

「健康意識とロコモティブシンドロームについて」の  
アンケート実施報告について

健康づくり室が実施しました「健康意識とロコモティブシンドロームについて」のアンケート結果を下記のとおりとりまとめましたので、ご報告いたします。

アンケートにご協力いただいた、e-モニターの皆さまに改めてお礼申し上げます。

**アンケート概要**

- 1 実施期間                    2012年2月17日（金）～2012年2月29日（木）
- 2 意見募集の結果        対象者数：1,588人、回答者数：952人 回答率59%
- 3 回答者属性

<性・年代別 回答者数>

性別	年代						計
	20代	30代	40代	50代	60代	70代	
1:男	35	83	138	124	112	43	535
2:女	36	120	118	92	39	12	417
計	71	203	256	216	151	55	952

<保健所管内別 回答者数>

保健所管内別	性別								総計
	1:男			男計	2:女			女計	
	20～30	40～50	60～70		20～30	40～50	60～70		
51:桑名	18	40	24	82	29	36	8	73	155
31:四日市市	19	61	27	107	38	30	17	85	192
53:鈴鹿	19	39	25	83	17	26	4	47	130
54:津	18	37	20	75	27	43	8	78	153
56:松阪	24	50	31	105	24	33	5	62	167
57:伊勢	10	11	6	27	7	18		25	52
58:伊賀	8	14	16	38	12	16	7	35	73
60:尾鷲	1	4	2	7		5	1	6	13
61:熊野	1	6	4	11	2	3	1	6	17
総計	118	262	155	535	156	210	51	417	952

<職業分類別 回答者数>

職業分類	性別							女計	総計
	1:男			男計	2:女				
	20～30	40～50	60～70		20～30	40～50	60～70		
1:医療・福祉関係	4	9	1	14	11	15	3	29	43
2:教育・保育関係	3	17	2	22	8	20	1	29	51
3:運輸・通信業	4	19	6	29	3	9		12	41
4:金融・保険関係	7	7	2	16	7	4	1	12	28
5:商業・サービス業	22	42	12	76	25	35	2	62	138
6:建築・不動産業	8	23	5	36	3	7	2	12	48
7:公務員	11	20	2	33	5	1		6	39
8:製造業	36	92	17	145	10	13		23	168
9:農林漁業	2	3	1	6		1		1	7
10:学生	7			7	5			5	12
11:無職	3	9	83	95	64	73	38	175	270
12:その他	11	21	24	56	15	32	4	51	107
総計	118	262	155	535	156	210	51	417	952

#### 4 回答の状況

##### <問1 家族構成別 回答者数>

Q1.家族構成	性別							女計	総計
	1:男			男計	2:女				
	20~30	40~50	60~70		20~30	40~50	60~70		
1:一人暮らし	14	13	2	29	5	3	5	13	42
2:夫婦のみ	11	35	84	130	18	34	25	77	207
3:2世代	59	135	48	242	98	111	12	221	463
4:3世代	30	68	12	110	27	47	4	78	188
5:その他	4	11	9	24	8	15	5	28	52
総計	118	262	155	535	156	210	51	417	952

##### <問2 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？>

性別	年齢	1:とても よい	2:よい	3:普通	4:あまり よくない	5:悪い	総計
男	20~30代	10	40	51	17		118
	(%)	(8.5)	(33.9)	(43.2)	(14.4)	(0.0)	
	40~50代	27	65	129	36	5	262
(%)	(10.3)	(24.8)	(49.2)	(13.7)	(1.9)		
	60~70代	14	55	67	19		155
(%)	(9.0)	(35.5)	(43.2)	(12.3)	(0.0)		
男計		51	160	247	72	5	535
(%)		(9.5)	(29.9)	(46.2)	(13.5)	(0.9)	
女	20~30代	14	60	67	12	3	156
	(%)	(9.0)	(38.5)	(42.9)	(7.7)	(1.9)	
	40~50代	14	55	104	33	4	210
(%)	(6.7)	(26.2)	(49.5)	(15.7)	(1.9)		
	60~70代	2	15	25	9		51
(%)	(3.9)	(29.4)	(49.0)	(17.6)	(0.0)		
女計		30	130	196	54	7	417
(%)		(7.2)	(31.2)	(47.0)	(12.9)	(1.7)	
総計		81	290	443	126	12	952
		(8.5)	(30.5)	(46.5)	(13.2)	(1.3)	

