

成人女性のロコモティブシンドロームに
関する意識調査報告書

令和4年3月
東区地域保健福祉課

目次

1. 調査概要	1 ページ
2. 分析方法	2 ページ
3. 回答者属性	3 ページ
4. ロコモティブシンドロームについて	6 ページ
5. 日常生活について	14 ページ
6. 運動習慣について	19 ページ
7. 健診について	25 ページ
8. 自由記載	30 ページ

1. 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）

●回答方法

WEBもしくは調査票にて回答

●回答状況

- ・配布数：662件
- ・回答数：221件（WEB 122件、調査票 99件）
- ・回答率：33.3%（実家庭数に対する回答率は42.3%）

●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。

2. 分析方法

- クロス集計表を作成し、統計的検定（カイニ乗検定）を行った。
- 2群間の差は、 $p < 0.10$ で判定した。
- アンケート調査の結果を踏まえ、ロコモの認知度や生活活動、健康への意識と身体機能の関連について、以下の仮説を立てて分析を行った。

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。

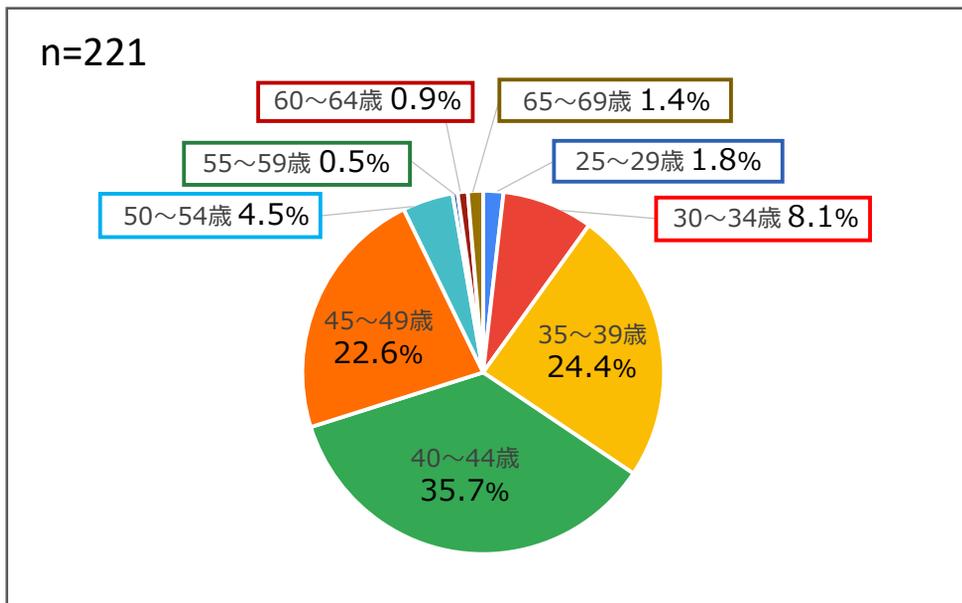
仮説2：生活活動強度が強いと、身体機能を保つことができる。

仮説3：運動習慣があると、身体機能を保つことができる。

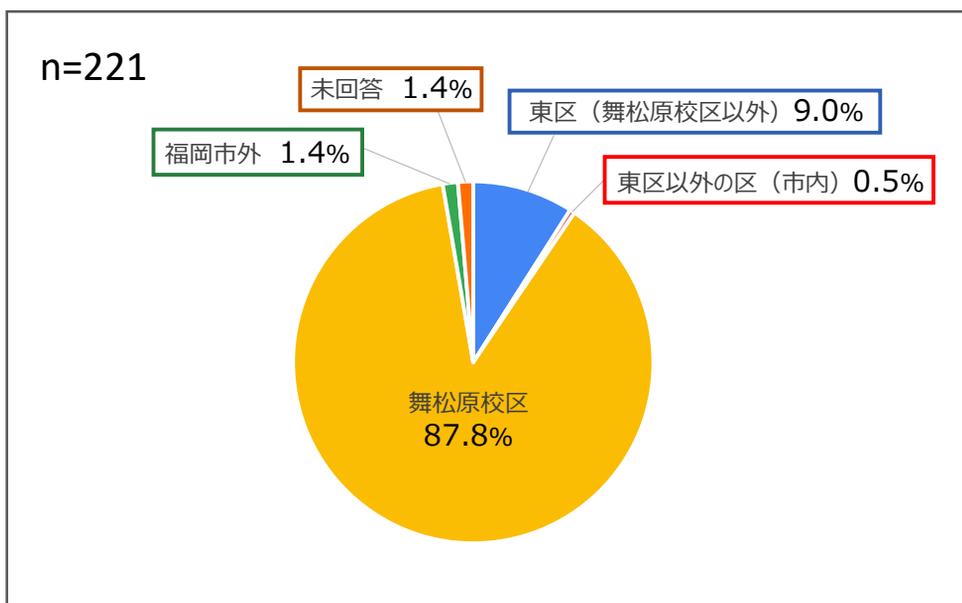
仮説4：健診受診していると、健康意識が高い行動をとる。

3. 回答者属性

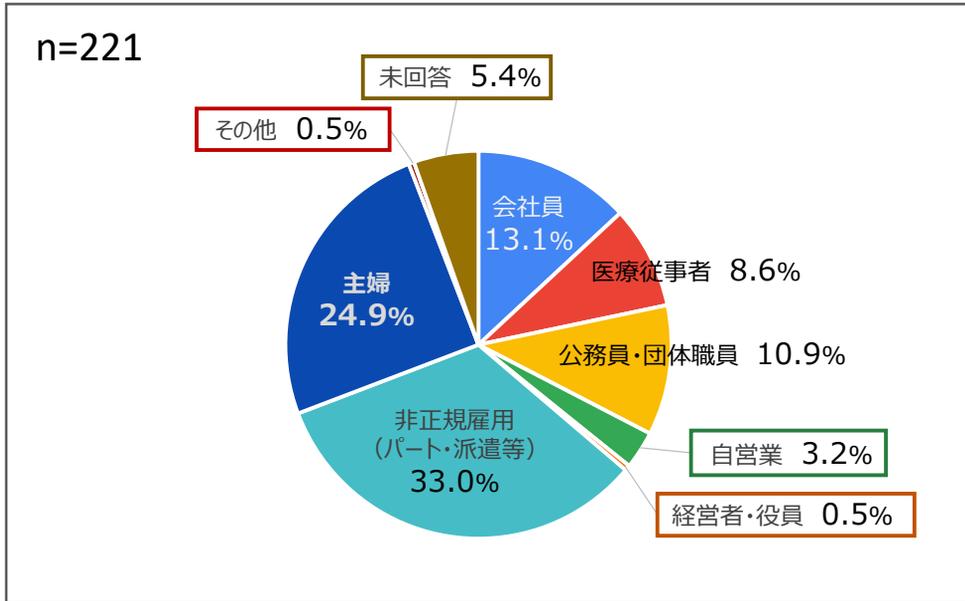
【年代】 ※教員含む



【お住まいの地域】 ※教員含む



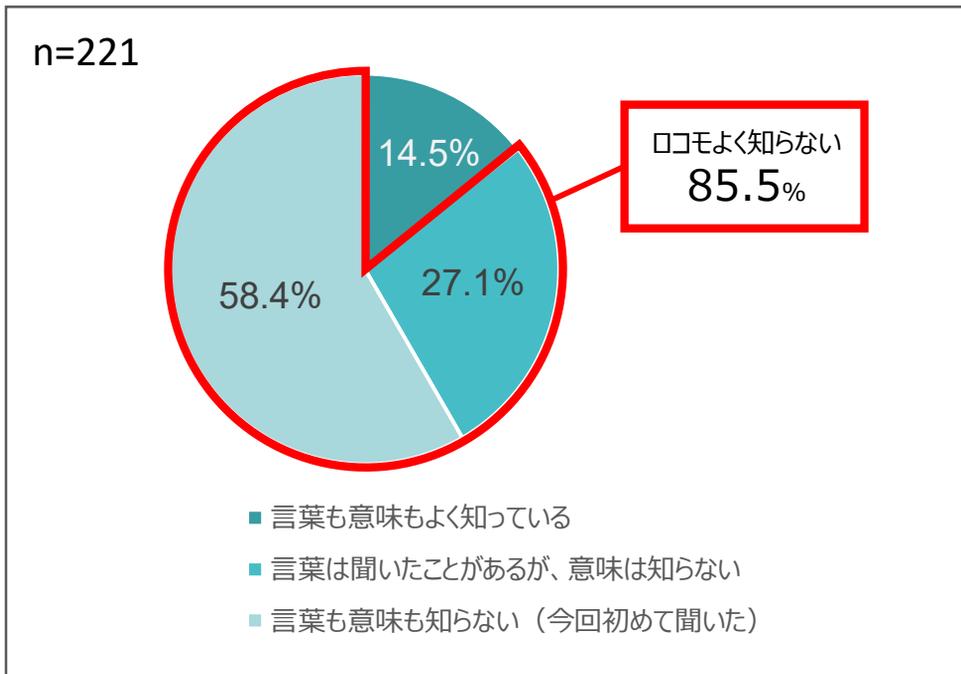
【職業】 ※教員含む



221名の女性にご協力いただきました。

4. 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？

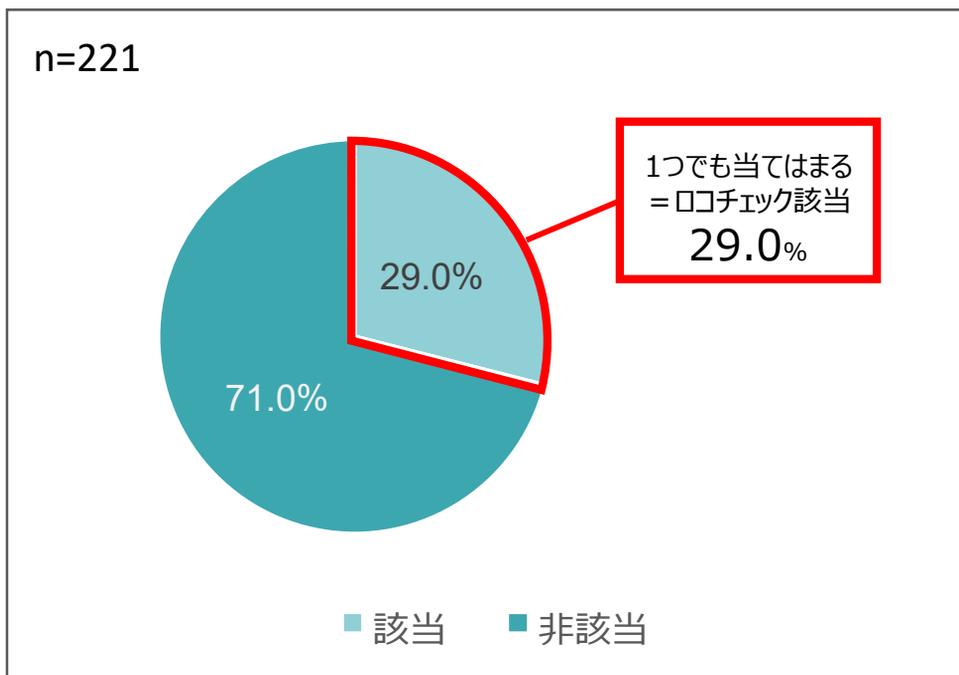


ロコモティブシンドロームとは・・・
運動器の障害により、要介護状態や要介護リスクの
