

「ロコモティブシンドローム」 認知度調査 報告書

2025.04.11

0. 調査概要	2	10. 何歳まで働きたいか	32
1-1. 「運動器」認知状況	3	11. 「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」の認知経路	33
1-2. 「循環器」認知状況	4	12. 「ロコモ」判定テスト認知	34
1-3. 「泌尿器」認知状況	5	13. 「ロコモ」要因認知①	35
1-4. 「消化器」認知状況	6	14. 「ロコモ」要因認知②	36
1-5. 「呼吸器」認知状況	7	15. 「ロコモ年齢」認知状況・測定経験	37
1-6. 言葉の意味を理解している器官（理解計）	8	フェイス項目	38
2. 「ロコモティブシンドローム」認知状況	9	調査票	39
3. 本人の「ロコモティブシンドローム」不安度	10		
参考. 都道府県別「ロコモティブシンドローム」の認知度と不安度	11		
4-1. 「ロコチェック」該当状況	13		
4-2. 「ロコチェック」該当／非該当	14		
4-3. ロコチェック＜家の中でつまづいたり滑ったりする＞	15		
4-4. ロコチェック＜階段を上るのに手すりが必要である＞	16		
4-5. ロコチェック＜15分くらい続けて歩けない＞	17		
4-6. ロコチェック＜横断歩道を青信号で渡りきれない＞	18		
4-7. ロコチェック＜片脚立ちで靴下が履けない＞	19		
4-8. ロコチェック＜2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難＞	20		
4-9. ロコチェック＜家のやや重い仕事が困難＞	21		
5. 「フレイル」認知状況	22		
6. 「フレイル」現れ方認知	23		
7. 「骨粗鬆症」認知状況	24		
8. 「サルコペニア」認知状況	25		
9-1. 「ロコモサイン」該当状況	26		
9-2. 「ロコモサイン」該当／非該当	27		
9-3. ロコモサイン＜階段の上り下り＞	28		
9-4. ロコモサイン＜急ぎ足で歩く＞	29		
9-5. ロコモサイン＜休まずに2～3km歩き続ける＞	30		
9-6. ロコモサイン＜スポーツや踊り＞	31		

- 調査目的 : 「ロコモティブシンドローム」の認知度、不安度、該当状況などを明らかにする。
- 調査対象 : マクロミルモニタ 20代から60代以上の男女
- 調査地域 : 全国
- 調査方法 : インターネットリサーチ
- 調査時期 : 【事前調査】2025年3月19日(水)～3月21日(金)
【本調査】2025年3月21日(金)～3月24日(月)
- 有効回答数 : 【事前調査】10,000サンプル
【本調査】212サンプル
- 調査実施機関 : 株式会社マクロミル

1-1. 「運動器」認知状況

全体では、言葉の意味も知っている「理解」が25.6%、言葉は聞いたことがある「認知」は48.5%。
性×年齢別で認知度が最も高いのは[男性/20-29才]で「理解」が29.9%。最も低いのは[女性/60-69才]で「理解」が25.2%。
[ロコモ認知度：理解]は「理解」が58.5%、「認知」は71.2%。

Q.あなたは「運動器」という言葉やその意味を知っていましたか。

n=30以上の場合

[比率の差]

全体+10ポイント

全体+5ポイント

言葉も意味もよく知っていた

言葉も知っていたし、意味も大体知っていた

言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった

言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった

言葉も意味も知らなかった（今回初めて聞いた場合を含む）

		n=					(%)	理解計	認知計
全体		(10,000)	8.5	17.1	12.7	10.2	51.5	25.6	48.5
性別	男性	(5,000)	9.2	17.6	13.3	11.0	49.0	26.7	51.0
	女性	(5,000)	7.9	16.5	12.1	9.4	54.1	24.4	45.9
年代別	20~40代	(5,002)	8.8	14.5	13.6	12.1	50.9	23.4	49.1
	50代以上	(4,998)	8.2	19.6	11.8	8.3	52.1	27.8	47.9
性年代別	男性/20-29才	(833)	12.0	17.9	15.1	13.4	41.5	29.9	58.5
	男性/30-39才	(834)	9.1	13.7	15.1	14.3	47.8	22.8	52.2
	男性/40-49才	(834)	6.7	14.3	12.1	11.8	55.2	21.0	44.8
	男性/50-59才	(833)	7.9	16.0	13.2	9.4	53.5	23.9	46.5
	男性/60-69才	(833)	9.4	18.1	12.2	9.0	51.3	27.5	48.7
	男性/70才-	(833)	9.8	25.6	12.0	8.2	44.4	35.4	55.6
	女性/20-29才	(833)	10.9	13.2	14.6	11.8	49.5	24.1	50.5
	女性/30-39才	(834)	7.2	13.7	12.7	11.6	54.8	20.9	45.2
	女性/40-49才	(834)	7.1	14.5	12.0	9.8	56.6	21.6	43.4
	女性/50-59才	(833)	6.4	14.8	12.8	8.0	58.0	21.1	42.0
	女性/60-69才	(833)	7.0	18.2	9.8	6.4	58.6	25.2	41.4
	女性/70才-	(833)	8.9	24.8	10.6	8.6	47.1	33.7	52.9
「ロコモ」 認知度別	認知<計>	(4,193)	15.4	25.0	14.1	9.0	36.4	40.4	63.6
	理解<計>	(1,844)	26.0	32.5	8.0	4.7	28.8	58.5	71.2
	非知名	(5,807)	3.6	11.3	11.7	11.0	62.4	14.9	37.6
「ロコ」 チェック別	該当者	(2,753)	8.6	17.9	12.9	10.4	50.1	26.6	49.9
	非該当者	(7,247)	8.5	16.7	12.6	10.1	52.1	25.2	47.9
「ロコモ」 不安度別	該当+不安<計>	(3,846)	9.5	20.4	13.5	9.3	47.5	29.8	52.5
	不安なし<計>	(6,154)	7.9	15.0	12.2	10.8	54.1	22.9	45.9

※理解計：「言葉も意味もよく知っていた」+「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」／認知計：「言葉も意味もよく知っていた」～「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」

1-2. 「循環器」認知状況

全体では、言葉の意味も知っている「理解」が55.6%、言葉は聞いたことがある「認知」は90.7%。
性×年齢別で認知度が最も高いのは[男性/70才-]で「理解」が70.9%。最も低いのは[男性/30-39才]で「理解」が42.9%。
[ロコモ認知度：理解]は「理解」が87.6%、「認知」は98.7%。

Q.あなたは「循環器」という言葉やその意味を知っていましたか。

n=30以上の場合

[比率の差]

全体 +10ポイント

全体 +5ポイント

言葉も意味もよく知っていた

言葉も知っていたし、意味も大体知っていた

言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった

言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった

言葉も意味も知らなかった（今回初めて聞いた場合を含む）

		n=	(%)					理解計	認知計
全体		(10,000)	16.1	39.5	21.8	13.2	9.3	55.6	90.7
性別	男性	(5,000)	16.3	38.3	21.4	12.9	11.1	54.6	88.9
	女性	(5,000)	16.0	40.7	22.3	13.5	7.6	56.6	92.4
年代別	20～40代	(5,002)	13.1	34.0	23.4	17.6	11.9	47.1	88.1
	50代以上	(4,998)	19.2	45.0	20.2	8.8	6.7	64.2	93.3
性年代別	男性/20-29才	(833)	13.0	30.0	24.2	17.2	15.6	43.0	84.4
	男性/30-39才	(834)	14.0	28.9	23.9	17.1	16.1	42.9	83.9
	男性/40-49才	(834)	10.3	37.2	21.9	16.9	13.7	47.5	86.3
	男性/50-59才	(833)	15.7	37.7	23.8	12.8	10.0	53.4	90.0
	男性/60-69才	(833)	20.9	44.1	20.4	8.8	5.9	64.9	94.1
	男性/70才-	(833)	23.9	52.2	14.2	4.6	5.2	76.1	94.8
	女性/20-29才	(833)	14.6	36.4	20.8	19.3	8.9	51.0	91.1
	女性/30-39才	(834)	12.5	35.9	25.7	17.7	8.3	48.3	91.7
	女性/40-49才	(834)	14.0	35.6	24.1	17.4	8.9	49.6	91.1
	女性/50-59才	(833)	15.5	40.7	23.6	12.2	7.9	56.2	92.1
	女性/60-69才	(833)	18.1	45.6	20.8	8.9	6.6	63.7	93.4
	女性/70才-	(833)	21.0	49.9	18.6	5.6	4.8	70.9	95.2
「ロコモ」 認知度別	認知<計>	(4,193)	24.5	46.3	18.1	8.2	2.8	70.8	97.2
	理解<計>	(1,844)	38.7	48.9	8.1	2.9	1.3	87.6	98.7
	非知名	(5,807)	10.1	34.6	24.5	16.8	14.0	44.7	86.0
「ロコモ」 チェック別	該当者	(2,753)	17.4	42.9	21.2	11.9	6.6	60.3	93.4
	非該当者	(7,247)	15.6	38.2	22.1	13.7	10.3	53.9	89.7
「ロコモ」 不安度別	該当+不安<計>	(3,846)	18.4	46.1	22.2	9.2	4.0	64.5	96.0
	不安なし<計>	(6,154)	14.7	35.4	21.6	15.7	12.6	50.1	87.4

※理解計：「言葉も意味もよく知っていた」+「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」／認知計：「言葉も意味もよく知っていた」～「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」

1-3. 「泌尿器」認知状況

全体では、言葉の意味も知っている「理解」が61.3%、言葉は聞いたことがある「認知」は91.7%。
性×年齢別で認知度が最も高いのは[女性/70才-]で「理解」が77.8%。最も低いのは[男性/30-39才]で「理解」が47.0%。
[口コミ認知度：理解]は「理解」が89.9%、「認知」は98.9%。

Q.あなたは「泌尿器」という言葉やその意味を知っていましたか。

n=30以上の場合

[比率の差]

全体 +10ポイント

全体 +5ポイント

言葉も意味もよく知っていた

言葉も知っていたし、意味も大体知っていた

言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった

言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった

言葉も意味も知らなかった（今回初めて聞いた場合を含む）

		n=	(%)					理解計	認知計
全体		(10,000)	17.0	44.4	19.4	11.0	8.3	61.3	91.7
性別	男性	(5,000)	17.3	42.0	19.8	10.9	9.9	59.3	90.1
	女性	(5,000)	16.6	46.7	18.9	11.0	6.7	63.4	93.3
年代別	20～40代	(5,002)	13.5	38.2	22.3	14.9	11.1	51.7	88.9
	50代以上	(4,998)	20.5	50.6	16.4	7.0	5.5	71.0	94.5
性年代別	男性/20-29才	(833)	12.5	32.9	25.3	15.2	14.0	45.4	86.0
	男性/30-39才	(834)	14.3	32.7	22.2	15.1	15.7	47.0	84.3
	男性/40-49才	(834)	12.2	40.6	21.2	14.1	11.8	52.9	88.2
	男性/50-59才	(833)	16.9	42.4	21.7	10.6	8.4	59.3	91.6
	男性/60-69才	(833)	22.0	48.4	16.8	7.6	5.3	70.3	94.7
	男性/70才-	(833)	26.2	54.9	11.5	3.0	4.4	81.0	95.6
	女性/20-29才	(833)	14.2	37.2	21.7	17.0	9.8	51.4	90.2
	女性/30-39才	(834)	13.1	43.0	21.7	14.1	8.0	56.1	92.0
	女性/40-49才	(834)	14.7	42.4	21.7	13.9	7.2	57.2	92.8
	女性/50-59才	(833)	16.3	49.0	19.3	9.2	6.1	65.3	93.9
	女性/60-69才	(833)	19.3	53.1	15.7	6.8	5.0	72.4	95.0
	女性/70才-	(833)	22.1	55.7	13.3	5.0	3.8	77.8	96.2
「口コミ」認知度別	認知<計>	(4,193)	25.7	49.4	15.8	6.7	2.4	75.1	97.6
	理解<計>	(1,844)	40.0	49.9	6.8	2.2	1.1	89.9	98.9
	非知名	(5,807)	10.7	40.7	21.9	14.1	12.6	51.4	87.4
「口コミ」チェック別	該当者	(2,753)	18.4	48.2	18.3	9.6	5.4	66.6	94.6
	非該当者	(7,247)	16.4	42.9	19.7	11.5	9.4	59.3	90.6
「口コミ」不安度別	該当+不安<計>	(3,846)	19.7	51.2	18.3	7.2	3.6	70.9	96.4
	不安なし<計>	(6,154)	15.3	40.1	20.1	13.3	11.2	55.4	88.8

※理解計：「言葉も意味もよく知っていた」+「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」／認知計：「言葉も意味もよく知っていた」～「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」

1-4. 「消化器」認知状況

全体では、言葉の意味も知っている「理解」が64.7%、言葉は聞いたことがある「認知」は93.6%。
 性×年齢別で認知度が最も高いのは[女性/70才-]で「理解」が79.2%。最も低いのは[男性/30-39才]で「理解」が51.6%。
 [口コミ認知度：理解]は「理解」が90.8%、「認知」は99.0%。

Q.あなたは「消化器」という言葉やその意味を知っていましたか。

n=30以上の場合

[比率の差]

全体+10ポイント

全体+5ポイント

言葉も意味もよく知っていた

言葉も知っていたし、意味も大体知っていた

言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった

言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった

言葉も意味も知らなかった（今回初めて聞いた場合を含む）

		n=	(%)					理解計	認知計
全体		(10,000)	18.6	46.1	18.5	10.4	6.4	64.7	93.6
性別	男性	(5,000)	19.0	43.7	19.0	10.6	7.7	62.7	92.3
	女性	(5,000)	18.2	48.6	18.0	10.1	5.1	66.8	94.9
年代別	20~40代	(5,002)	15.5	41.3	21.0	14.2	8.0	56.8	92.0
	50代以上	(4,998)	21.7	50.9	16.0	6.6	4.7	72.7	95.3
性年代別	男性/20-29才	(833)	16.3	37.5	22.3	14.2	9.7	53.8	90.3
	男性/30-39才	(834)	15.2	36.3	22.2	14.9	11.4	51.6	88.6
	男性/40-49才	(834)	13.8	41.7	19.7	15.0	9.8	55.5	90.2
	男性/50-59才	(833)	18.1	43.2	21.5	9.8	7.3	61.3	92.7
	男性/60-69才	(833)	22.6	49.6	17.3	6.8	3.7	72.1	96.3
	男性/70才-	(833)	28.1	53.7	10.9	3.1	4.2	81.8	95.8
	女性/20-29才	(833)	17.8	41.4	20.5	14.4	5.9	59.2	94.1
	女性/30-39才	(834)	14.3	45.8	21.3	12.6	6.0	60.1	94.0
	女性/40-49才	(834)	15.7	45.1	20.0	13.9	5.3	60.8	94.7
	女性/50-59才	(833)	17.2	50.4	18.1	9.0	5.3	67.6	94.7
	女性/60-69才	(833)	21.0	52.9	15.4	6.4	4.3	73.9	95.7
	女性/70才-	(833)	23.5	55.7	12.8	4.3	3.6	79.2	96.4
「口コミ」認知度別	認知<計>	(4,193)	27.5	49.9	14.6	6.2	1.7	77.4	98.3
	理解<計>	(1,844)	42.0	48.8	6.3	2.0	1.0	90.8	99.0
	非知名	(5,807)	12.2	43.4	21.3	13.4	9.7	55.6	90.3
「口コミ」チェック別	該当者	(2,753)	20.7	48.7	17.4	9.0	4.3	69.4	95.7
	非該当者	(7,247)	17.8	45.1	18.9	10.9	7.2	63.0	92.8
「口コミ」不安度別	該当+不安<計>	(3,846)	21.6	52.4	17.0	6.8	2.2	74.0	97.8
	不安なし<計>	(6,154)	16.8	42.2	19.5	12.6	9.0	59.0	91.0

※理解計：「言葉も意味もよく知っていた」+「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」／認知計：「言葉も意味もよく知っていた」～「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」

1-5. 「呼吸器」認知状況

全体では、言葉の意味も知っている「理解」が63.7%、言葉は聞いたことがある「認知」は93.2%。
 性×年齢別で最も認知度が高いのは[女性/70才-]で「理解」が78.2%。最も低いのは[男性/30-39才]で「理解」が51.8%。
 [ロコモ認知度：理解]は「理解」が90.2%、「認知」は98.9%。

Q.あなたは「呼吸器」という言葉やその意味を知っていましたか。

n=30以上の場合

[比率の差]

