1. 毎日 2. 1週間に1～数回 3. 1か月に1～数回 4. 不定期	⑨ (⑤で「ある」場合)継続期間はどのくらいですか? 1. 半年未満 2. 半年～1年未満 3. 1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)				
5人目	(ある・ない)				
6人目	(ある・ない)				

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!



お問い合わせ



東区保健福祉センター 地域保健福祉課 担当: 後藤・益永・野元 (TEL: 092-645-1088 FAX: 092-631-2295)