健康状態については、全体の14.5%があまり良くない、悪いと回答しています。

男女別でも大きな差はありません。

<問3 どのくらいの頻度で散歩や運動をしていますか？>

性別	年齢	1:毎日	2:4~5回	3:2~3回	4:1回以下	5:全くしない	総計
男	20~30代	2	6	29	42	39	118
	(%)	(1.7)	(5.1)	(24.6)	(35.6)	(33.1)	
	40~50代	26	24	45	85	82	262
	(%)	(9.9)	(9.2)	(17.2)	(32.4)	(31.3)	
	60~70代	41	27	37	31	19	155
	(%)	(26.5)	(17.4)	(23.9)	(20.0)	(12.3)	
男計		69	57	111	158	140	535
(%)		(12.9)	(10.7)	(20.7)	(29.5)	(26.2)	
女	20~30代	4	4	17	36	95	156
	(%)	(2.6)	(2.6)	(10.9)	(23.1)	(60.9)	
	40~50代	16	13	41	51	89	210
	(%)	(7.6)	(6.2)	(19.5)	(24.3)	(42.4)	
	60~70代	4	13	10	16	8	51
	(%)	(7.8)	(25.5)	(19.6)	(31.4)	(15.7)	
女計		24	30	68	103	192	417
(%)		(5.8)	(7.2)	(16.3)	(24.7)	(46.0)	
総計		93	87	179	261	332	952
		(9.8)	(9.1)	(18.8)	(27.4)	(34.9)	

全体の6割以上の方が、運動が週1回以下、又は全くしない、と回答しています。

性別で比較すると、運動が週1回以下、又は全くしない割合は、女性のほうが高い傾向にあり、全体7割以上にのぼっています。

年代別の比較では、男性、女性ともに20~30代において、全くしないと回答している割合が高い傾向がみられます。

<問 4 メタボリック症候群と診断されたことがありますか？>

性別	年齢	1:ある	2:ない	総計
男	20～30代	19	99	118
	(%)	(16.1)	(83.9)	
	40～50代	83	179	262
	(%)	(31.7)	(68.3)	
	60～70代	46	109	155
	(%)	(29.7)	(70.3)	
男計		148	387	535
(%)		(27.7)	(72.3)	
女	20～30代	7	149	156
	(%)	(4.5)	(95.5)	
	40～50代	21	189	210
	(%)	(10.0)	(90.0)	
	60～70代	7	44	51
	(%)	(13.7)	(86.3)	
女計		35	382	417
(%)		(8.4)	(91.6)	
総計		183	769	952
		(19.2)	(80.8)	

全体では、メタボリック症候群と診断されたことがある人は、約2割で、性別で比較すると、「ある」と答えた男性は、女性の3倍以上でした。

また、年齢別で見ると、男性では、40～50代、女性では60～70代において「ある」と答える割合が高くなっています。

<問 5 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？>

性別	年齢	1:はい	2:いいえ	総計
男	20～30代	32	86	118
	(%)	(27.1)	(72.9)	
	40～50代	100	162	262
	(%)	(38.2)	(61.8)	
	60～70代	81	74	155
	(%)	(52.3)	(47.7)	
男計		213	322	535
(%)		(39.8)	(60.2)	
女	20～30代	67	89	156
	(%)	(42.9)	(57.1)	
	40～50代	125	85	210
	(%)	(59.5)	(40.5)	
	60～70代	40	11	51
	(%)	(78.4)	(21.6)	
女計		232	185	417
(%)		(55.6)	(44.4)	
総計		445	507	952
		(46.7)	(53.3)	

全体では、約 47%の人が「はい」と回答しています。

性別で見ると、男性よりも女性のほうが「はい」と回答した割合が高くなっています。

年代別で見ると、20～30代において男性、女性とも「いいえ」と回答した割合が高くなっています。

<問 6 関節の痛みを感じることはありますか？>

性別	年齢	1:とても 感じる	2:やや 感じる	3:あまり 感じない	4:全く 感じない	総計
男	20～30 代	12	34	39	33	118
	(%)	(10.2)	(28.8)	(33.1)	(28.0)	
	40～50 代	39	112	70	41	262
	(%)	(14.9)	(42.7)	(26.7)	(15.6)	
	60～70 代	21	57	59	18	155
	(%)	(13.5)	(36.8)	(38.1)	(11.6)	
男 計		72	203	168	92	535
(%)		(13.5)	(37.9)	(31.4)	(17.2)	
女	20～30 代	9	38	65	44	156
	(%)	(5.8)	(24.4)	(41.7)	(28.2)	
	40～50 代	27	98	58	27	210
	(%)	(12.9)	(46.7)	(27.6)	(12.9)	
	60～70 代	8	21	15	7	51
	(%)	(15.7)	(41.2)	(29.4)	(13.7)	
女 計		44	157	138	78	417
(%)		(10.6)	(37.6)	(33.1)	(18.7)	
総計		116	360	306	170	952
		(12.2)	(37.8)	(32.1)	(17.9)	