高い状態になること。通称：ロコモ。



ロコモをよく知っている人の割合は2割に満たず、ロコモの認知度はまだまだ低い状況といえます。

【Q2】以下の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簡易テストです。それぞれあてはまるものをお選びください。



☑ 7つのロコチェック

片脚立ちで靴下がはけない

家の中でつまずいたり滑ったりする

階段を上るのに手すりが必要である

横断歩道を青信号で渡りきれない

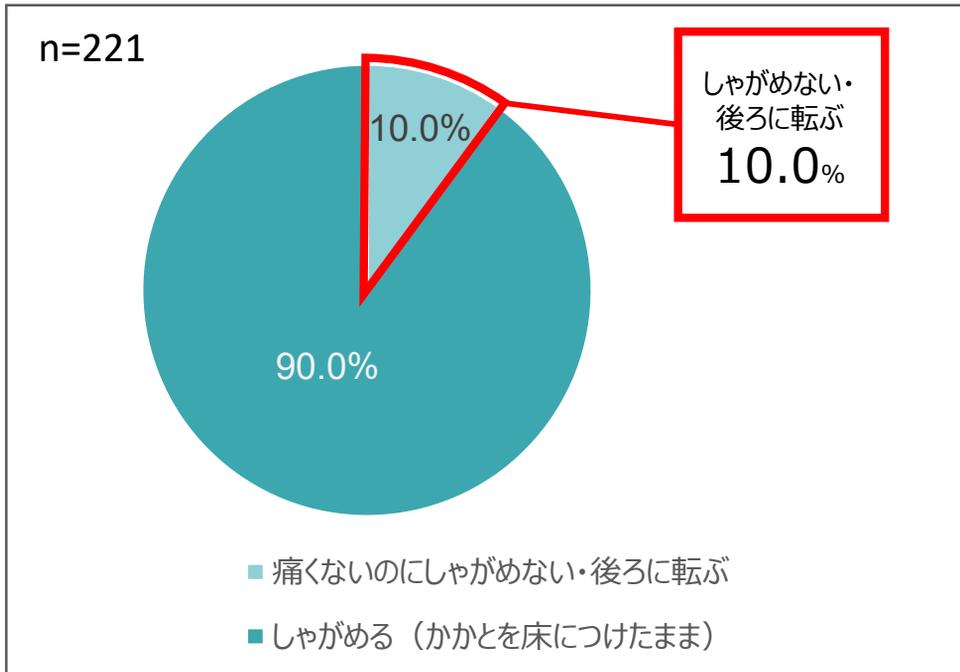
15分くらい続けて歩けない

2kg程度の重い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である

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

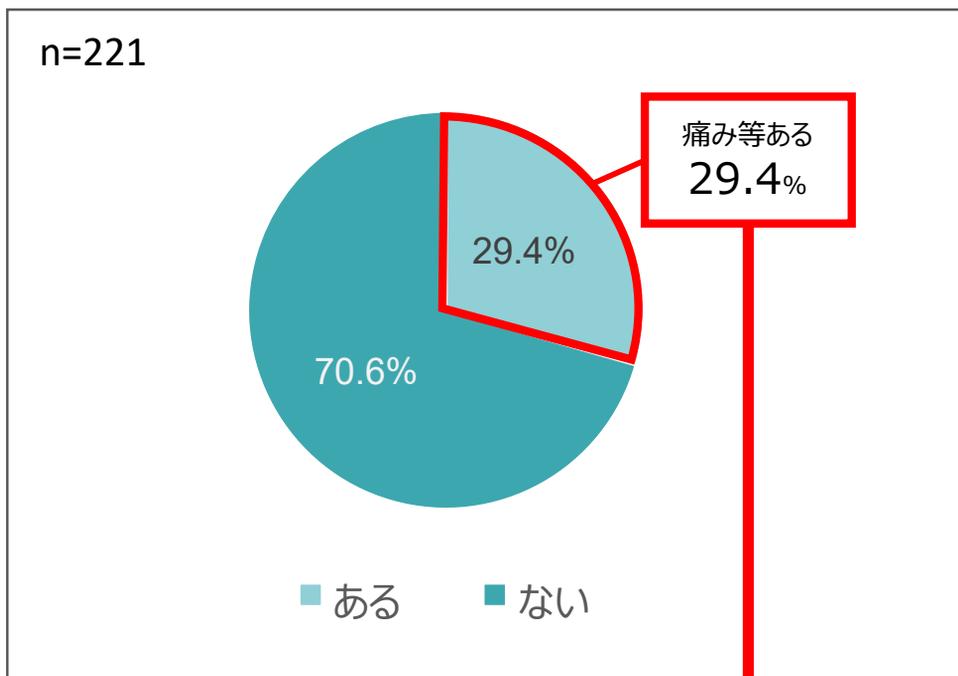
一つでも当てはまると、ロコモの心配があるんだってさ。日頃からの運動習慣と、食事（タンパク+ビタミン）もロコモ予防に有効なんだって～。