全体 +10ポイント

全体 +5ポイント

言葉も意味もよく知っていた

言葉も知っていたし、意味も大体知っていた

言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった

言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった

言葉も意味も知らなかった（今回初めて聞いた場合を含む）

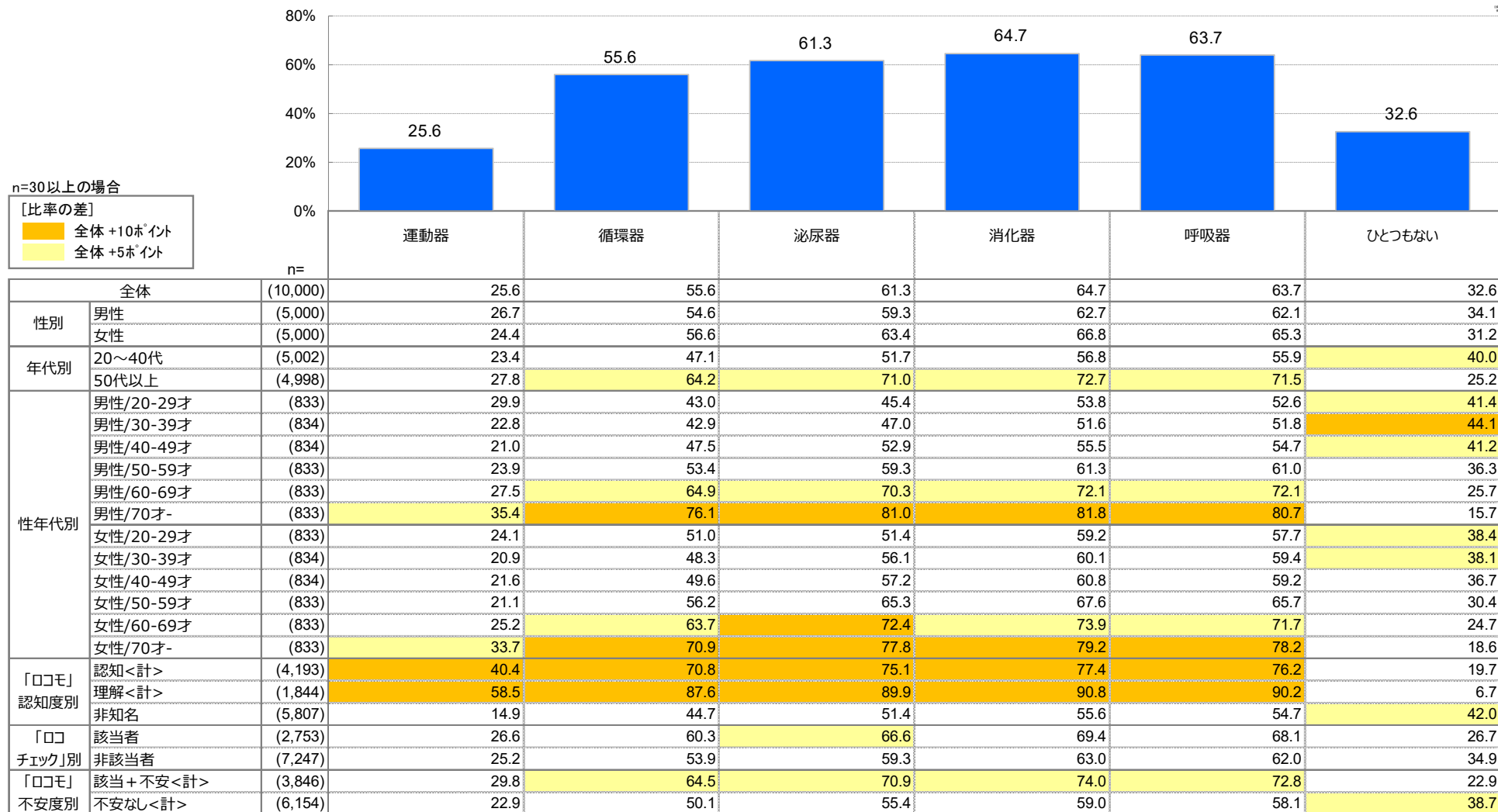
		n=	(%)					理解計	認知計
全体		(10,000)	18.3	45.4	19.0	10.5	6.8	63.7	93.2
性別	男性	(5,000)	18.6	43.5	18.8	10.7	8.3	62.1	91.7
	女性	(5,000)	18.0	47.3	19.2	10.3	5.2	65.3	94.8
年代別	20～40代	(5,002)	15.3	40.6	21.4	14.3	8.5	55.9	91.5
	50代以上	(4,998)	21.3	50.3	16.6	6.7	5.1	71.5	94.9
性年代別	男性/20-29才	(833)	16.0	36.6	22.3	14.6	10.4	52.6	89.6
	男性/30-39才	(834)	15.7	36.1	21.2	14.1	12.8	51.8	87.2
	男性/40-49才	(834)	12.7	42.0	20.5	14.4	10.4	54.7	89.6
	男性/50-59才	(833)	18.1	42.9	20.8	10.3	7.9	61.0	92.1
	男性/60-69才	(833)	21.6	50.5	16.7	7.2	4.0	72.1	96.0
	男性/70才-	(833)	27.5	53.2	11.5	3.4	4.4	80.7	95.6
	女性/20-29才	(833)	17.9	39.9	21.5	14.8	6.0	57.7	94.0
	女性/30-39才	(834)	13.7	45.7	21.7	13.4	5.5	59.4	94.5
	女性/40-49才	(834)	15.9	43.3	20.9	14.3	5.6	59.2	94.4
	女性/50-59才	(833)	16.7	49.0	19.9	8.6	5.8	65.7	94.2
	女性/60-69才	(833)	20.6	51.0	17.0	6.7	4.6	71.7	95.4
	女性/70才-	(833)	23.2	55.0	13.9	4.1	3.8	78.2	96.2
「ロコモ」認知度別	認知<計>	(4,193)	26.9	49.4	15.3	6.5	2.0	76.2	98.0
	理解<計>	(1,844)	41.4	48.8	6.5	2.3	1.1	90.2	98.9
	非知名	(5,807)	12.1	42.6	21.7	13.4	10.2	54.7	89.8
「ロコモ」チェック別	該当者	(2,753)	20.3	47.8	18.3	9.2	4.4	68.1	95.6
	非該当者	(7,247)	17.5	44.5	19.3	11.0	7.7	62.0	92.3
「ロコモ」不安度別	該当+不安<計>	(3,846)	21.1	51.7	17.6	7.0	2.6	72.8	97.4
	不安なし<計>	(6,154)	16.6	41.5	19.9	12.7	9.4	58.1	90.6

※理解計：「言葉も意味もよく知っていた」+「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」／認知計：「言葉も意味もよく知っていた」～「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」

1-6. 言葉の意味を理解している器官(理解計)

全体のスコアで見ると「運動器」(25.6%)以外の項目では理解度が5割半ば～6割半ばとなっている。
 性×年齢別では、全ての項目で[男性][女性]ともに70才-のスコアが高い。
 [ロコモ認知度：理解]は「運動器」(58.5%)以外の項目では理解度が9割前後にのぼる。

Q.あなたは「運動器」「循環器」「泌尿器」「消化器」「呼吸器」という言葉や、それぞれの意味を知っていましたか？



※理解計：「言葉も意味もよく知っていた」+「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」

2.「ロコモティブシンドローム」認知状況

全体では、言葉の意味も知っている「理解」が18.4%、言葉は聞いたことがある「認知」は41.9%。
性×年齢別では、女性70代-の「理解」「認知」が特に高くなっている。

Q.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したか。

n=30以上の場合

[比率の差]	
全体 +10ポイント	
全体 +5ポイント	

■言葉も意味もよく知っていた

■言葉も知っていたし、意味も大体知っていた

■言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった

■言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった

■言葉も意味も知らなかった（今回初めて聞いた場合を含む）

		n=	n=				(%)	理解計	認知計
全体		(10,000)	5.3	13.2	11.8	11.7	58.1	18.4	41.9
性別	男性	(5,000)	4.8	10.7	11.2	11.8	61.4	15.6	38.6
	女性	(5,000)	5.7	15.6	12.4	11.6	54.8	21.3	45.2
年代別	20～40代	(5,002)	4.6	8.5	9.4	11.8	65.7	13.1	34.3
	50代以上	(4,998)	5.9	17.8	14.2	11.6	50.4	23.8	49.6
性年代別	男性/20-29才	(833)	5.6	8.0	10.3	10.4	65.5	13.7	34.5
	男性/30-39才	(834)	4.7	8.2	9.6	13.5	64.0	12.8	36.0
	男性/40-49才	(834)	4.4	8.2	9.6	14.4	63.4	12.6	36.6
	男性/50-59才	(833)	3.5	8.8	10.7	10.3	66.7	12.2	33.3
	男性/60-69才	(833)	5.0	10.9	10.8	10.6	62.7	16.0	37.3
	男性/70才-	(833)	5.8	20.4	16.4	11.6	45.7	26.2	54.3
	女性/20-29才	(833)	5.2	6.7	7.4	9.7	70.9	11.9	29.1
	女性/30-39才	(834)	4.3	8.8	7.9	11.0	68.0	13.1	32.0
	女性/40-49才	(834)	3.1	11.4	11.5	11.5	62.5	14.5	37.5
	女性/50-59才	(833)	4.6	14.2	12.7	15.1	53.4	18.7	46.6
	女性/60-69才	(833)	7.8	22.0	15.2	12.0	43.0	29.8	57.0
	女性/70才-	(833)	9.0	30.9	19.3	10.0	30.9	39.9	69.1
「ロコモ」認知度別	認知<計>	(4,193)	12.5	31.5	28.1	27.9		44.0	100.0
	理解<計>	(1,844)	28.5	71.5				100.0	100.0
	非知名	(5,807)			100.0			-	-
「ロコモ」チェック別	該当者	(2,753)	5.6	16.2	14.9	12.2	51.1	21.8	48.9
	非該当者	(7,247)	5.1	12.0	10.6	11.5	60.7	17.2	39.3
「ロコモ」不安度別	該当+不安<計>	(3,846)	6.5	19.8	16.6	12.7	44.3	26.3	55.7
	不安なし<計>	(6,154)	4.5	9.0	8.8	11.0	66.7	13.5	33.3

※理解計：「言葉も意味もよく知っていた」+「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」／認知計：「言葉も意味もよく知っていた」～「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」

3. 本人の「ロコモティブシンドローム」不安度

10

全体では「すでに該当する」は1.9%、「不安をかなり感じる」「不安をやや感じる」を含めた「該当＋不安計」は38.5%。
[男性]よりも[女性]の方が不安を感じている割合が大きく、概ね年代が上がるほど不安度は高まる傾向。

Q.あなたご自身は「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。

n=30以上の場合

[比率の差]

全体 +10ポイント
全体 +5ポイント

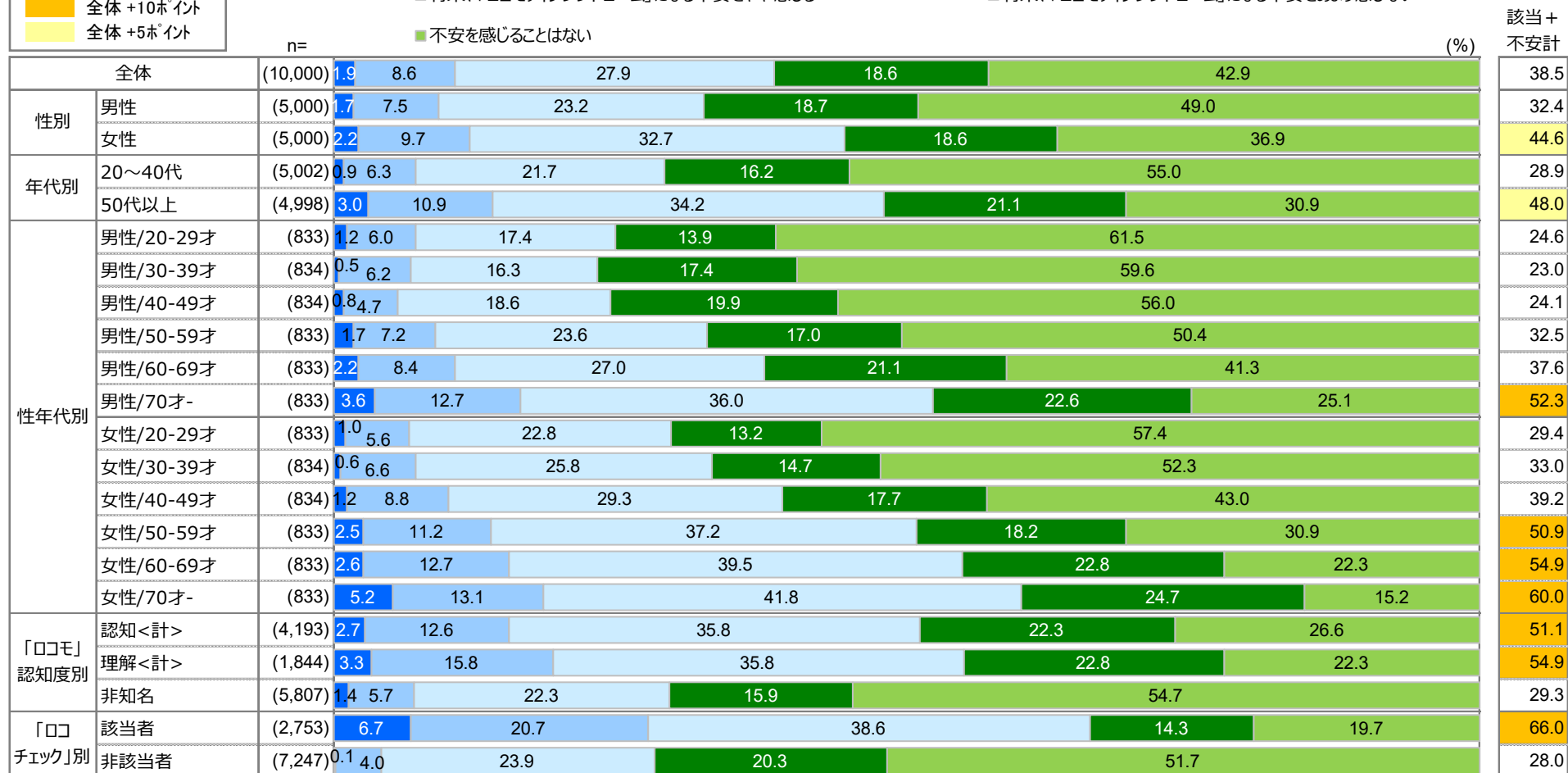
■すでに自分は「ロコモティブシンドローム」に該当する

■将来、「ロコモティブシンドローム」になる不安をやや感じる

■不安を感じることはない

■将来、「ロコモティブシンドローム」になる不安をかなり感じる

■将来、「ロコモティブシンドローム」になる不安をあまり感じない



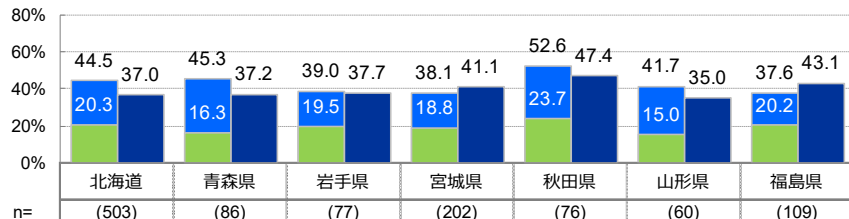
※該当＋不安計：「すでに自分は「ロコモティブシンドローム」に該当する」～「将来、「ロコモティブシンドローム」になる不安をやや感じる」

参考. 都道府県別「ロコモティブシンドローム」の認知度と不安度

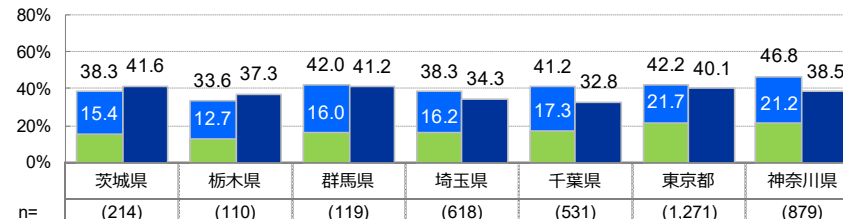
認知率が最も高いのは宮崎県(53.8%)。次いで秋田県(52.6%)、佐賀県(51.4%)、山梨県(48.9%)が続く。
「不安」のスコア上位は京都府(47.5%)、秋田県(47.4%)。

Q.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したか。／ Q.あなたご自身は「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。