全体では 50%の人が関節の痛みをととも感じる、又はやや感じる、と回答しています。  
男女別でも大きな差はありません。

<問 7 骨粗鬆症等と診断されたことはありますか？>

性別	年齢	1:ある	2:ない	総計
男	20～30代		118	118
	(%)	(0.0)	(100.0)	
	40～50代	13	249	262
	(%)	(5.0)	(95.0)	
	60～70代	16	139	155
	(%)	(10.3)	(89.7)	
男計		29	506	535
(%)		(5.4)	(94.6)	
女	20～30代	1	155	156
	(%)	(0.6)	(99.4)	
	40～50代	18	192	210
	(%)	(8.6)	(91.4)	
	60～70代	10	41	51
	(%)	(19.6)	(80.4)	
女計		29	388	417
(%)		(7.0)	(93.0)	
総計		58	894	952
		(6.1)	(93.9)	

全体では「ある」と回答した人は6.1%でした。

男女別でも大きな差はありません。

年代別でみると、女性の60～70代において「ある」と回答した人の割合が高い傾向がみられます。

<問 8 日常動作で該当するものはありますか？>

性別	年齢	1:つまづく	2:手すりが必要	3:15分歩けない	4:横断歩道渡りきれない	5:片足で靴下はけない	6:2キロ持ち帰るのが困難	7:重い家事困難	8:該当なし	総計
男	20～30代	6		1		4			108	118
	(%)	(5.1)	(0.0)	(0.8)	(0.0)	(3.4)	(0.0)	(0.0)	(91.5)	
	40～50代	22	14	4	2	24	1	8	216	262
	(%)	(8.4)	(5.3)	(1.5)	(0.8)	(9.2)	(0.4)	(3.1)	(82.4)	
	60～70代	14	15	3	3	25	2	3	116	155
	(%)	(9.0)	(9.7)	(1.9)	(1.9)	(16.1)	(1.3)	(1.9)	(74.8)	
男計		42	29	8	5	53	3	11	440	535
(%)		(7.9)	(5.4)	(1.5)	(0.9)	(9.9)	(0.6)	(2.1)	(82.2)	
女	20～30代	18	6	3		6	2	3	130	156
	(%)	(11.5)	(3.8)	(1.9)	(0.0)	(3.8)	(1.3)	(1.9)	(83.3)	
	40～50代	23	10	2		16	1	4	164	210
	(%)	(11.0)	(4.8)	(1.0)	(0.0)	(7.6)	(0.5)	(1.9)	(78.1)	
	60～70代	7	7			8	1	4	36	51
	(%)	(13.7)	(13.7)	(0.0)	(0.0)	(15.7)	(2.0)	(7.8)	(70.6)	
女計		48	23	5	0	30	4	11	330	417
(%)		(11.5)	(5.5)	(1.2)	(0.0)	(7.2)	(1.0)	(2.6)	(79.1)	
総計		90	52	13	5	83	7	22	770	952
		(9.5)	(5.5)	(1.4)	(0.5)	(8.7)	(0.7)	(2.3)	(80.9)	

問8は「ロコモーションシンドロームチェック」となっています。

1～8の項目の1つ以上に該当する場合は、ロコモーションシンドローム（運動器症候群）の可能性が疑われます。

最も該当数が多かったのは、「家の中でつまずいたり滑ったりする」で90の方が該当すると回答しています。また、次に「片脚立ちで靴下はけない」に83人が該当すると回答しています。

<問 8-1~7 スコア>

性別	年齢	0	1	2	3	4	5	6	7	総計
男	20~30代	108	9	1						118
	(%)	(91.5)	(7.6)	(0.8)	(0.0)	(0.0)	(0.0)	(0.0)	(0.0)	
	40~50代	216	33	4	5	2	1	1		262
	(%)	(82.4)	(12.6)	(1.5)	(1.9)	(0.8)	(0.4)	(0.4)	(0.0)	
	60~70代	116	26	9	1	1			2	155
	(%)	(74.8)	(16.8)	(5.8)	(0.6)	(0.6)	(0.0)	(0.0)	(1.3)	
男計		440	68	14	6	3	1	1	2	535
(%)		(82.2)	(12.7)	(2.6)	(1.1)	(0.6)	(0.2)	(0.2)	(0.4)	
女	20~30代	130	15	10	1					156
	(%)	(83.3)	(9.6)	(6.4)	(0.6)	(0.0)	(0.0)	(0.0)	(0.0)	
	40~50代	164	39	5	1	1				210
	(%)	(78.1)	(18.6)	(2.4)	(0.5)	(0.5)	(0.0)	(0.0)	(0.0)	
	60~70代	36	7	6	1		1			51
	(%)	(70.6)	(13.7)	(11.8)	(2.0)	(0.0)	(2.0)	(0.0)	(0.0)	
女計		330	61	21	3	1	1	0	0	417
(%)		(79.1)	(14.6)	(5.0)	(0.7)	(0.2)	(0.2)	(0.0)	(0.0)	
総計		770	129	35	9	4	2	1	2	952
		(80.9)	(13.6)	(3.7)	(0.9)	(0.4)	(0.2)	(0.1)	(0.2)	