【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？

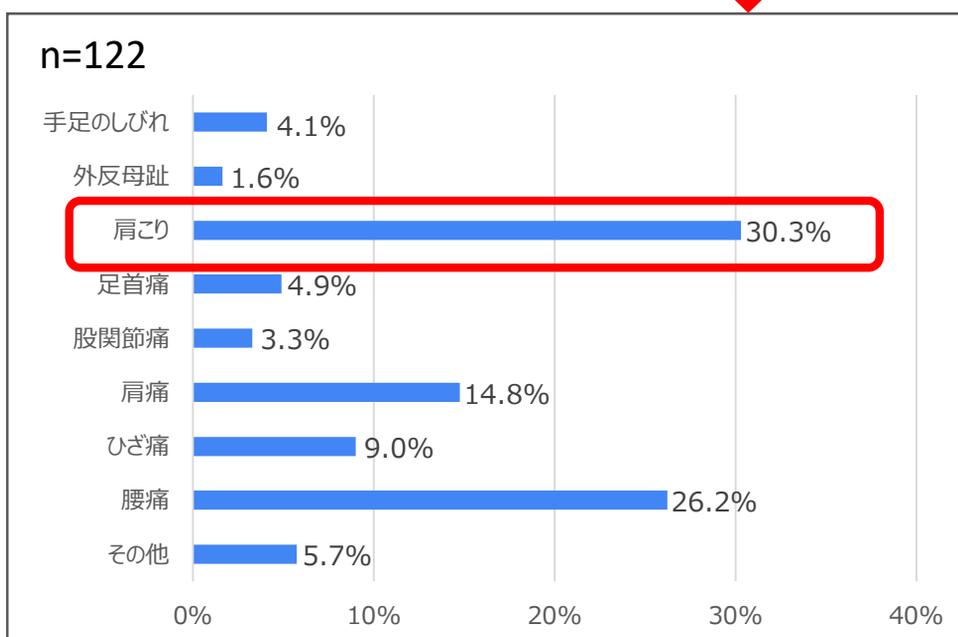


しゃがめない・後ろに転んでしまう人は、足首が固い状態にあるため転倒しやすく、骨折につながる可能性があります。

【Q4】 現在、骨や関節・筋肉など運動器に痛みや気になるところはありますか？

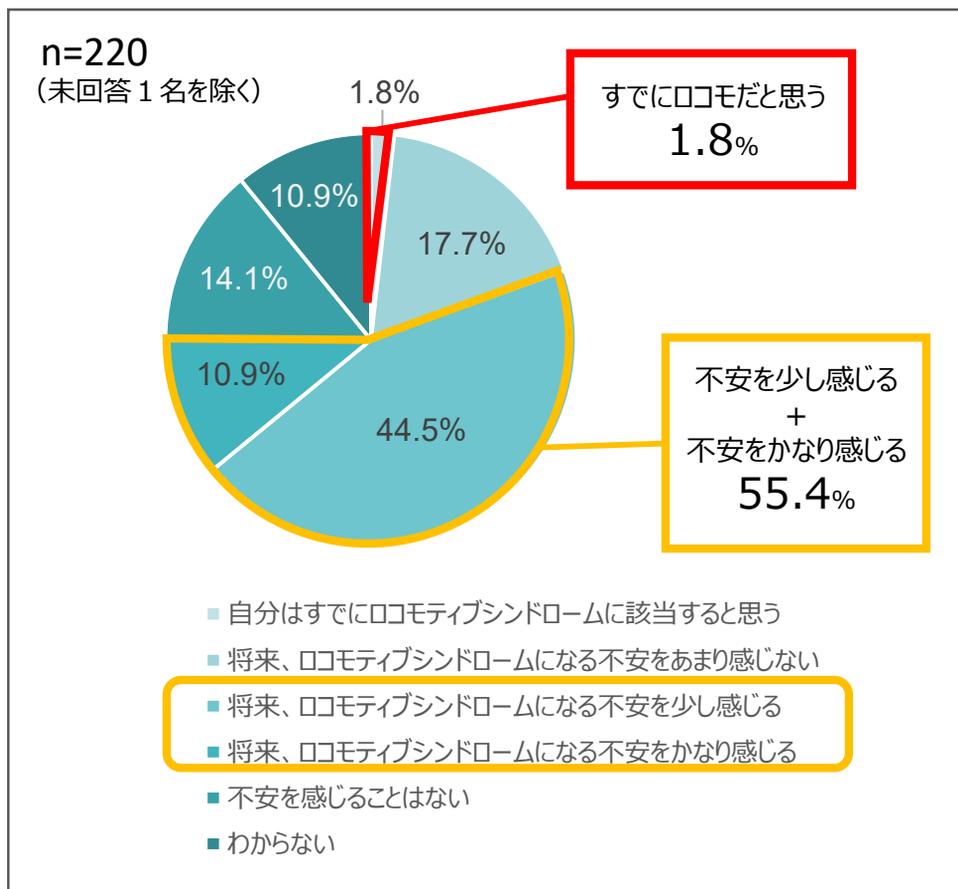


【Q5】 それはどんな症状ですか？(複数回答可)