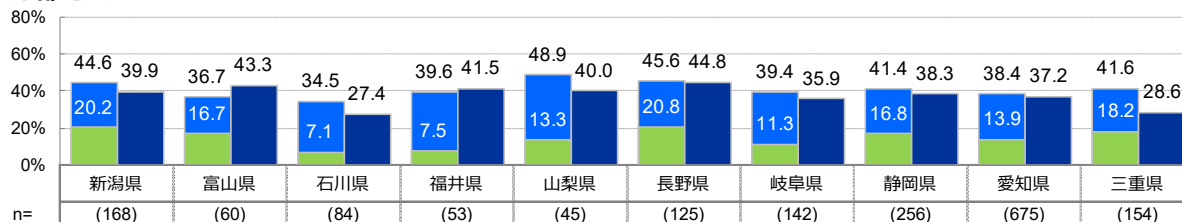
<北海道・東北地方>



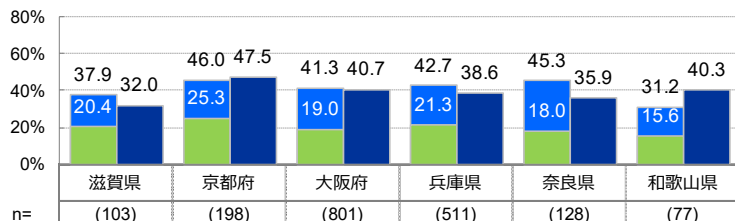
<関東地方>



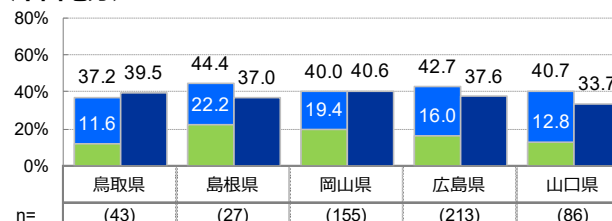
<中部地方>



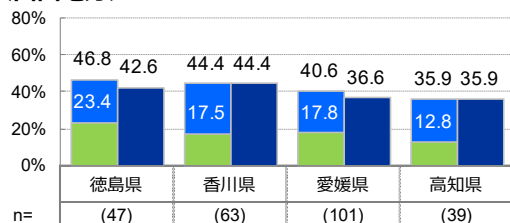
<近畿地方>



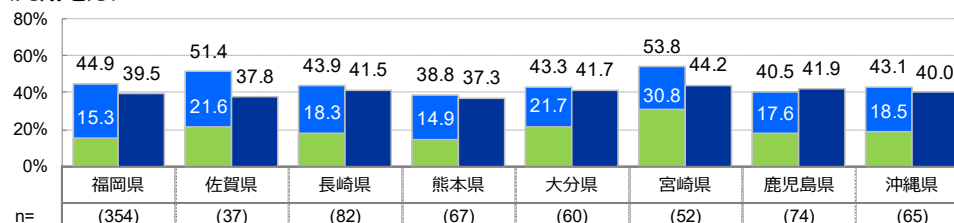
<中国地方>



<四国地方>



<九州地方>



【凡例】

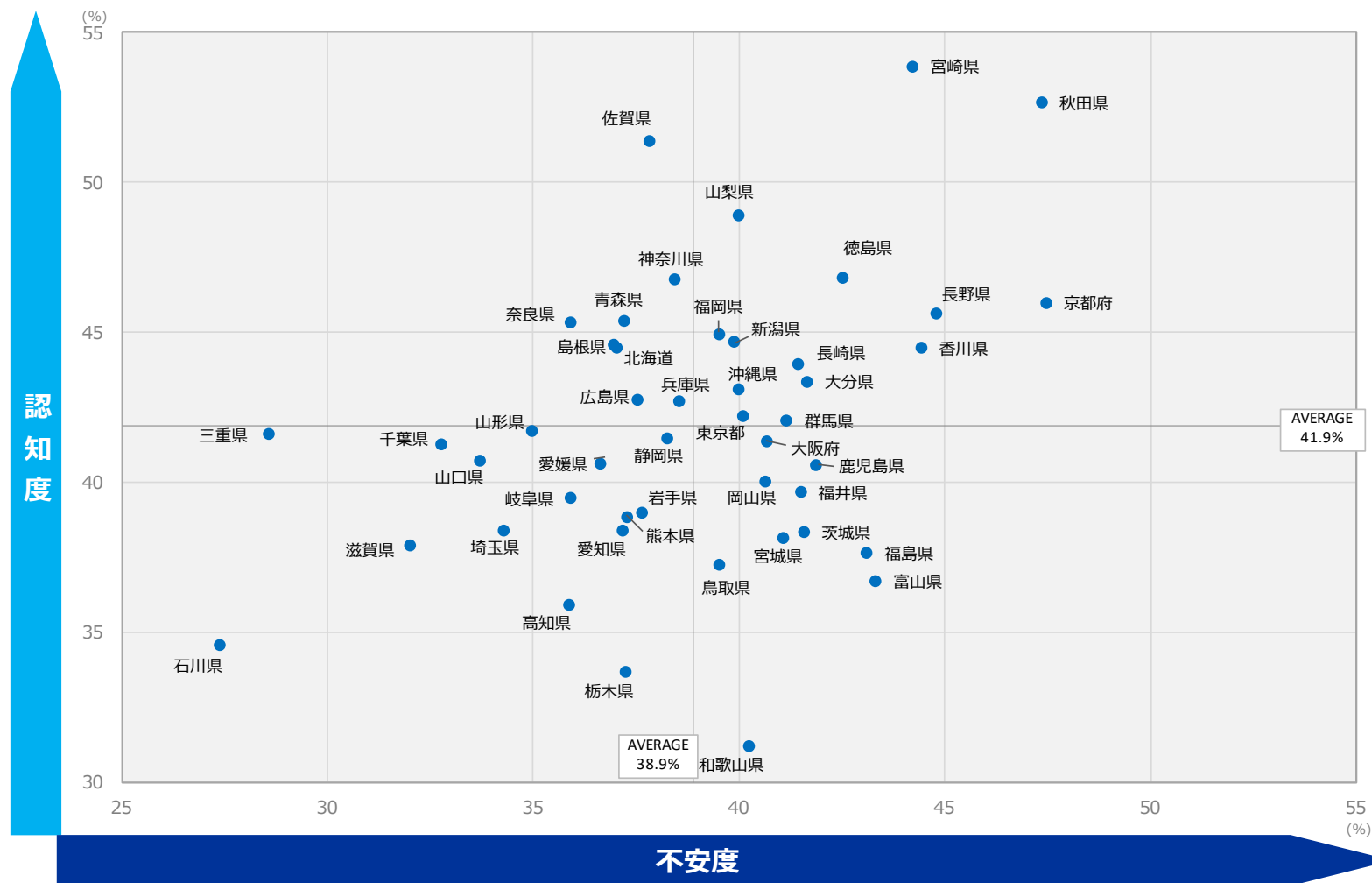


参考. 都道府県別「ロコモティブシンドローム」の認知度と不安度

12

認知度、不安度ともに上位なのは秋田県。その他、宮崎県や京都府等も、認知度、不安度ともに平均を超える。
認知度が上位の佐賀県は、不安度は平均を下回る。

Q.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したか。／ Q.あなたご自身は「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。

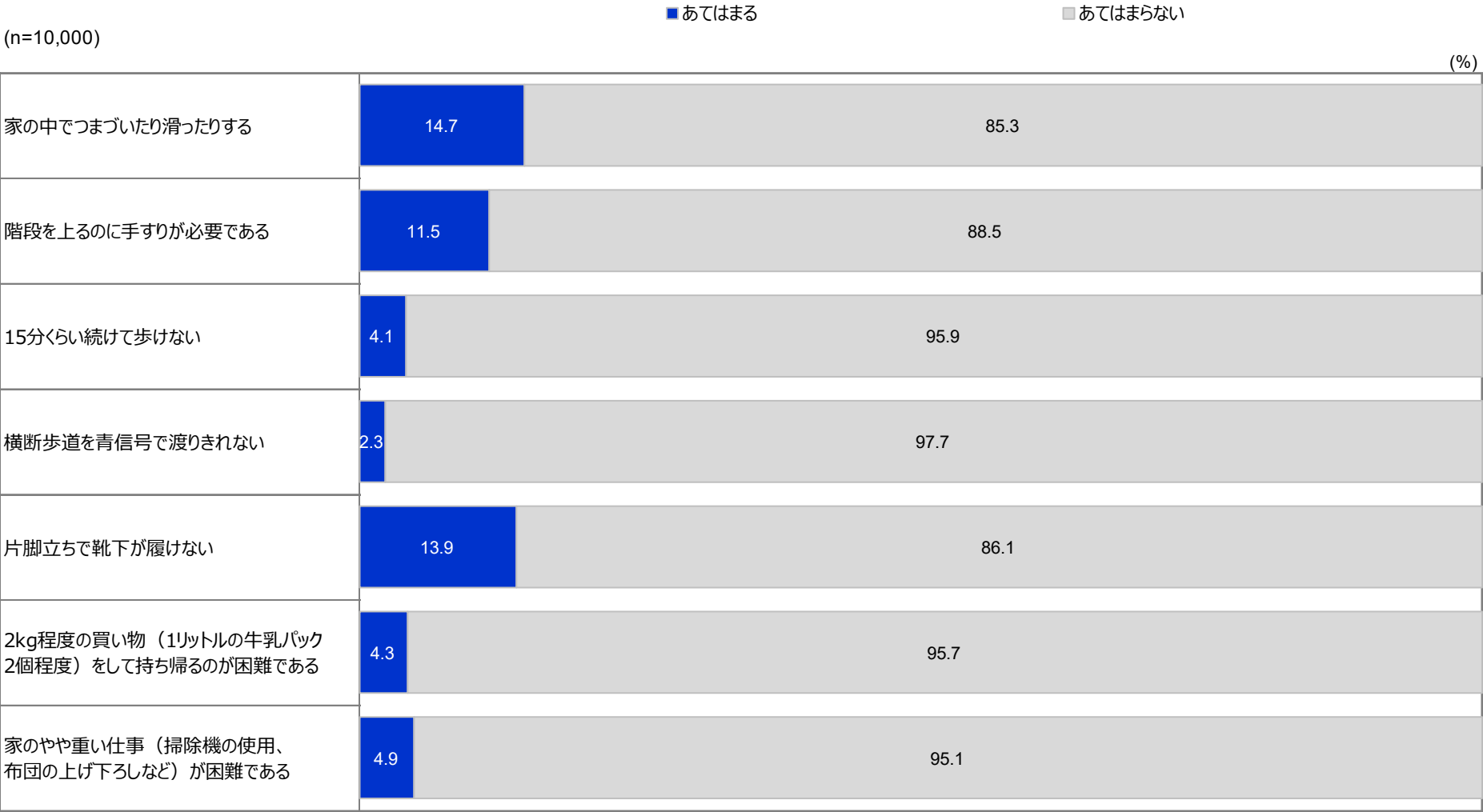


4-1.「ロコチェック」該当状況

「家の中でつまづいたり滑ったりする」に14.7%、「片脚立ちで靴下が履けない」に13.9%、「階段を上るのに手すりが必要である」に11.5%が「あてはまる」。

他の項目は1割に満たず、最も低い「横断歩道を青信号で渡りきれない」は2.3%。

Q.以下は「ロコチェック」と呼ばれるチェック項目です。あなたはそれぞれの項目にどの程度あてはまりますか。ひとつずつお選びください。



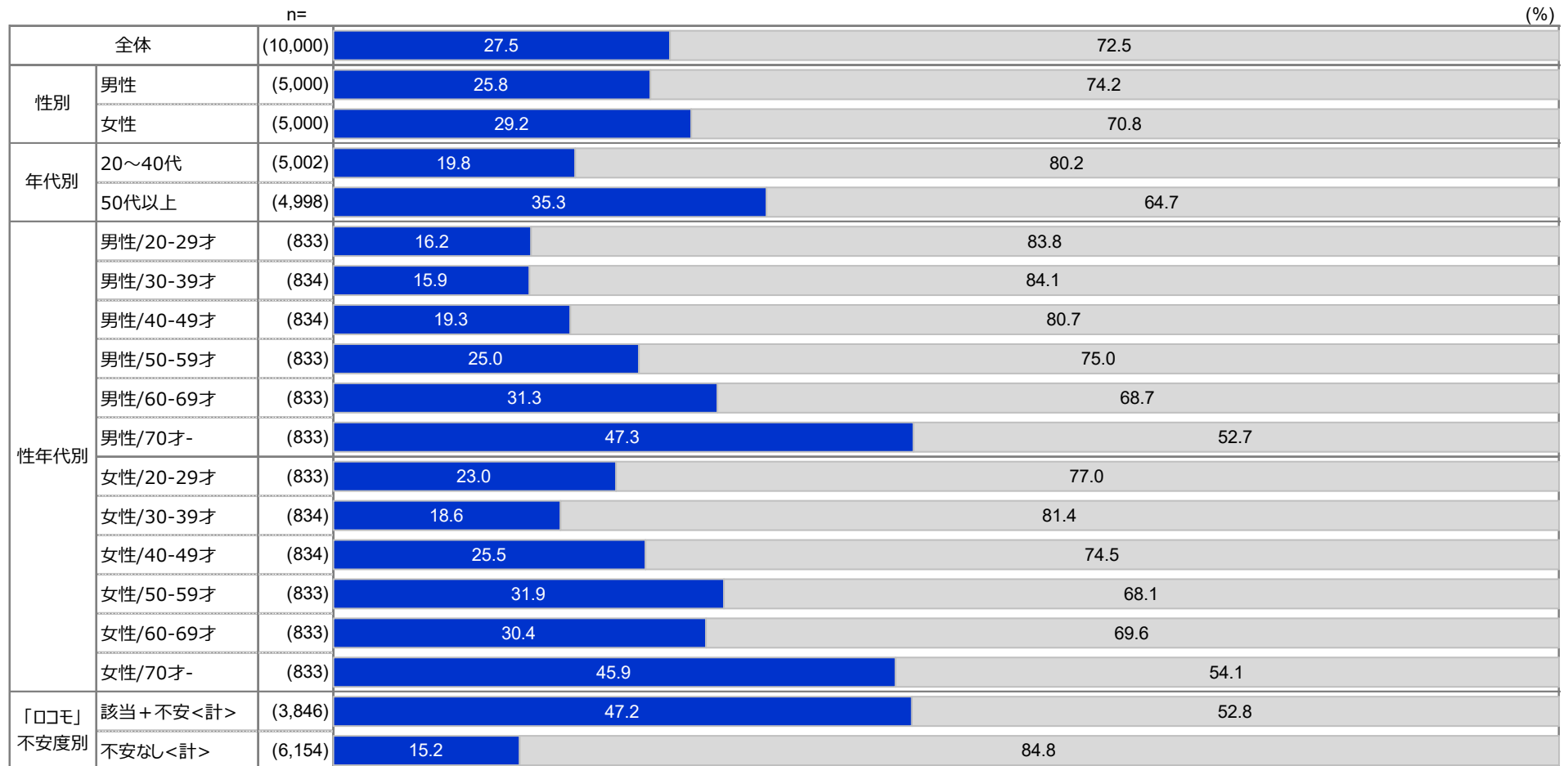
4-2.「ロコチェック」該当／非該当

全体では27.5%、[50代以上]は35.3%、[ロコモ不安：該当＋不安]は47.2%が、ひとつでも「あてはまる」。
男女とも70代以上では「あてはまる」が4割半ば。