「ロコモーションシンドロームチェック」で項目該当数に応じたスコアをまとめた結果です。

80.9%の方が非予備群でしたが、残りの約20%の方に「ロコモーションシンドローム」の可能性が疑われる結果となっています。

男女とも40代以上から該当割合が高くなる傾向がみられます。

<問9 「ロコモティブシンドローム」を知っていますか？>

性別	年齢	1: 詳しく知っている	2: なんとなく知っている	3: 聞いたことがある	4: 全く知らない	総計
男	20～30代	2	3	9	104	118
	(%)	(1.7)	(2.5)	(7.6)	(88.1)	
	40～50代	2	7	32	221	262
	(%)	(0.8)	(2.7)	(12.2)	(84.4)	
	60～70代	3	7	30	115	155
	(%)	(1.9)	(4.5)	(19.4)	(74.2)	
男計		7	17	71	440	535
(%)		(1.3)	(3.2)	(13.3)	(82.2)	
女	20～30代	1	4	10	141	156
	(%)	(0.6)	(2.6)	(6.4)	(90.4)	
	40～50代	2	10	31	167	210
	(%)	(1.0)	(4.8)	(14.8)	(79.5)	
	60～70代	1	2	8	40	51
	(%)	(2.0)	(3.9)	(15.7)	(78.4)	
女計		4	16	49	348	417
(%)		(1.0)	(3.8)	(11.8)	(83.5)	
総計		11	33	120	788	952
		(1.2)	(3.5)	(12.6)	(82.8)	

「ロコモティブシンドローム」について「全く知らない」と回答した人は 82.8%と低く、男女別でも大きな差はありません。

一方、「詳しく知っている」と回答した人は、全体の 1.2%でした。

「なんとなく知っている」、又は「聞いたことがある」を合わせると 16.1%となっています。

<問 10 「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？>

性別	年齢	1:とても 感じる	2:やや 感じる	3:あまり 感じない	4:全く 感じない	総計
男	20～30 代	5	13	39	61	118
	(%)	(4.2)	(11.0)	(33.1)	(51.7)	
	40～50 代	12	55	122	73	262
	(%)	(4.6)	(21.0)	(46.6)	(27.9)	
	60～70 代	8	25	73	49	155
	(%)	(5.2)	(16.1)	(47.1)	(31.6)	
男 計		25	93	234	183	535
(%)		(4.7)	(17.4)	(43.7)	(34.2)	
女	20～30 代	7	27	62	60	156
	(%)	(4.5)	(17.3)	(39.7)	(38.5)	
	40～50 代	14	50	94	52	210
	(%)	(6.7)	(23.8)	(44.8)	(24.8)	
	60～70 代	3	13	20	15	51
	(%)	(5.9)	(25.5)	(39.2)	(29.4)	
女 計		24	90	176	127	417
(%)		(5.8)	(21.6)	(42.2)	(30.5)	
総計		49	183	410	310	952
		(5.1)	(19.2)	(43.1)	(32.6)	

全体では、「全く感じない」又は「あまり感じない」と答えた方は 75.7%にのぼっており、性別で見ると、男性のほうが「不安」を感じていない割合が高くなっています。

まとめ

要介護となる原因疾患の約 15%をしめている運動器障害に着目し、健康寿命を延ばすために必要となるロコモーションシンドローム（以下、「ロコモ」）対策が、今後の重要なポイントになると考えられます。

今回、e-モニターの方を対象に、「ロコモ」に着目した健康意識調査を実施させていただきました。

ロコモの原因は、①バランス能力の低下、②筋力の低下、③骨や関節の病気、の主に3つであると考えられています。

調査結果からは、20～30 代の若い世代において、運動不足や、カルシウム不足等の傾向がみられたことや、「ロコモ」についての認知度が全体的に低いことから、若年世代からのロコモ予防に向けた取組が必要であることが示唆されました。

問 8 のロコモチェックに 1 つでも該当する項目があった方は、専門医の診察を受けるなど、ロコモ予防に向けた取組につなげていただきますようお願いいたします。