*その他:「ふくらはぎのはり、むくみ」「手首」「テニス肘になっている」「頸椎」等。

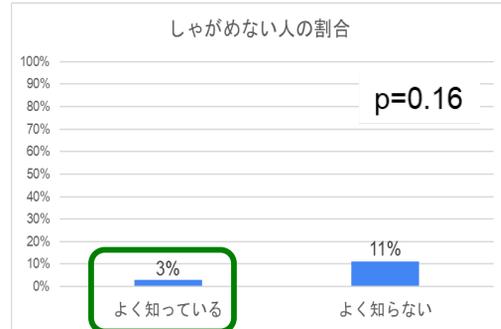
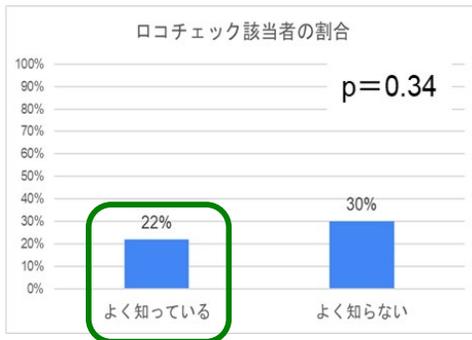
【Q6】 あなたは、ロコモティブシンドロームにどの程度不安を感じますか？



5～6割の女性が、ロコモに対する不安を抱えています。

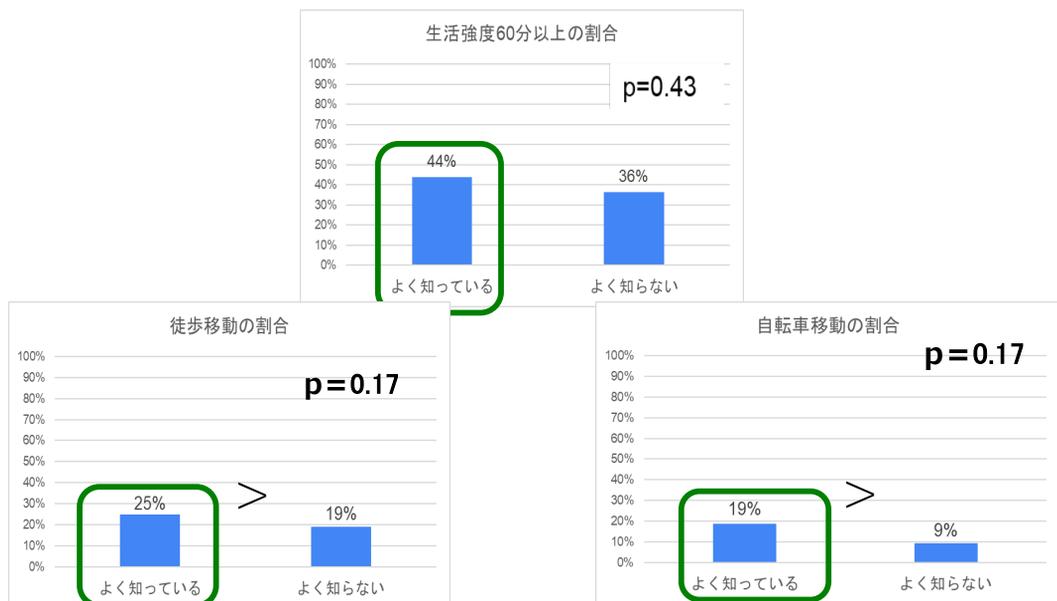
仮説Ⅰ：ロコモを知っていると、 身体機能を保つことができる。

ロコモの認知度別の身体機能（ロコチェック、しゃがみ込みテスト）を比較したところ、有意差は見られなかったが、ロコモをよく知っているの方が、ロコチェック該当者やしゃがみ込みができない者の割合が低かった。



ロコモを知っているの方が、
身体機能が保たれている可能性がある。

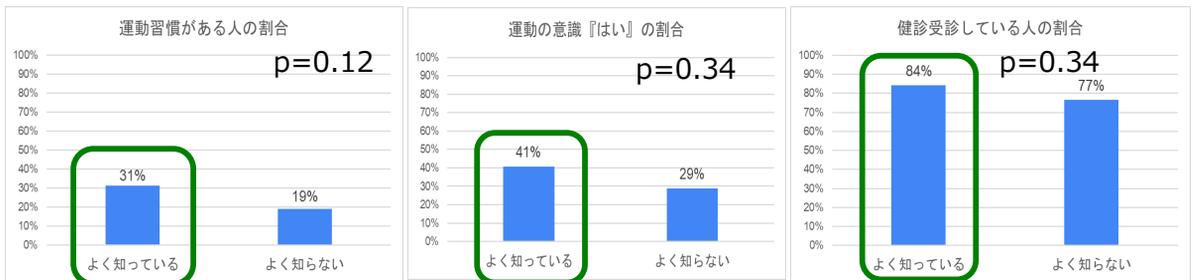
生活活動（生活活動強度・日常の移動手段）の比較では、有意差は見られなかったが、ロコモをよく知っているの方が、生活活動強度が高い者や徒歩・自転車で移動する者の割合が高かった。



ロコモを知っているの方が、
活発な生活を送っている可能性がある。

仮説Ⅰ：ロコモを知っていると、 身体機能を保つことができる。

健康への意識（身体を動かす意識の有無、運動習慣の有無、健診受診の有無）の比較では、有意差は見られなかったが、ロコモをよく知っているの方が、健康のために身体を動かす意識をしている者や運動習慣を持つ者、健診を受診する者の割合が高かった。



ロコモを知っているの方が、健康意識が高い可能性がある。

【分析結果】

ロコモを知っているの方が、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ます。



5. 日常生活について

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。

身体機能の比較では、生活活動強度が高い者の方が、ロコチェック該当者の割合が有意に低かった。しかし、しゃがみ込みが出来る者と出来ない者の割合には、有意な差は見られなかった。