Q.以下は「ロコチェック」と呼ばれるチェック項目です。あなたはそれぞれの項目にどの程度あてはまりますか。ひとつずつお選びください。

■ あてはまる

□ あてはまらない



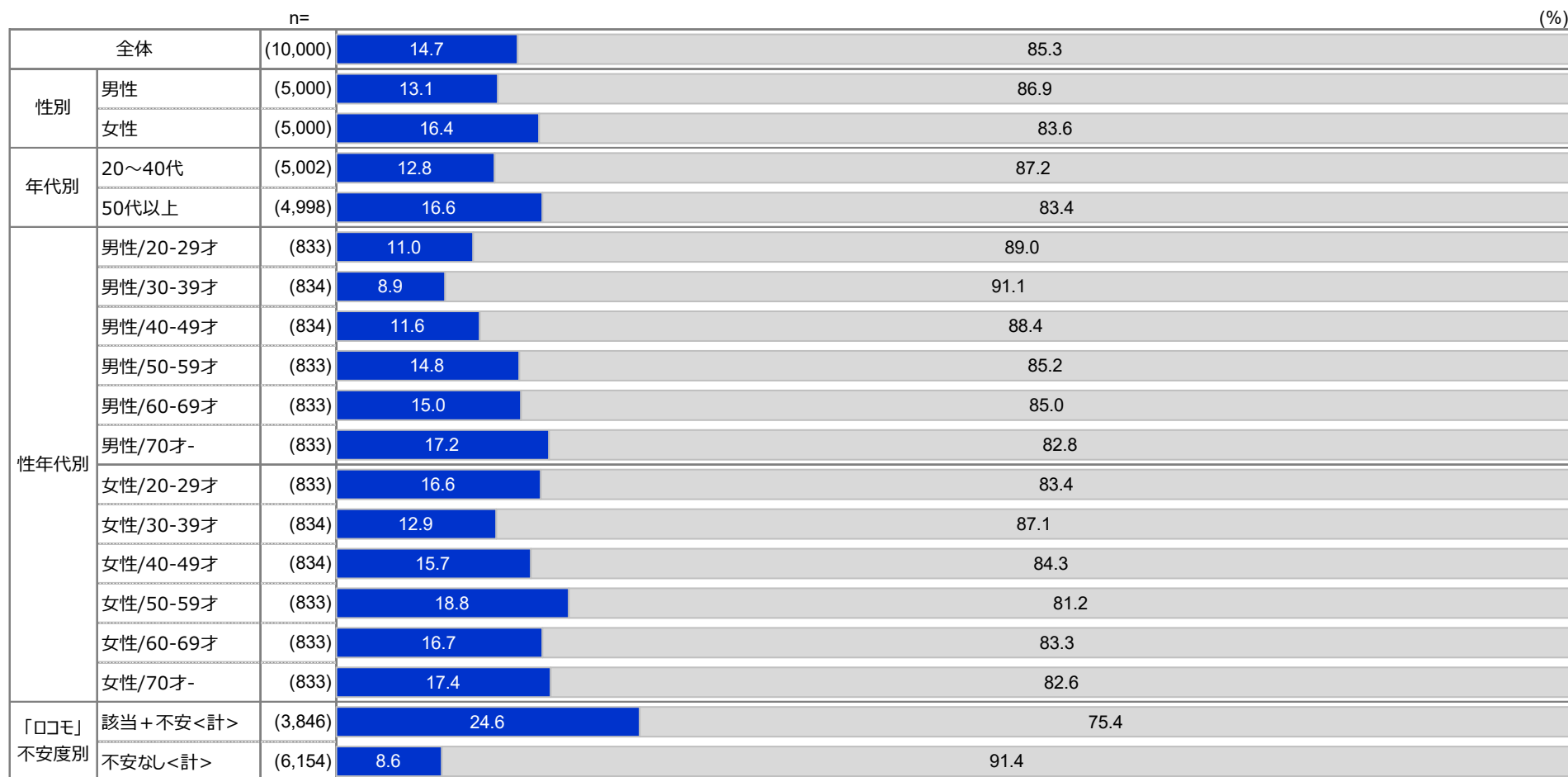
4-3. ロコチェック＜家の中でつまづいたり滑ったりする＞

全体では14.7%、[50代以上]は16.6%、[ロコモ不安：該当＋不安]は24.6%が「あてはまる」。
性×年齢別で「あてはまる」が最も高いのは[女性/50-59才]で18.8%。

Q.以下は「ロコチェック」と呼ばれるチェック項目です。あなたはそれぞれの項目にどの程度あてはまりますか。ひとつずつお選びください。

■あてはまる

■あてはまらない



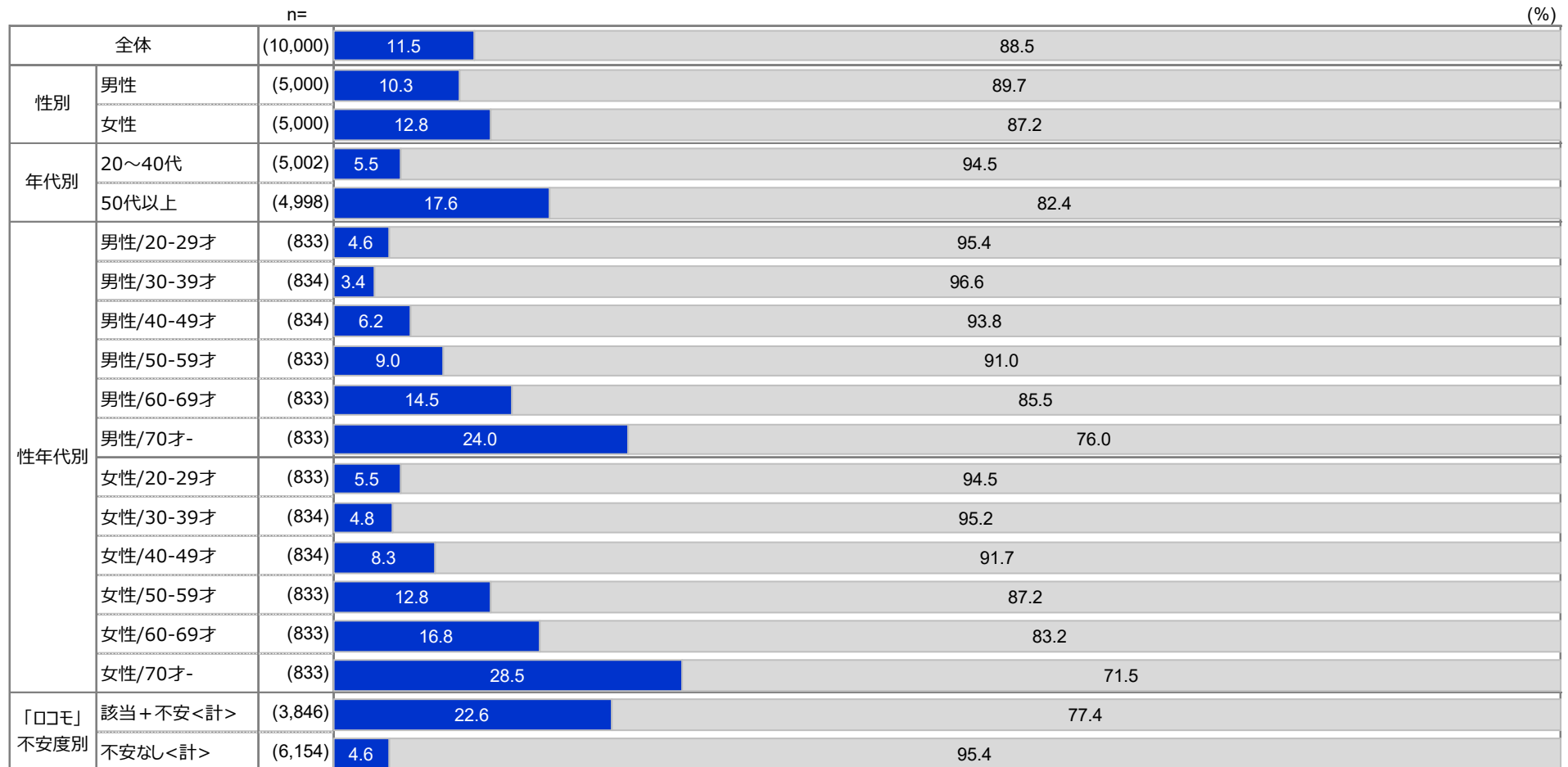
4-4. ロコチェック＜階段を上るのに手すりが必要である＞

全体では11.5%、[50代以上]は17.6%、[ロコモ不安：該当＋不安]は22.6%が「あてはまる」。
男性ともに70才以上で「あてはまる」が2割を超え、特に[女性/70才-]では約3割。

Q. 以下は「ロコチェック」と呼ばれるチェック項目です。あなたはそれぞれの項目にどの程度あてはまりますか。ひとつずつお選びください。

■ あてはまる

■ あてはまらない



4-5. ロコチェック<15分くらい続けて歩けない>

全体では4.1%、[50代以上]は5.3%、[ロコモ不安：該当+不安]は8.3%が「あてはまる」。
性×年齢別で「あてはまる」が最も高いのは[男性/70才-]で7.2%。

Q.以下は「ロコチェック」と呼ばれるチェック項目です。あなたはそれぞれの項目にどの程度あてはまりますか。ひとつずつお選びください。

■あてはまる

■あてはまらない

		n=			(%)
性別	全体	(10,000)	4.1	95.9	
	男性	(5,000)	4.5	95.5	
性別	女性	(5,000)	3.7	96.3	
年代別	20～40代	(5,002)	3.0	97.0	
	50代以上	(4,998)	5.3	94.7	
性年代別	男性/20-29才	(833)	4.3	95.7	
	男性/30-39才	(834)	2.9	97.1	
	男性/40-49才	(834)	3.2	96.8	
	男性/50-59才	(833)	3.6	96.4	
	男性/60-69才	(833)	5.9	94.1	
	男性/70才-	(833)	7.2	92.8	
	女性/20-29才	(833)	3.1	96.9	
	女性/30-39才	(834)	1.3	98.7	
	女性/40-49才	(834)	2.9	97.1	
	女性/50-59才	(833)	4.1	95.9	
	女性/60-69才	(833)	4.1	95.9	
	女性/70才-	(833)	6.7	93.3	
「ロコモ」 不安度別	該当+不安<計>	(3,846)	8.3	91.7	
	不安なし<計>	(6,154)	1.5	98.5	

4-6. ロコチェック＜横断歩道を青信号で渡りきれない＞

全体では2.3%、[50代以上]は2.6%、[ロコモ不安：該当＋不安]は4.4%が「あてはまる」。
性×年齢別で「あてはまる」が最も高い[男性/70才-]でも3.8%にとどまる。

Q.以下は「ロコチェック」と呼ばれるチェック項目です。あなたはそれぞれの項目にどの程度あてはまりますか。ひとつずつお選びください。

■ あてはまる

■ あてはまらない

		n=			(%)
全体		(10,000)	2.3	97.7	
性別	男性	(5,000)	2.8	97.2	
	女性	(5,000)	1.7	98.3	
年代別	20～40代	(5,002)	1.9	98.1	
	50代以上	(4,998)	2.6	97.4	
性年代別	男性/20-29才	(833)	3.5	96.5	
	男性/30-39才	(834)	2.9	97.1	
	男性/40-49才	(834)	1.8	98.2	
	男性/50-59才	(833)	1.9	98.1	
	男性/60-69才	(833)	2.9	97.1	
	男性/70才-	(833)	3.8	96.2	
	女性/20-29才	(833)	1.0	99.0	
	女性/30-39才	(834)	1.1	98.9	
	女性/40-49才	(834)	1.4	98.6	
	女性/50-59才	(833)	1.7	98.3	
	女性/60-69才	(833)	2.0	98.0	
	女性/70才-	(833)	3.2	96.8	
「ロコモ」 不安度別	該当＋不安<計>	(3,846)	4.4	95.6	
	不安なし<計>	(6,154)	0.9	99.1	

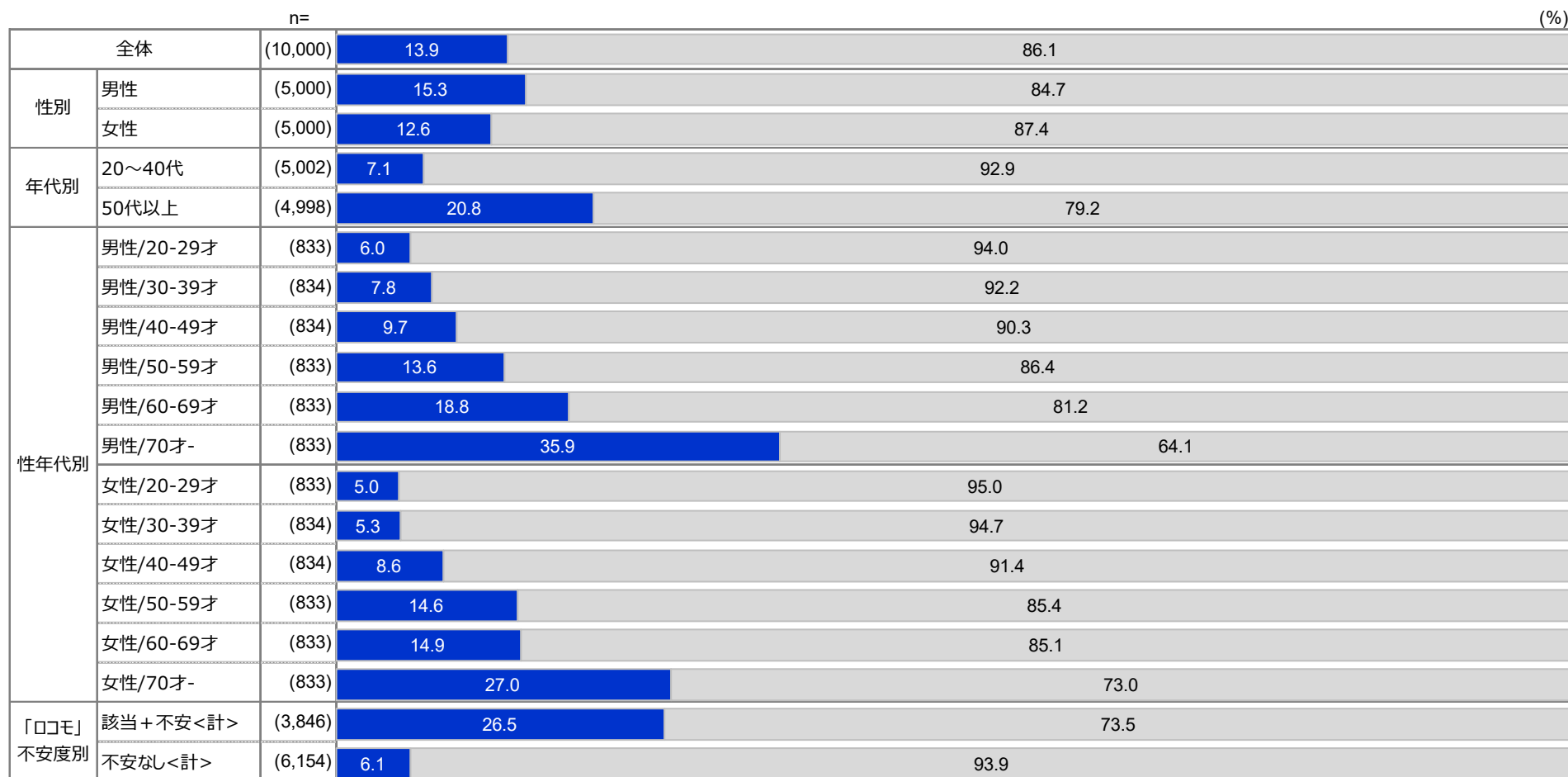
4-7. ロコチェック<片脚立ちで靴下が履けない>

全体では13.9%、[50代以上]は20.8%、[ロコモ不安：該当+不安]は26.5%が「あてはまる」。
男女ともに70才以上で「あてはまる」が高く、[男性/70才-]では35.9%、[女性/70才-]では27.0%。

Q.以下は「ロコチェック」と呼ばれるチェック項目です。あなたはそれぞれの項目にどの程度あてはまりますか。ひとつずつお選びください。

■あてはまる

■あてはまらない



4-8. ロコチェック<2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難>

20

全体では4.3%、[50代以上]は5.3%、[ロコモ不安：該当+不安]は8.8%が「あてはまる」。
性×年齢別で「あてはまる」が最も高いのは[女性/70才-]で8.5%。

Q.以下は「ロコチェック」と呼ばれるチェック項目です。あなたはそれぞれの項目にどの程度あてはまりますか。ひとつずつお選びください。

■ あてはまる

■ あてはまらない

		n=			(%)
全体		(10,000)	4.3		95.7
性別	男性	(5,000)	3.9		96.1
	女性	(5,000)	4.7		95.3
年代別	20～40代	(5,002)	3.2		96.8
	50代以上	(4,998)	5.3		94.7
性年代別	男性/20-29才	(833)	4.4		95.6
	男性/30-39才	(834)	3.0		97.0
	男性/40-49才	(834)	3.2		96.8
	男性/50-59才	(833)	3.2		96.8
	男性/60-69才	(833)	4.2		95.8
	男性/70才-	(833)	5.0		95.0
	女性/20-29才	(833)	3.1		96.9
	女性/30-39才	(834)	2.5		97.5
	女性/40-49才	(834)	3.1		96.9
	女性/50-59才	(833)	5.6		94.4
	女性/60-69才	(833)	5.3		94.7
	女性/70才-	(833)	8.5		91.5
「ロコモ」 不安度別	該当+不安<計>	(3,846)	8.8		91.2
	不安なし<計>	(6,154)	1.4		98.6

4-9. ロコチェック＜家のやや重い仕事が困難＞

全体では4.9%、[50代以上]は6.1%、[ロコモ不安：該当＋不安]は10.0%が「あてはまる」。
性×年齢別では[女性/70才-]が最も高く9.0%。

Q.以下は「ロコチェック」と呼ばれるチェック項目です。あなたはそれぞれの項目にどの程度あてはまりますか。ひとつずつお選びください。

■あてはまる

■あてはまらない

		n=			(%)
全体		(10,000)	4.9	95.1	
性別	男性	(5,000)	4.8	95.2	
	女性	(5,000)	5.0	95.0	
年代別	20～40代	(5,002)	3.6	96.4	
	50代以上	(4,998)	6.1	93.9	
性年代別	男性/20-29才	(833)	4.8	95.2	
	男性/30-39才	(834)	4.0	96.0	
	男性/40-49才	(834)	3.7	96.3	
	男性/50-59才	(833)	4.6	95.4	
	男性/60-69才	(833)	4.9	95.1	
	男性/70才-	(833)	6.7	93.3	
	女性/20-29才	(833)	3.2	96.8	
	女性/30-39才	(834)	3.0	97.0	
	女性/40-49才	(834)	3.1	96.9	
	女性/50-59才	(833)	5.4	94.6	
	女性/60-69才	(833)	6.2	93.8	
	女性/70才-	(833)	9.0	91.0	
「ロコモ」 不安度別	該当＋不安<計>	(3,846)	10.0	90.0	
	不安なし<計>	(6,154)	1.7	98.3	

