

健康意識とロコモティブシンドロームについて

実施概要

担当部局	実施期間	対象者数	回答者数	回答率
健康推進課	2012年02月17日から 2012年02月29日まで	1588	952	59%

三重県の健康づくり室健康対策グループです。
次期健康増進計画の改訂に向けて、必要な知見を得ることを目的として、アンケートを実施します。

■ Q1 家族構成について

あなたの家族構成は次のどれですか？1つ選んでください。

合計	952	
一人暮らし	42	4.4%
夫婦のみ	207	21.7%
2世代（例：子どもと夫婦）	463	48.6%
3世代（例：子どもと夫婦とその両親）	188	19.7%
その他	52	5.5%

■ Q2 健康状態について

あなたは、現在のご自分の健康状態についてどのように感じていますか。1つ選んでください。

合計	952	
とてもよい	81	8.5%
よい	290	30.5%
普通	443	46.5%
あまりよくない	126	13.2%
悪い	12	1.3%

■ Q3 運動について

あなたは、普段どのくらいの頻度で、1回30分以上の運動をしていますか。

合計	952	
ほぼ毎日	93	9.8%
週に4～5回	87	9.1%
週に2～3回	179	18.8%
週に1回以下	261	27.4%

全くしない	332	34.9%
-------	-----	-------

■ Q4 メタボリックシンドロームについて

あなたは、メタボリック症候群と診断されたことはありますか。

合計	952	
ある	183	19.2%
ない	769	80.8%

■ Q5 食事について

あなたは、骨粗鬆症を予防することを意識して、日頃からカルシウムの多い食品を取るなどの食事を心掛けていますか。

合計	952	
はい	445	46.7%
いいえ	507	53.3%

■ Q6 関節などの痛みについて

あなたは、普段、ひざや腰など、関節の痛みを感じることはありますか。1つ選んでください。

合計	952	
とても感じる	116	12.2%
やや感じる	360	37.8%
あまり感じない	306	32.1%
全く感じない	170	17.9%

■ Q7 関節疾患等について

あなたは、これまでに、変形性膝関節症または変形性腰椎症、あるいは骨粗鬆症と診断されたことがありますか。

合計	952	
ある	58	6.1%
ない	894	93.9%

■ Q8 日常動作について

日常動作で該当するものがありますか。あてはまるものすべてを選んでください。

合計	952	
家の中でつまずいたり滑ったりする	90	9.5%
階段を上るのに手すりが必要である	52	5.5%

15分くらい続けて歩けない	13	1.4%
横断歩道を青信号で渡りきれない	5	0.5%
片足立ちで靴下が履けない	83	8.7%
2kg程度（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	7	0.7%
やや重い家事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である	22	2.3%
あてはまるものはない	770	80.9%

■ Q9 ロコモティブシンドロームについて

あなたは、「ロコモティブシンドローム」を知っていますか。1つを選んでください。

合計	952	
内容や定義を詳しく知っている	11	1.2%
内容や定義をなんとなく知っている	33	3.5%
聞いたことがある	120	12.6%
全く知らない	788	82.8%

■ Q10 運動機能に対する不安について

「ロコモティブシンドローム」（運動器症候群）とは、骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、そのリスクが高い状態のことですが、あなた自身はどの程度不安を感じますか。1つを選んでください。

合計	952	
とても感じる	49	5.1%
やや感じる	183	19.2%
あまり感じない	410	43.1%
全く感じない	310	32.6%