生活活動強度が高い者の方が、
身体機能が保たれている可能性が高い。

健康への意識の比較では、生活活動強度が高い者の方が、健康のために身体を動かす意識をしている者の割合が有意に高かった。また、年代別に比較したところ、40歳未満で同様の結果となった。



早い時期から生活活動強度が高い生活をしている者の方が、
健康のために意識して身体を動かしている可能性が高い。

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。

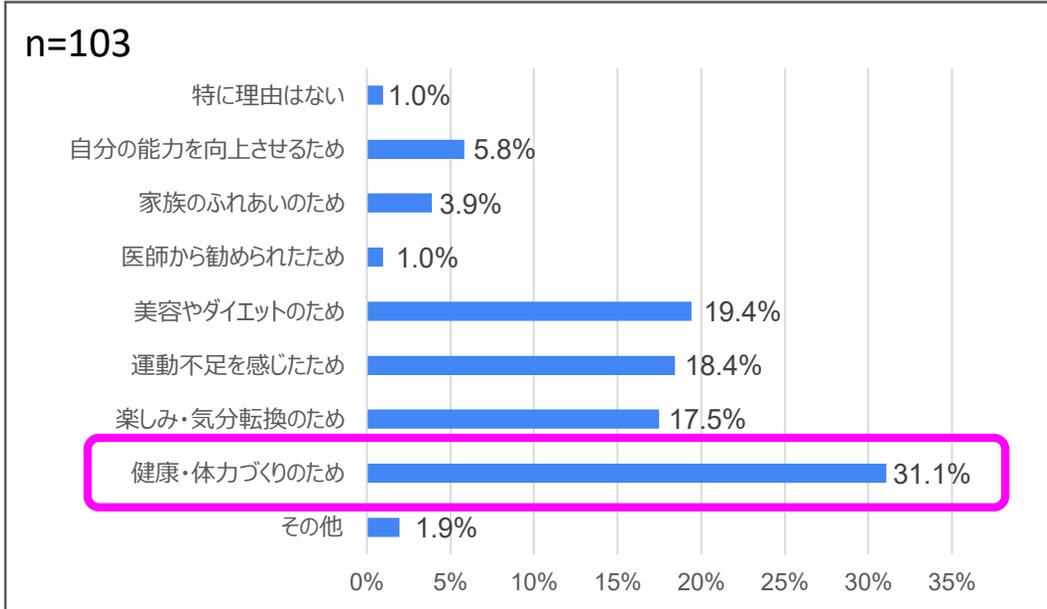
【分析結果】

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。



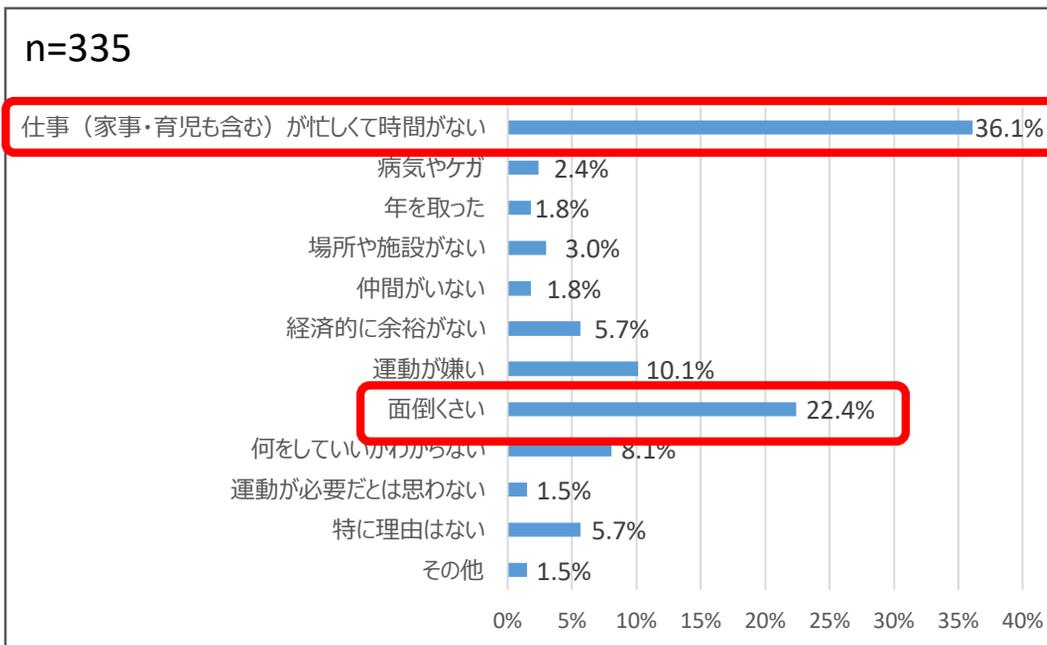
6. 運動習慣について

【Q12】（運動習慣があると答えた方）運動を始めたきっかけは何ですか？
（複数回答可）



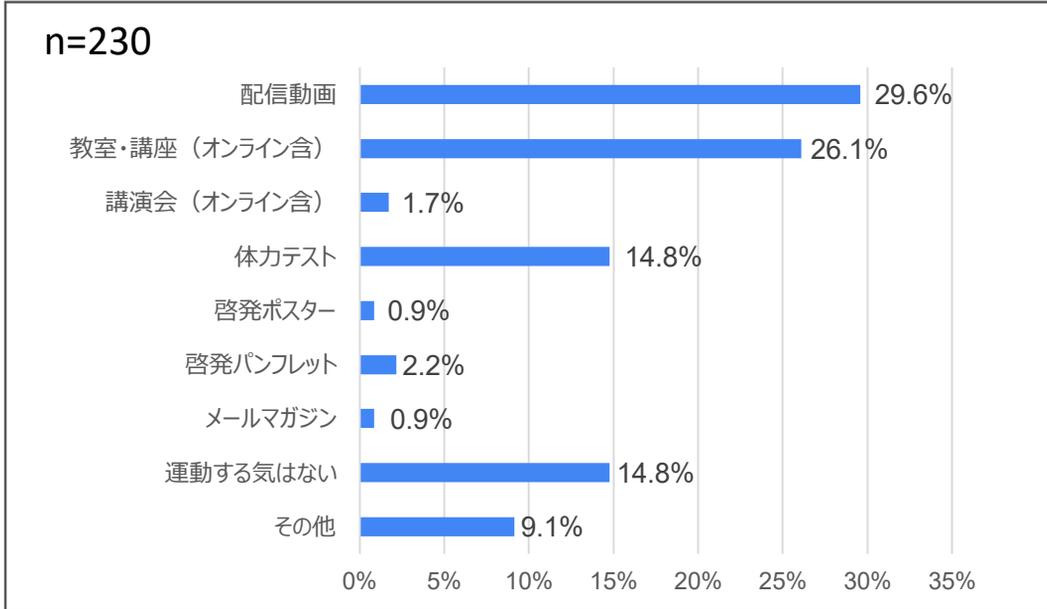
*その他には「犬の世話」等の回答あり。

【Q13】（運動習慣がないと答えた方）運動習慣の妨げになっているものは何ですか？
（複数回答可）



*その他:「コロナ」「運動する体力が残っていない」「継続が難しい」等。