5. 「フレイル」認知状況

全体では、言葉の意味も知っている「理解」が21.7%、言葉は聞いたことがある「認知」は45.5%。
性×年齢別では、概ね年代が高いほど「理解」「認知」が高い傾向で、特に[女性/70才-]では「認知」が7割半ば。

Q.あなたは、フレイルという言葉やその意味を知っていましたか？

n=30以上の場合

[比率の差]
全体 +10ポイント
全体 +5ポイント

■言葉も意味もよく知っていた
■言葉も知っていたし、意味も大体知っていた
■言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
■言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった
■言葉も意味も知らなかった（今回初めて聞いた場合を含む）

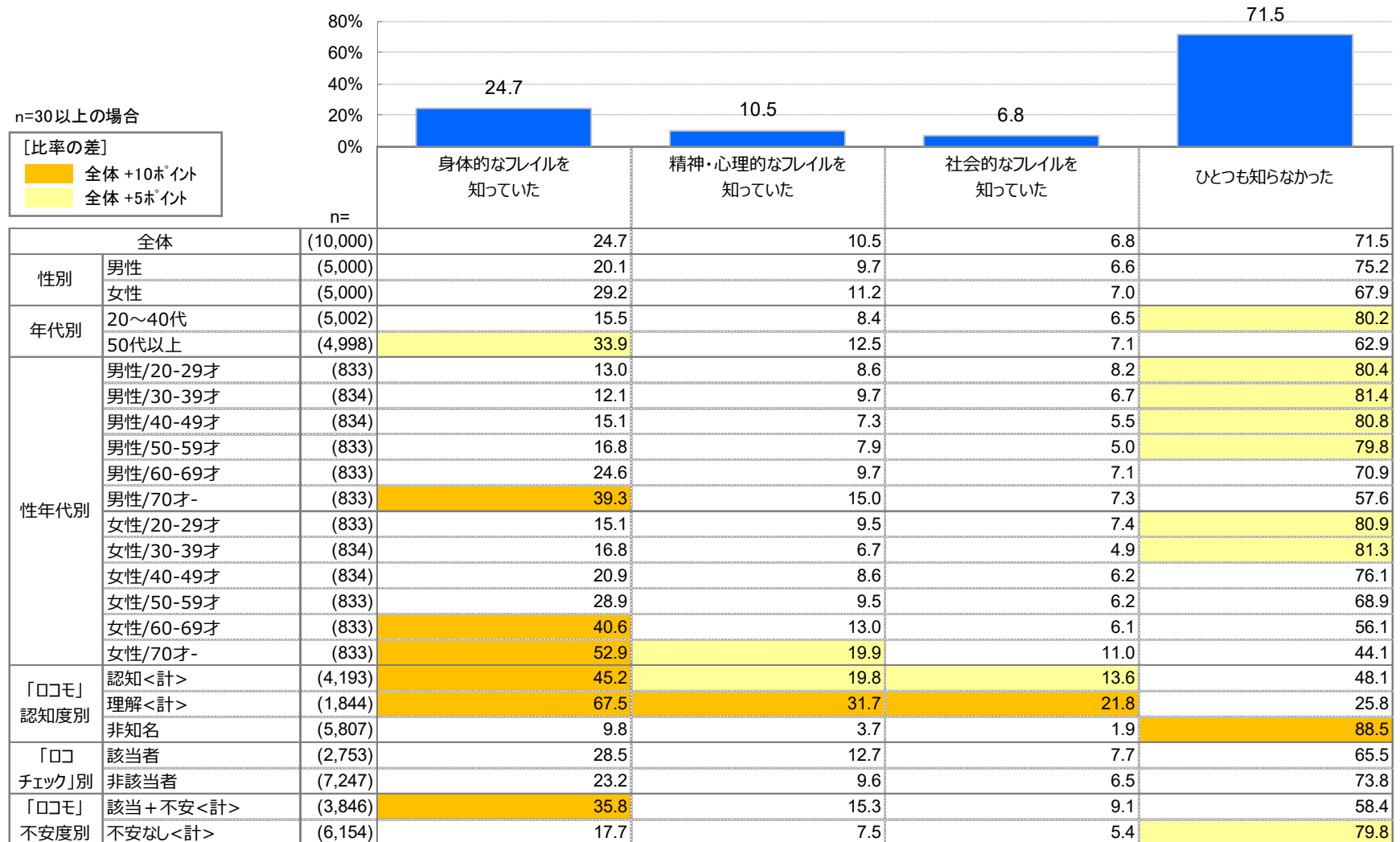
	n=		(%)	理解計	認知計
全体	(10,000)	7.2 14.6 11.3 12.5 54.5		21.7	45.5
性別					
男性	(5,000)	5.7 12.0 10.4 12.3 59.6		17.7	40.4
女性	(5,000)	8.6 17.1 12.2 12.7 49.4		25.7	50.6
年代別					
20～40代	(5,002)	5.4 8.5 9.3 11.5 65.3		13.9	34.7
50代以上	(4,998)	9.0 20.6 13.2 13.5 43.7		29.6	56.3
性年代別					
男性/20-29才	(833)	5.9 6.4 9.4 9.8 68.5		12.2	31.5
男性/30-39才	(834)	4.8 6.6 8.9 12.8 66.9		11.4	33.1
男性/40-49才	(834)	3.5 10.0 10.2 12.2 64.1		13.4	35.9
男性/50-59才	(833)	4.0 10.2 8.5 13.6 63.7		14.2	36.3
男性/60-69才	(833)	6.8 14.4 10.8 12.7 55.2		21.2	44.8
男性/70才-	(833)	9.2 24.7 14.4 12.8 38.8		34.0	61.2
女性/20-29才	(833)	7.1 7.3 7.2 9.1 69.3		14.4	30.7
女性/30-39才	(834)	4.9 9.1 9.5 11.0 65.5		14.0	34.5
女性/40-49才	(834)	6.0 11.8 10.7 14.1 57.4		17.7	42.6
女性/50-59才	(833)	7.4 17.2 14.3 15.4 45.7		24.6	54.3
女性/60-69才	(833)	12.0 23.9 14.6 16.0 33.5		35.9	66.5
女性/70才-	(833)	14.3 33.1 16.8 10.7 25.1		47.4	74.9
「□□モ」認知度別					
認知<計>	(4,193)	14.2 26.0 19.7 17.3 22.8		40.2	77.2
理解<計>	(1,844)	27.5 39.7 15.7 6.7 10.4		67.2	89.6
非知名	(5,807)	2.1 6.3 5.2 9.1 77.4		8.3	22.6
「□□モ」チェック別					
該当者	(2,753)	7.6 17.8 14.4 13.7 46.5		25.4	53.5
非該当者	(7,247)	7.0 13.3 10.1 12.1 57.5		20.3	42.5
「□□モ」不安度別					
該当+不安<計>	(3,846)	9.0 21.5 17.7 13.8 38.0		30.5	62.0
不安なし<計>	(6,154)	6.0 10.2 7.2 11.7 64.8		16.2	35.2

※理解計：「言葉も意味もよく知っていた」+「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」／認知計：「言葉も意味もよく知っていた」～「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」

6. 「フレイル」現れ方認知

全体では71.5%が「ひとつも知らなかった」。「身体的なフレイルを知っていた」が24.7%と最も高く、その他は1割前後。年代別では[男性/70才-]と女性60才以上で「身体的なフレイルを知っていた」が特に高く、[女性/70才-]では5割を超える。「フレイル」認知度も高い（前頁参照）[ロコモ認知度：理解]は全体と比較して総じて認知度が高い傾向。

Q.フレイルには身体的、精神・心理的、社会的という3つの現れ方がありますが、3つの現れ方を知っていますか？



7. 「骨粗鬆症」認知状況

全体では、言葉の意味も知っている「理解」が69.4%、言葉は聞いたことがある「認知」は85.8%。
[男性]よりも[女性]のスコアが高く、[女性70才-]では「理解」が92.9%、「認知」が96.8%。

Q.あなたは「骨粗鬆症」という言葉やその意味を知っていましたか？

n=30以上の場合

[比率の差]
全体 +10ポイント
全体 +5ポイント

■言葉も意味もよく知っていた
■言葉も知っていたし、意味も大体知っていた
■言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
■言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった
■言葉も意味も知らなかった（今回初めて聞いた場合を含む）

		n=	(%)					理解計	認知計
全体		(10,000)	28.9	40.6	10.9	5.4	14.3	69.4	85.8
性別	男性	(5,000)	23.2	39.5	13.0	7.0	17.3	62.7	82.7
	女性	(5,000)	34.5	41.6	8.9	3.8	11.2	76.1	88.8
年代別	20～40代	(5,002)	23.0	36.4	14.1	7.0	19.6	59.4	80.4
	50代以上	(4,998)	34.7	44.8	7.7	3.8	8.9	79.5	91.1
性年代別	男性/20-29才	(833)	21.8	31.7	17.4	7.4	21.6	53.5	78.4
	男性/30-39才	(834)	17.6	31.3	15.2	9.8	26.0	48.9	74.0
	男性/40-49才	(834)	18.7	35.0	17.3	8.2	20.9	53.7	79.1
	男性/50-59才	(833)	22.3	40.2	10.9	8.4	18.1	62.5	81.9
	男性/60-69才	(833)	26.1	46.6	10.3	5.3	11.8	72.6	88.2
	男性/70才-	(833)	32.8	52.3	6.7	3.0	5.2	85.1	94.8
	女性/20-29才	(833)	28.3	36.9	13.1	5.3	16.4	65.2	83.6
	女性/30-39才	(834)	23.3	40.0	13.1	5.5	18.1	63.3	81.9
	女性/40-49才	(834)	28.2	43.3	8.6	5.5	14.4	71.5	85.6
	女性/50-59才	(833)	34.1	45.5	9.1	3.5	7.8	79.6	92.2
	女性/60-69才	(833)	42.3	42.0	5.9	2.4	7.4	84.3	92.6
	女性/70才-	(833)	50.8	42.1	3.4	1.2	3.2	92.9	96.8
「□□モ」認知度別	認知<計>	(4,193)	40.6	41.8	8.4	4.8	4.4	82.4	95.6
	理解<計>	(1,844)	57.5	36.1	3.1	1.2	2.0	93.7	98.0
	非知名	(5,807)	20.4	39.7	12.7	5.9	21.4	60.0	78.6
「□□」チェック別	該当者	(2,753)	33.5	42.3	11.3	4.6	8.3	75.8	91.7
	非該当者	(7,247)	27.1	39.9	10.8	5.7	16.5	67.0	83.5
「□□モ」不安度別	該当+不安<計>	(3,846)	34.9	48.2	10.6	3.5	2.8	83.1	97.2
	不安なし<計>	(6,154)	25.1	35.8	11.1	6.6	21.4	60.9	78.6

※理解計：「言葉も意味もよく知っていた」+「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」／認知計：「言葉も意味もよく知っていた」～「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」

8. 「サルコペニア」認知状況

全体では、言葉の意味も知っている「理解」が11.2%、言葉は聞いたことがある「認知」は35.0%。

性×年齢別では、女性60才以上で「理解」「認知」が特に高く、[女性70才-]では「理解」21.7%、「認知」61.3%。

Q.あなたは「サルコペニア」という言葉やその意味を知っていましたか？

n=30以上の場合

[比率の差]
全体+10ポイント
全体+5ポイント

■言葉も意味もよく知っていた
■言葉も知っていたし、意味も大体知っていた
■言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
■言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった
■言葉も意味も知らなかった（今回初めて聞いた場合を含む）

		n=					(%)	理解計	認知計
全体		(10,000)	4.0	7.2	9.9	13.9	65.0	11.2	35.0
性別	男性	(5,000)	3.3	6.2	9.3	13.4	67.8	9.5	32.2
	女性	(5,000)	4.7	8.2	10.5	14.3	62.3	12.9	37.7
年代別	20～40代	(5,002)	4.0	5.3	7.5	10.5	72.8	9.3	27.2
	50代以上	(4,998)	4.0	9.1	12.3	17.2	57.3	13.2	42.7
性年代別	男性/20-29才	(833)	5.3	6.2	9.7	9.7	69.0	11.5	31.0
	男性/30-39才	(834)	4.1	5.2	7.6	11.9	71.3	9.2	28.7
	男性/40-49才	(834)	2.2	5.2	7.3	12.1	73.3	7.3	26.7
	男性/50-59才	(833)	2.0	5.0	8.4	13.1	71.4	7.1	28.6
	男性/60-69才	(833)	3.0	7.7	8.3	13.7	67.3	10.7	32.7
	男性/70才-	(833)	3.2	8.2	14.3	19.9	54.4	11.4	45.6
	女性/20-29才	(833)	5.5	5.8	7.1	8.6	73.0	11.3	27.0
	女性/30-39才	(834)	3.8	2.8	4.9	8.3	80.2	6.6	19.8
	女性/40-49才	(834)	3.1	6.5	8.2	12.4	69.9	9.6	30.1
	女性/50-59才	(833)	4.8	6.8	10.8	17.2	60.4	11.6	39.6
	女性/60-69才	(833)	5.5	11.0	13.8	18.1	51.5	16.6	48.5
	女性/70才-	(833)	5.6	16.1	18.1	21.5	38.7	21.7	61.3
「□□モ」認知度別	認知<計>	(4,193)	8.6	14.8	18.7	21.3	36.6	23.4	63.4
	理解<計>	(1,844)	17.0	25.0	22.3	14.4	21.3	42.0	78.7
	非知名	(5,807)	1.7	3.5	8.5		85.6	2.4	14.4
「□□」チェック別	該当者	(2,753)	4.3	9.2	12.2	15.6	58.7	13.5	41.3
	非該当者	(7,247)	3.9	6.5	9.0	13.2	67.4	10.4	32.6
「□□モ」不安度別	該当+不安<計>	(3,846)	5.0	10.6	13.5	17.2	53.7	15.5	46.3
	不安なし<計>	(6,154)	3.4	5.1	7.6	11.8	72.1	8.5	27.9

※理解計：「言葉も意味もよく知っていた」+「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」／認知計：「言葉も意味もよく知っていた」～「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」

9-1.「ロコモサイン」該当状況

「難しい／できない」は「スポーツや踊り」で最も高く、24.2%。次いで、「階段の上り下り」が15.8%、「休まずに2〜3km歩き続ける」が15.5%と続く。「急ぎ足で歩く」は約9割が「無理なくできる」。

Q.以下は、ロコモになる前兆を示す「ロコモサイン」と呼ばれるチェック項目です。あなたは以下の動きがそれぞれ無理なくできますか。ひとつずつお選びください。



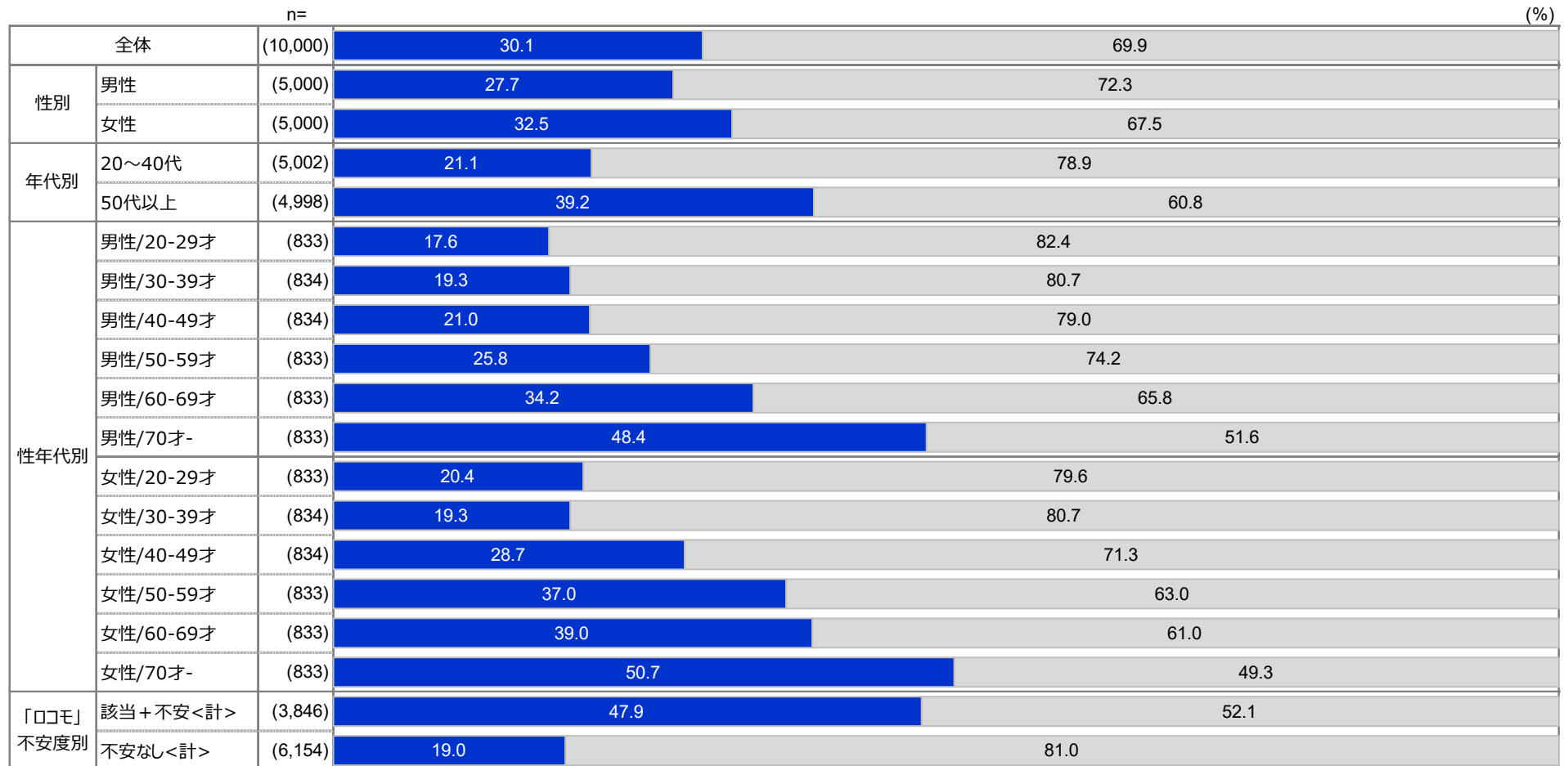
9-2.「ロコモサイン」該当／非該当

全体では30.1%、[50代以上]は39.2%、[ロコモ不安：該当＋不安]は47.9%が「あてはまる」（ひとつでも「難しい／できない」）。概ね年代が高いほど「あてはまる」の割合が大きく、男女ともに70才-では「あてはまる」が5割前後。

Q.以下は、ロコモになる前兆を示す「ロコモサイン」と呼ばれるチェック項目です。あなたは以下の動きがそれぞれ無理なくできますか。ひとつずつお選びください。

■ あてはまる

■ あてはまらない

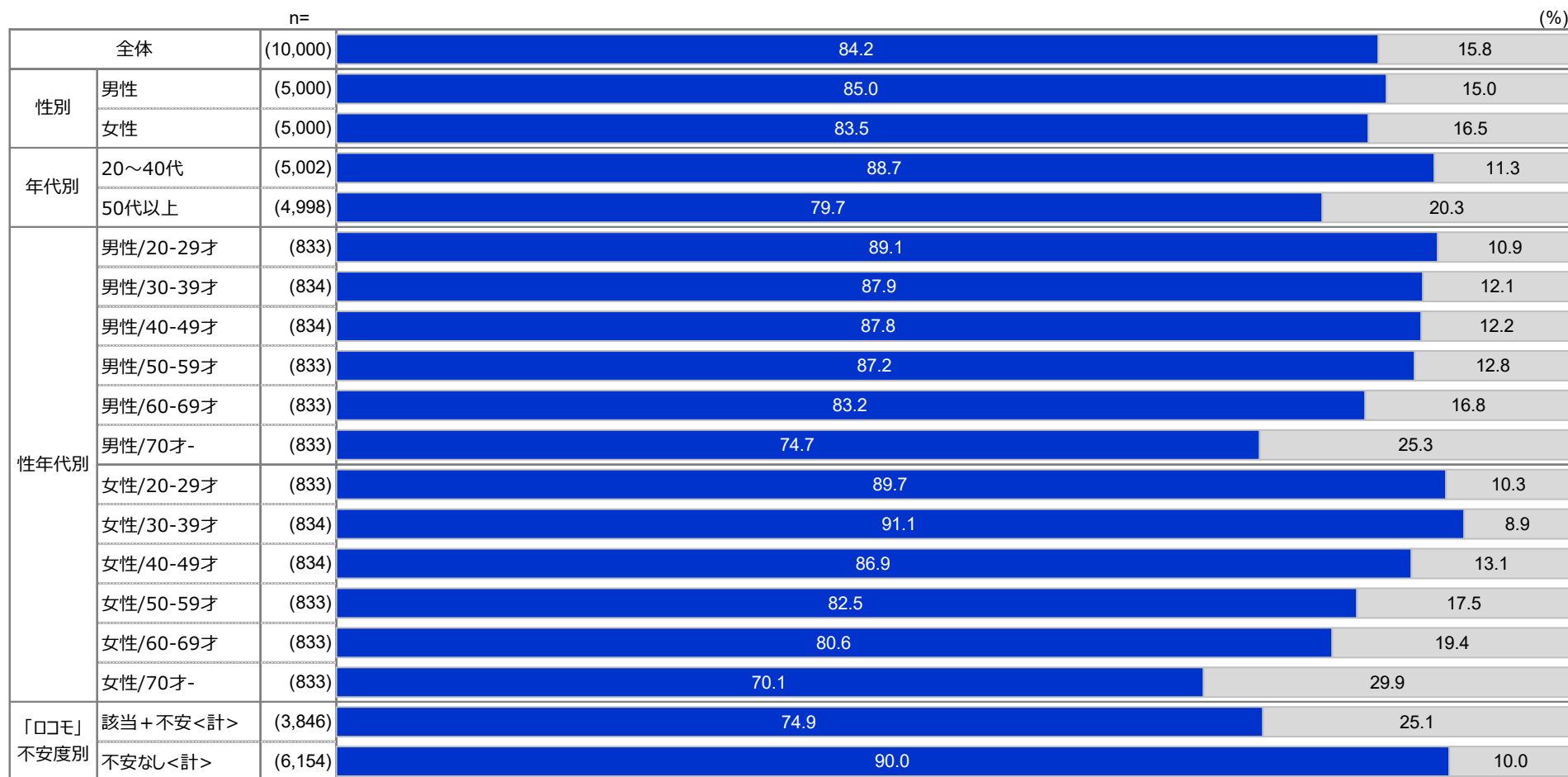


9-3. ロコモサイン＜階段の上り下り＞

全体では15.8%、[50代以上]は20.3%、[ロコモ不安：該当＋不安]は25.1%が「難しい／できない」。
性×年齢別では男女ともに70才-で「難しい／できない」が高く、[男性/70才-]では25.3%、[女性/70才-]では29.9%。

Q.以下は、ロコモになる前兆を示す「ロコモサイン」と呼ばれるチェック項目です。あなたは以下の動きがそれぞれ無理なくできますか。ひとつずつお選びください。

■ 無理なくできる □ 難しい／できない



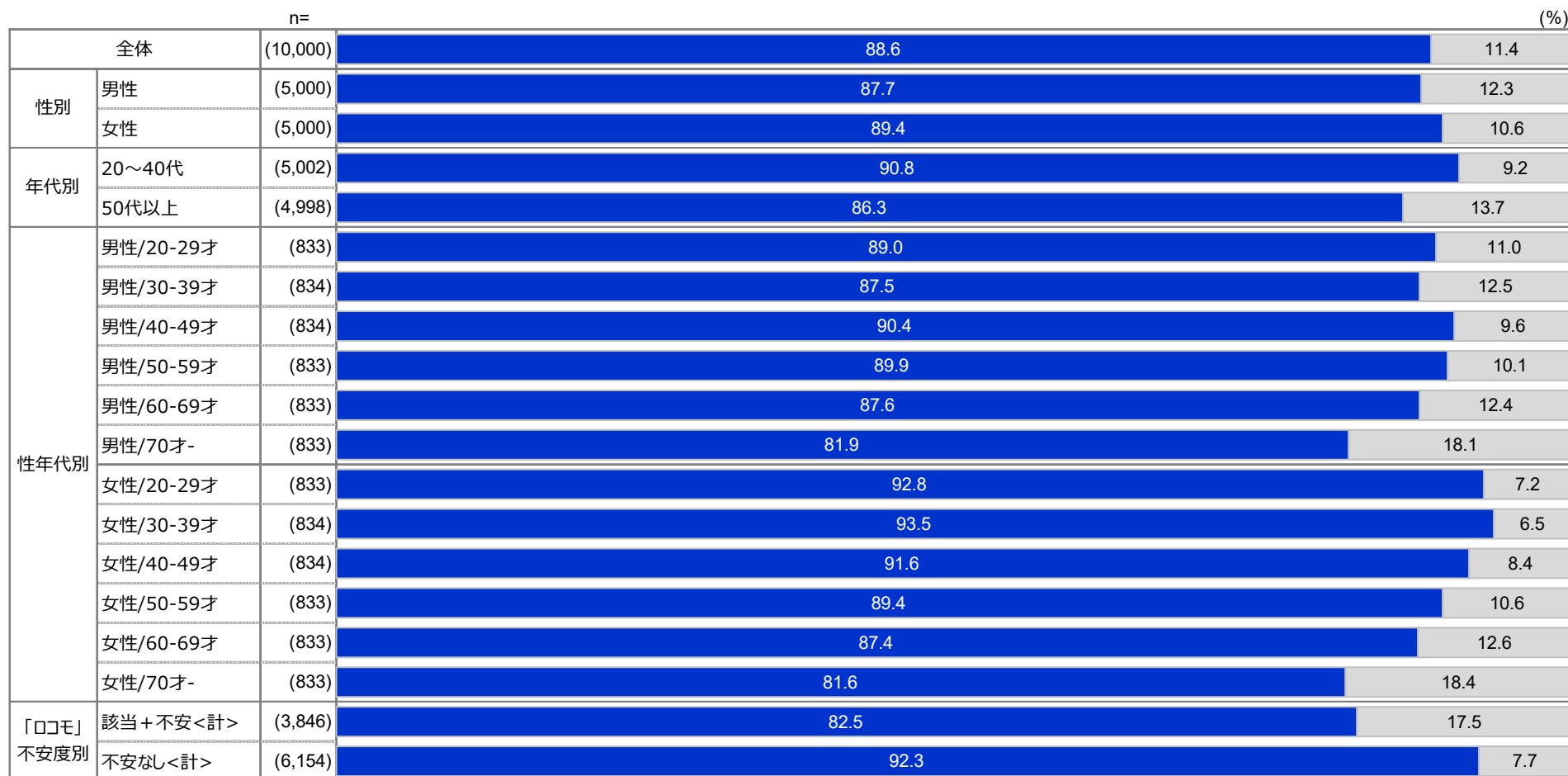
9-4. ロコモサイン＜急ぎ足で歩く＞

全体では11.4%、[50代以上]は13.7%、[ロコモ不安：該当＋不安]は17.5%が「難しい／できない」。
性×年齢別では男女ともに70才-で「難しい／できない」が高く、[男性/70才-]では18.1%、[女性/70才-]では18.4%。

Q.以下は、ロコモになる前兆を示す「ロコモサイン」と呼ばれるチェック項目です。あなたは以下の動きがそれぞれ無理なくできますか。ひとつずつお選びください。

■ 無理なくできる

□ 難しい／できない

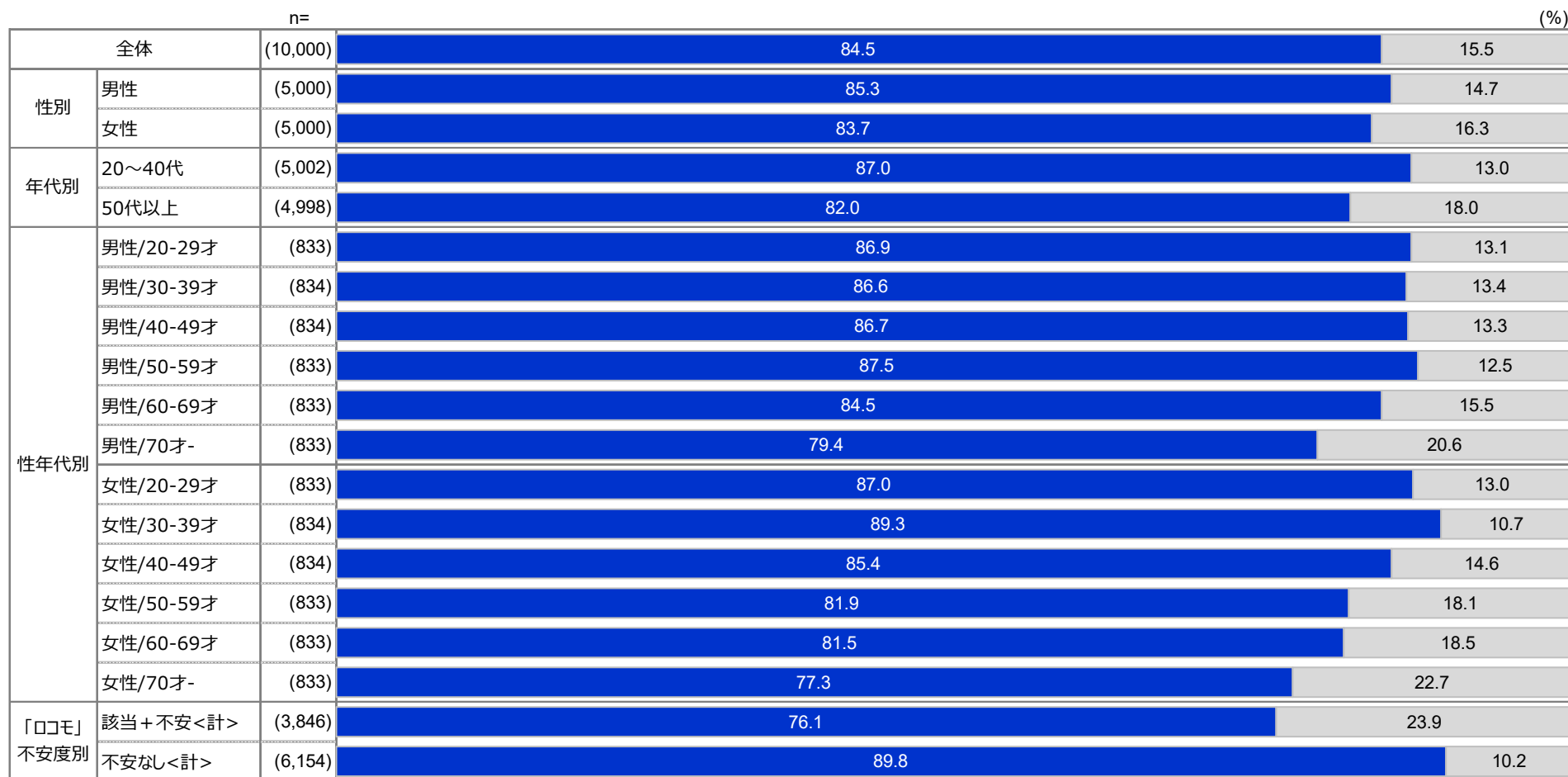


9-5. ロコモサイン＜休まずに2～3km歩き続ける＞

全体では15.5%、[50代以上]は18.0%、[ロコモ不安：該当＋不安]は23.9%が「難しい／できない」。
性×年齢別では男女ともに70才-で「難しい／できない」が高く、[男性/70才-]では20.6%、[女性/70才-]では22.7%。