【Q12】 (運動習慣がないと答えた方) 次のうち、運動するきっかけになりそうなものはどれですか？ (複数回答可)



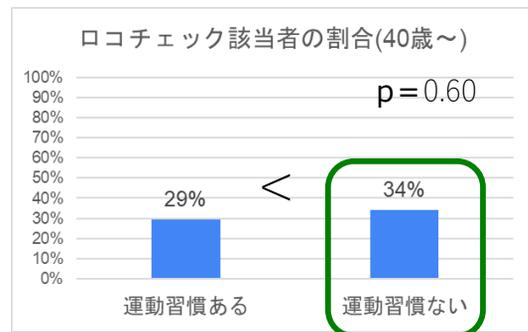
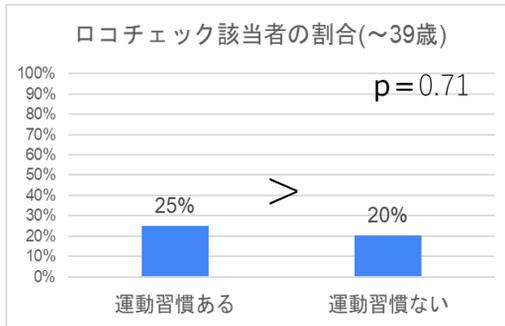
*その他:「お金の補助」「時間があれば」「低所得者向けの安いフィットネス」「コロナの収束」「運動ポイントで何かもらえる」「子ども(小さい子)がいても行ける教室講座」等。



いただいたご意見を参考にして、みなさんが積極的に運動に取り組めるよう、工夫していきます。

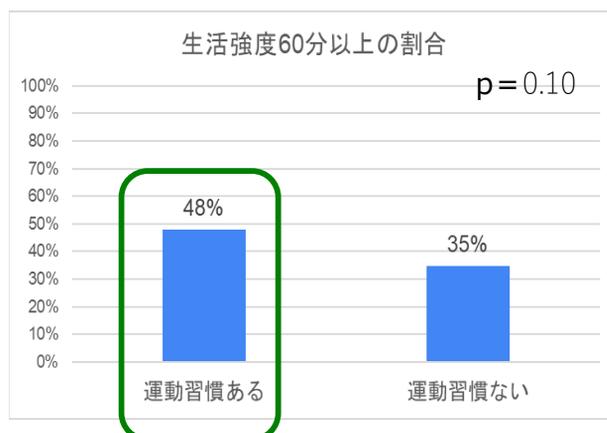
仮説3：運動習慣があると、 身体機能を保つことができる。

身体機能の比較では、ロコチェック該当者や、しゃがみ込みが出来ない者の割合に有意な差は見られなかった。年代別の比較では、有意差は見られなかったが、運動習慣がない40歳以上の者の方が、ロコチェック該当者やしゃがみ込みできない者の割合が高かった。



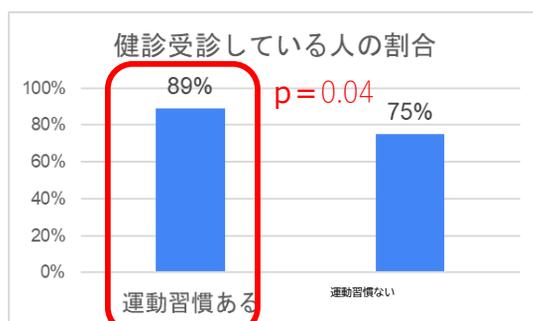
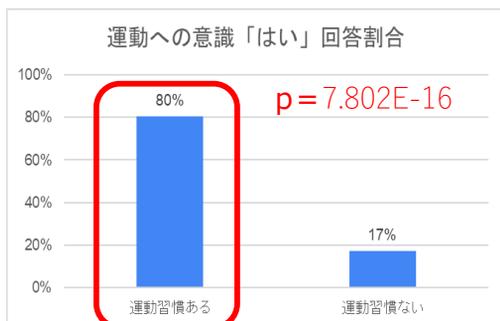
年齢を重ねた者の方が、運動習慣が身体機能に及ぼす影響が大きい可能性があるのでは。