Q.以下は、ロコモになる前兆を示す「ロコモサイン」と呼ばれるチェック項目です。あなたは以下の動きがそれぞれ無理なくできますか。ひとつずつお選びください。

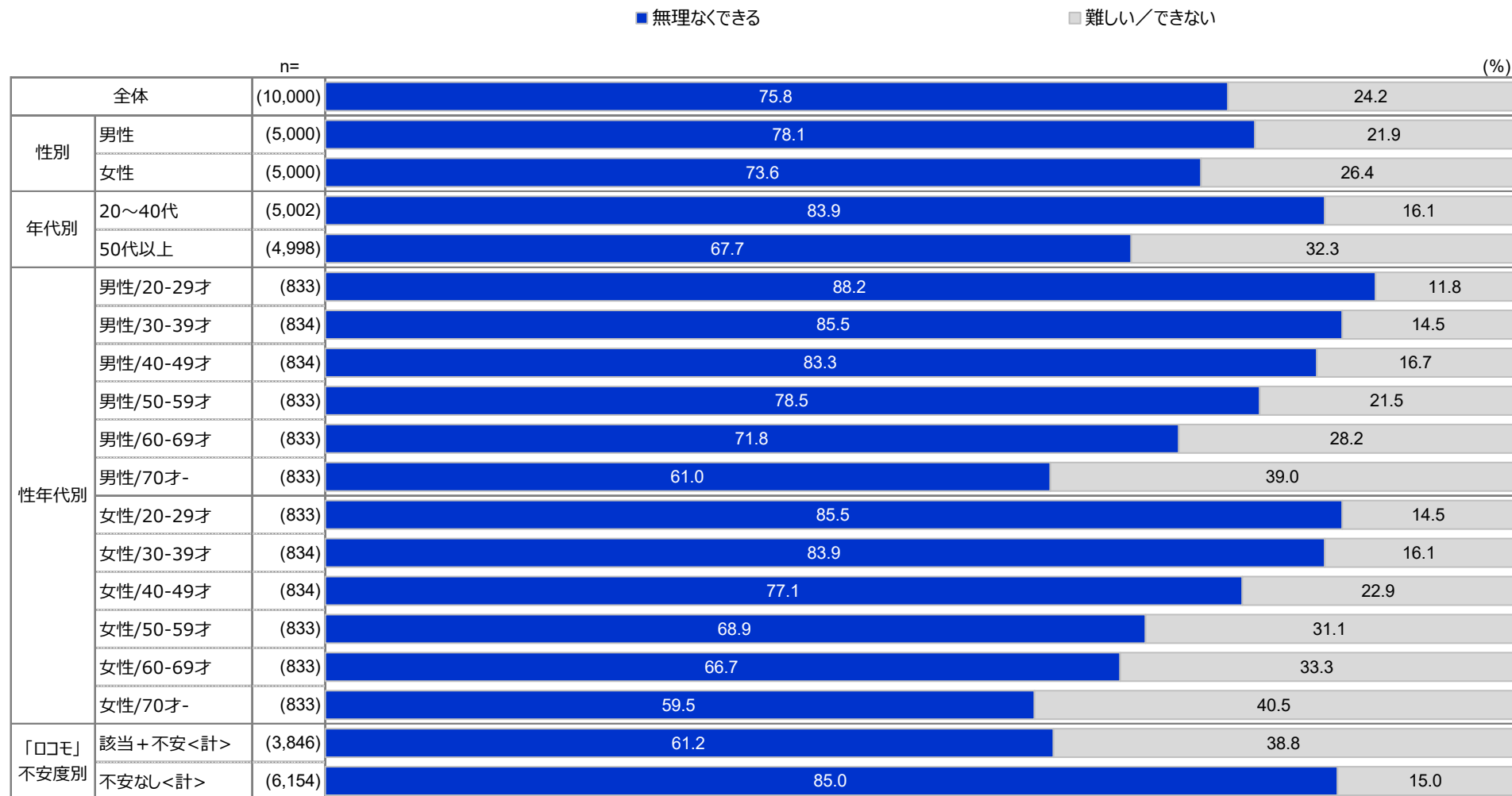
■ 無理なくできる □ 難しい／できない



9-6. ロコモサイン＜スポーツや踊り＞

全体では24.2%、[50代以上]は32.3%、[ロコモ不安：該当＋不安]は38.8%が「難しい／できない」。
性×年齢別では男女ともに70才-で「難しい／できない」が高く、[男性/70才-]では39.0%、[女性/70才-]では40.5%。

Q.以下は、ロコモになる前兆を示す「ロコモサイン」と呼ばれるチェック項目です。あなたは以下の動きがそれぞれ無理なくできますか。ひとつずつお選びください。



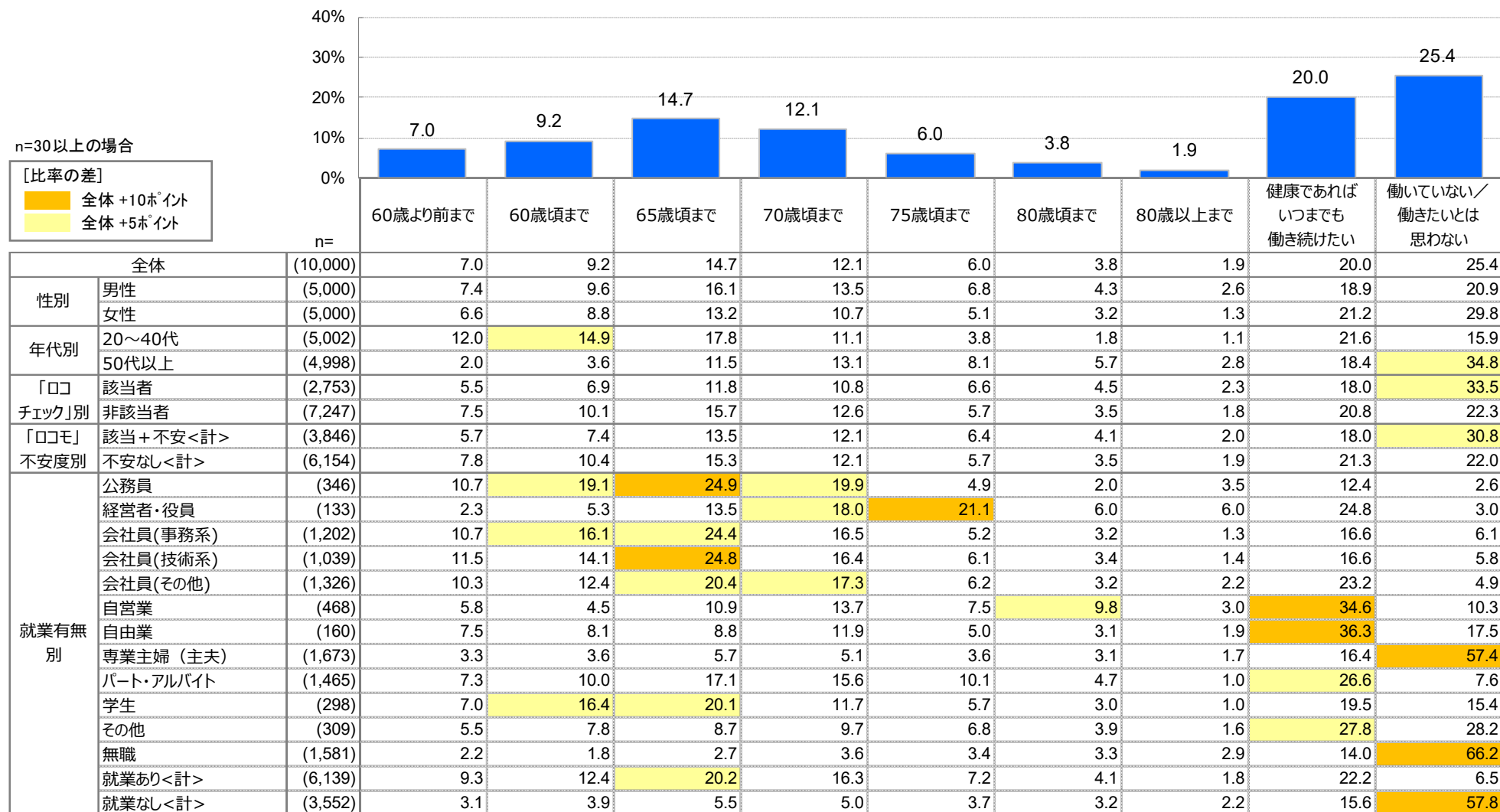
10. 何歳まで働きたいか

「働いていない／働きたいとは思わない」を除くと、全体では「健康であればいつまでも働きたい」が20.0%で最多。

就業有無別でみると[自営業][自由業]で3割半ばと特に高い。

次いで「65歳頃まで」が14.7%で続き、[公務員][会社員(事務系)][会社員(技術系)]では最多。

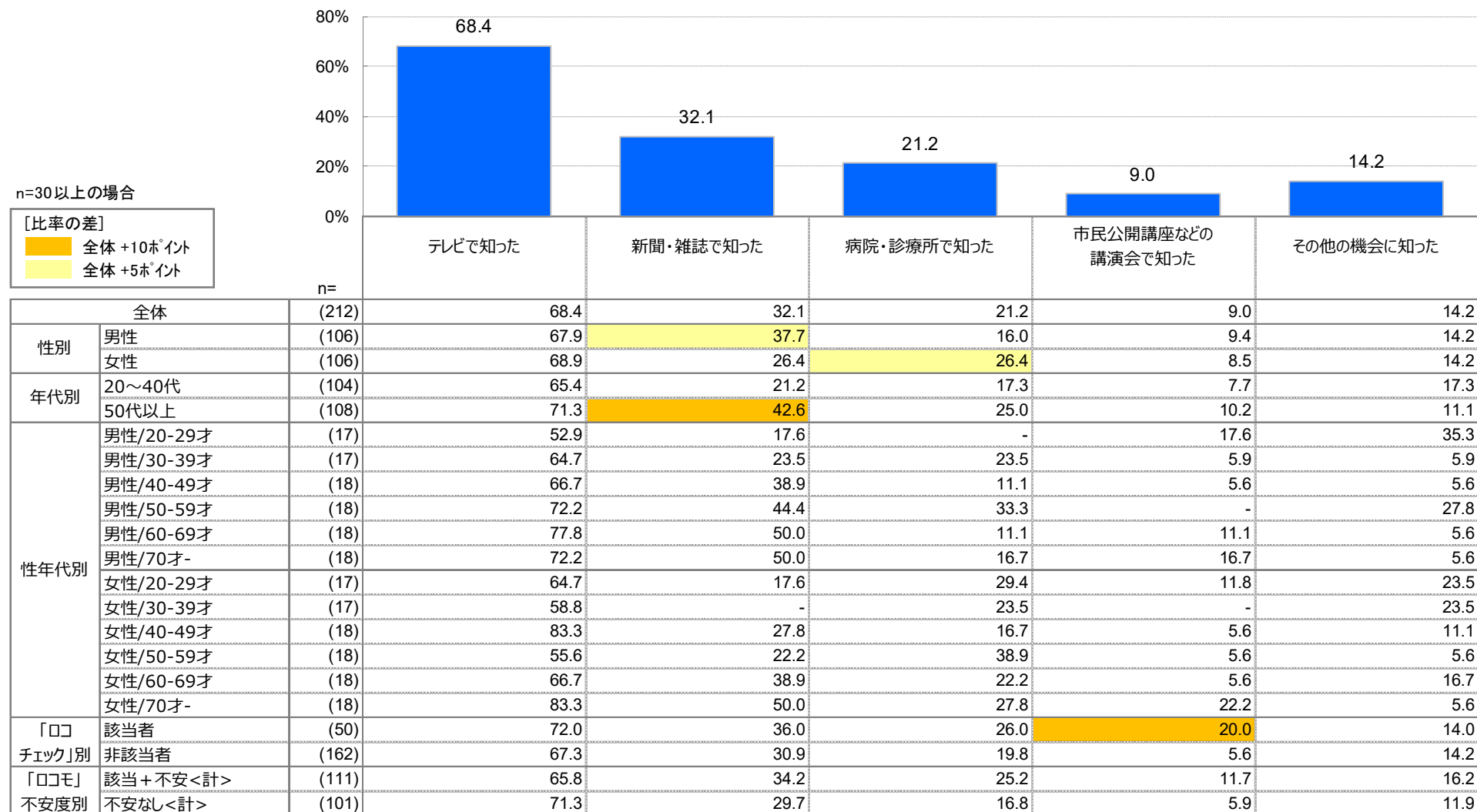
Q.あなたは何歳まで働きたいと思いますか。



11.「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」の認知経路

「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」の認知経路は、全体では「テレビで知った」が68.4%と最も高い。次いで「新聞・雑誌で知った」(32.1%)、「病院・診療所で知った」(21.2%)が続く。「講演会で知った」(9.0%)の認知率は1割に満たず、他の項目と比べて低い。

Q.「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」という言葉を知りましたか？



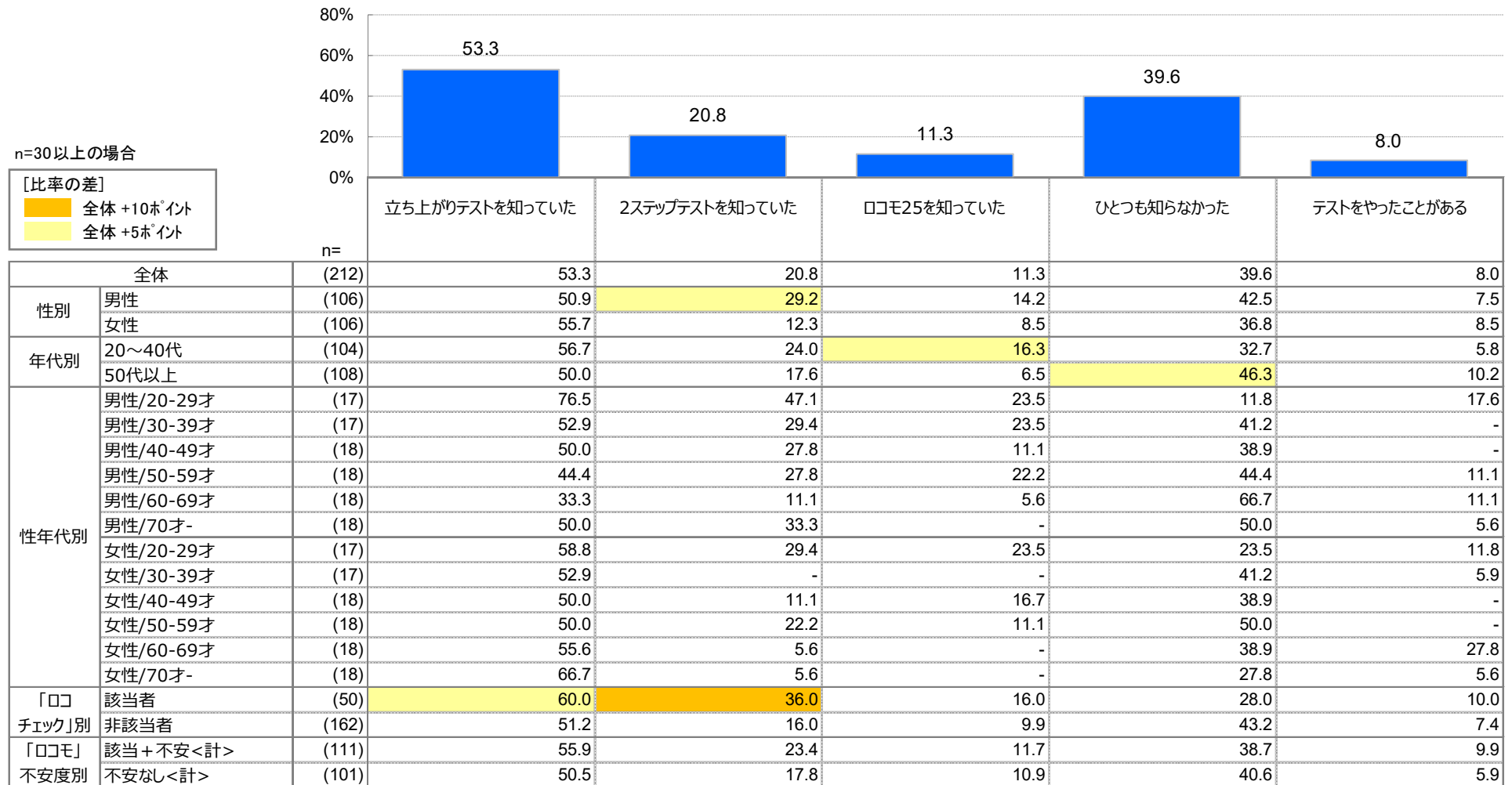
(n=30未満は参考値として掲載)

※「全体」のスコアで降順にソート

12. 「ロコモ」判定テスト認知

全体では「立ち上がりテストを知っていた」が最も高く、53.3%。次いで、「2ステップテストを知っていた」（20.8%）、「ロコモ25を知っていた」（11.3%）が続く。
「テストをやったことがある」は8.0%。

Q.ロコモかどうかを正確に判定する方法に、立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25の3つのテストがあります。これらのテストを知っていましたか？
※これらのテストを1つでもやったことがある方は、選択肢5の「テストをやったことがある」もお選びください。