生活活動の比較では、有意差は見られなかったが、運動習慣がある者の方が、生活活動強度が高い者の割合が高かった。日常の移動手段の比較では、それぞれの移動手段に有意な差は見られなかった。



仮説3：運動習慣があると、 身体機能を保つことができる。

健康への意識の比較では、運動習慣がある者の方が、健康のために身体を動かす意識をしている者や健診を受診する者の割合が有意に高かった。



運動習慣がある人の方が、健康への意識が高い。

【分析結果】

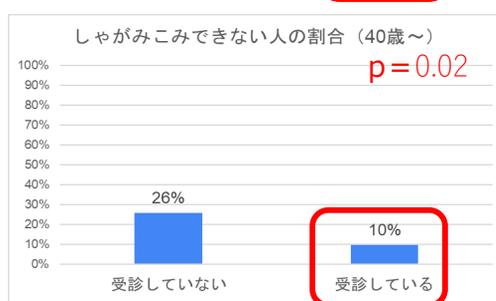
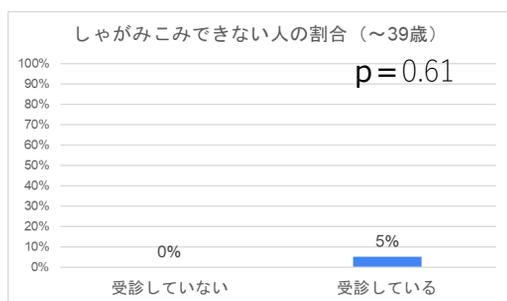
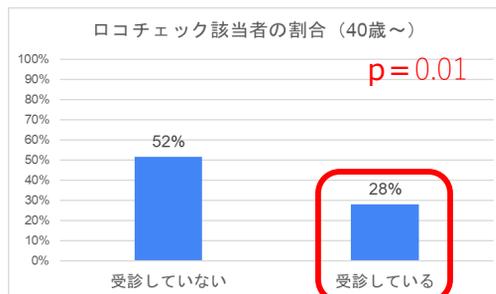
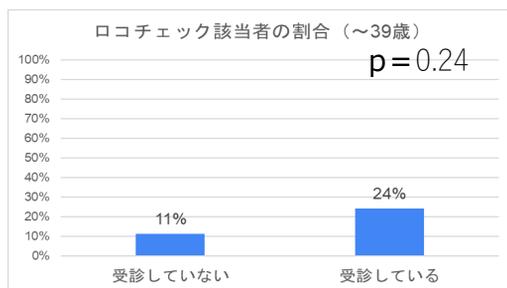
運動習慣をもつことで、健康への意識が促される可能性が高く、年齢を重ねるほど、運動習慣が身体機能に及ぼす影響が大きくなる可能性があります。早い時期から運動習慣をもつことが、ロコモ予防の鍵となります。



7. 健診について

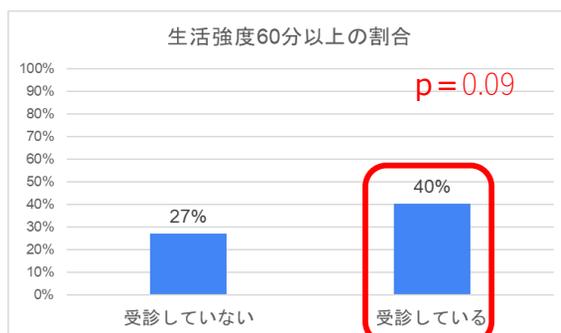
仮説4：健診受診していると、健康意識が高い行動をとる。

身体機能の比較では、健診受診をしている40歳以上の者の方が、ロコチェック該当者やしゃがみ込みできない者の割合が有意に低かった。



40歳以上では、健診受診している者の方が、身体機能が保たれている可能性が高い。

生活活動の比較では、健診受診している者の方が、生活活動強度が高い者の割合が有意に高かった。日常の移動手段の比較では、それぞれの移動手段にはっきりとした傾向は見られなかった。



健診受診している者の方が、活発な生活を送っている可能性が高い。

仮説4：健診受診していると、 健康意識が高い行動をとる。

【分析結果】

40歳以上では、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。



8. 自由記載

【Q19】 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。

ちょうど日常生活で体を動かすことを意識したところで、面倒と思っていたウォーキングもやってみるとリフレッシュを感じる。アンケートのタイミングも興味を引き内容も身に染みるものだった。体の為に、運動し、筋力をつけ面倒と避けて継続して続けていけるように頑張りたい。（※一部抜粋）

言葉そのものを知らない人が多いと思うので気軽にできる様にもっと周知してほしい。

健診時に託児が出来る環境があると受診しやすいと思います。

家事、育児が終わって比較的時間のある方を対象に、様々な運動のイベントを行うと良いのでは？ 働いてる(育児含む)間は、必然的に体を動かすので運動しないと、という意識は低いように思います。

今回のアンケートの封筒の中の案内が多すぎる。

など

貴重なご意見ありがとうございました！