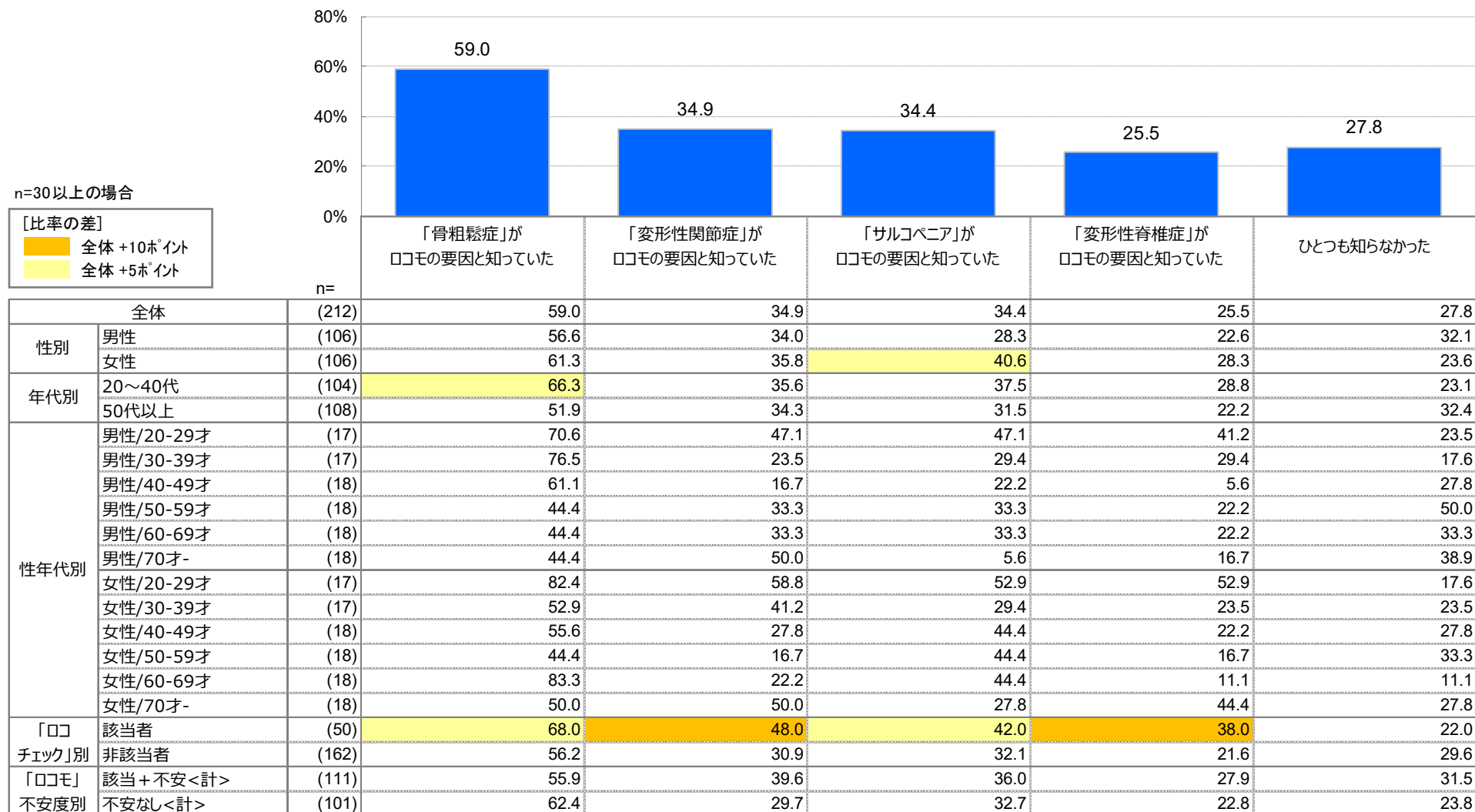
(n=30未満は参考値として掲載)

※「全体」のスコアで降順にソート

13. 「ロコモ」要因認知①

全体では「骨粗鬆症」がロコモの要因と知っていた」が59.0%と最も高い。
次いで、「変形性関節症」がロコモの要因と知っていた」（34.9%）、
「サルコペニア」がロコモの要因と知っていた」（34.4%）が続く。

Q.上記の説明をお読みになって、以下あてはまるものをお選びください。



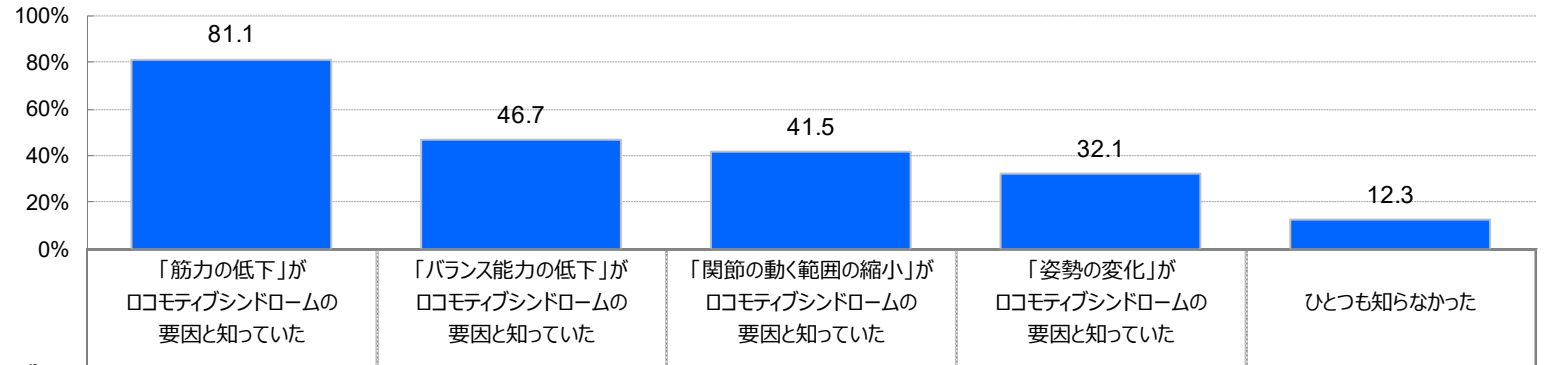
(n=30未満は参考値として掲載)

※「全体」のスコアで降順にソート

14. 「ロコモ」要因認知②

全体では「筋力の低下」がロコモティブシンドロームの要因と知っていた」が81.1%と最も高い。
次いで、「バランス能力の低下」がロコモティブシンドロームの要因と知っていた」（46.7%）、
「関節の動く範囲の縮小」がロコモティブシンドロームの要因と知っていた」（41.5%）が続く。

Q.上記の説明をお読みになって、以下あてはまるものをお選びください。



n=30以上の場合

[比率の差]
 全体 +10ポイント
 全体 +5ポイント

n=			81.1	46.7	41.5	32.1	12.3
全体		(212)	81.1	46.7	41.5	32.1	12.3
性別	男性	(106)	76.4	44.3	36.8	27.4	17.9
	女性	(106)	85.8	49.1	46.2	36.8	6.6
年代別	20～40代	(104)	80.8	48.1	40.4	30.8	10.6
	50代以上	(108)	81.5	45.4	42.6	33.3	13.9
性年代別	男性/20-29才	(17)	70.6	70.6	41.2	58.8	17.6
	男性/30-39才	(17)	88.2	41.2	35.3	29.4	5.9
	男性/40-49才	(18)	83.3	33.3	11.1	11.1	11.1
	男性/50-59才	(18)	66.7	50.0	55.6	27.8	27.8
	男性/60-69才	(18)	72.2	27.8	22.2	27.8	27.8
	男性/70才-	(18)	77.8	44.4	55.6	11.1	16.7
	女性/20-29才	(17)	82.4	47.1	76.5	41.2	5.9
	女性/30-39才	(17)	76.5	52.9	47.1	23.5	5.9
	女性/40-49才	(18)	83.3	44.4	33.3	22.2	16.7
	女性/50-59才	(18)	83.3	38.9	27.8	38.9	5.6
	女性/60-69才	(18)	94.4	50.0	38.9	33.3	5.6
	女性/70才-	(18)	94.4	61.1	55.6	61.1	-
「ロコモ」チェック別	該当者	(50)	80.0	56.0	48.0	42.0	8.0
	非該当者	(162)	81.5	43.8	39.5	29.0	13.6
「ロコモ」不安度別	該当+不安<計>	(111)	84.7	52.3	45.9	33.3	9.0
	不安なし<計>	(101)	77.2	40.6	36.6	30.7	15.8

(n=30未満は参考値として掲載)

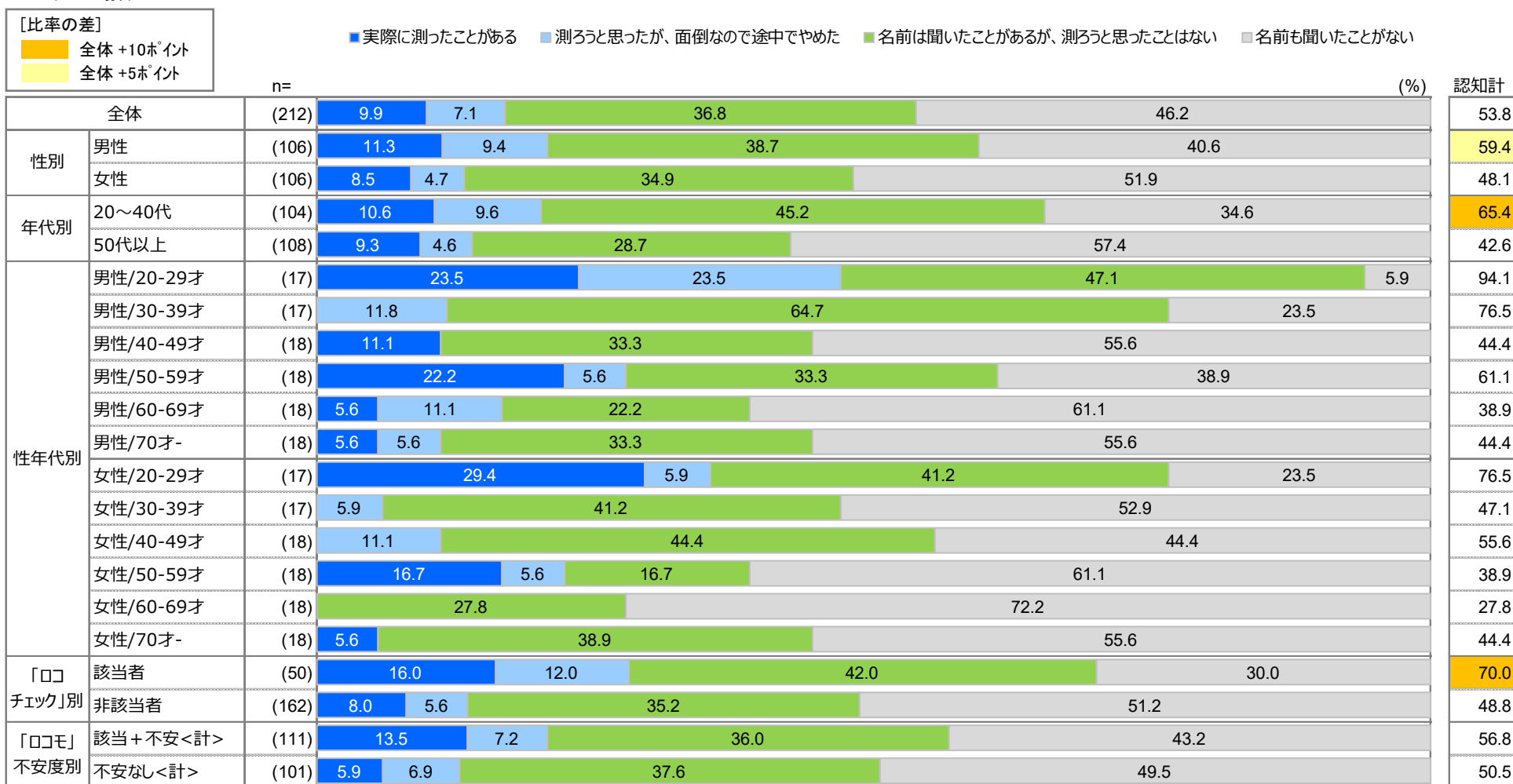
※「全体」のスコアで降順にソート

15. 「ロコモ年齢」認知状況・測定経験

全体では名前を聞いたことがある「認知」は53.8%で、「実際に測ったことがある」は9.9%。
性別では、男性の「認知」は女性よりも高く、59.4%。

Q.移動の健康度を測る指標として、「ロコモ年齢」があります。「ロコモ年齢」はスマートフォンで質問に答えることによって測れます。あなたはこれまでに「ロコモ年齢」を測ったことがありますか？

n=30以上の場合



(n=30未満は参考値として掲載)

※認知計：「実際に測ったことがある」～「名前は聞いたことがあるが、測ろうと思ったことはない」

<性別> (％)

		男性	女性
n=			
全体	(10,000)	50.0	50.0

<性×年代> (％)

		男性 20-29才	男性 30-39才	男性 40-49才	男性 50-59才	男性 60-69才	男性 70才以上	女性 20-29才	女性 30-39才	女性 40-49才	女性 50-59才	女性 60-69才	女性 70才以上
n=													
全体	(10,000)	8.3	8.3	8.3	8.3	8.3	8.3	8.3	8.3	8.3	8.3	8.3	8.3

<居住都道府県> (％)

		北海道	青森県	岩手県	宮城県	秋田県	山形県	福島県	茨城県	栃木県	群馬県	埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県	新潟県	富山県	石川県	福井県	山梨県	長野県	岐阜県	静岡県	愛知県	三重県
n=																									
全体	(10,000)	5.0	0.9	0.8	2.0	0.8	0.6	1.1	2.1	1.1	1.2	6.2	5.3	12.7	8.8	1.7	0.6	0.8	0.5	0.5	1.3	1.4	2.6	6.8	1.5

		滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県	鳥取県	島根県	岡山県	広島県	山口県	徳島県	香川県	愛媛県	高知県	福岡県	佐賀県	長崎県	熊本県	大分県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県
n=																								
全体	(10,000)	1.0	2.0	8.0	5.1	1.3	0.8	0.4	0.3	1.6	2.1	0.9	0.5	0.6	1.0	0.4	3.5	0.4	0.8	0.7	0.6	0.5	0.7	0.7

ご自身に関するアンケート

.....

当アンケートでは「心身の状態に対する自覚症状」について
お伺いする箇所が含まれております。

本件趣旨にご同意くださる方は、ご回答をお願いいたします。

回答をしないと判断された場合はお手数ですが、
「回答をやめる」ボタン、あるいはブラウザを閉じて、アンケートを終了してください。
.....

お忙しいところ恐れ入りますが、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

当アンケートの回答者の皆様へお願い

●「調査についての守秘義務」の徹底をお願いしています。決して第三者に口外しないよう、ご協力をお願いします。
●回答内容は調査依頼元に提供されます。設問とは関係のない情報が入力されていないかご確認ください。
●回答内容の取扱いや、プライバシーポリシーをご確認ください。

主催：株式会社マクロミル

● ①必須入力(全項目)

- 「運動器」とは ●●
立つ、歩く、ものを持ち上げるなど、身体を動かす器官の総称です。
筋肉、腱、じん帯、骨、関節、神経などにより構成されています。
- 「循環器」とは ●●
全身に血液やリンパ液などの体液を輸送し、循環させる器官の総称です。
心臓、血管、リンパ管などで構成されています。
- 「泌尿器」とは ●●
尿を生成、貯留、排出するために働く器官の総称です。
腎臓、尿管、膀胱、尿道などで構成されています。
- 「消化器」とは ●●
体内に入った食物の消化、吸収を行う器官の総称です。
食道、胃、小腸、大腸、直腸やすい臓、肝臓などで構成されています。
- 「呼吸器」とは ●●
呼吸を営む各器官の総称です。
肺と、それに連絡する鼻腔(びくう)、咽頭(いんとう)、喉頭(こうとう)、
気管・気管支などで構成されています。

Q1 あなたは「運動器」「循環器」「泌尿器」「消化器」「呼吸器」という言葉や、それぞれの意味を知っていましたか？
もっとも近いものを一つずつお選びください。
【必須入力】

	1 言葉の意味もよく知っていた	2 言葉も知っていたが 意味も大体知っていた	3 言葉は知っていたが 意味はあまり知らなかった	4 言葉は聞いたことがあるが 意味は知らなかった	5 言葉の意味も知らなかった (今回初めて聞いた場合を含む)
1. 運動器 →	☐	☐	☐	☐	☐
2. 循環器 →	☐	☐	☐	☐	☐
3. 泌尿器 →	☐	☐	☐	☐	☐
4. 消化器 →	☐	☐	☐	☐	☐
5. 呼吸器 →	☐	☐	☐	☐	☐

・ ①必須入力

●●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(運動器症候群)とは、「筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が生じることにより歩行や日常生活などの移動機能が低下した状態」のことです。

Q2 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したか？
【必須入力】

- ☐ 1. 言葉も意味もよく知っていた
- ☐ 2. 言葉も知っていたし、意味も大体知っていた
- ☐ 3. 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
- ☐ 4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった
- ☐ 5. 言葉も意味も知らなかった(今回初めて聞いた場合を含む)



ここで改ページ

・ ①必須入力(全項目)

●●ロコチェックについて●●

「ロコチェック」にひとつでもあてはまると、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。適切な運動を行うなど生活習慣を改善しなければ、要介護になりやすくなります。(ロコモティブシンドロームは略してロコモと称されることもあります)

Q3 以下は「ロコチェック」と呼ばれるチェック項目です。
あなたはそれぞれの項目にどの程度あてはまりますか？ひとつずつお選びください。
【必須入力】

	1 あてはまる	2 あてはまらない
1. 家の中でつまづいたり滑ったりする	☐	☐
2. 階段を上るのに手すりが必要である	☐	☐
3. 15分くらい続けて歩けない	☐	☐
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない	☐	☐
5. 片脚立ちで靴下が履けない	☐	☐
6. 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	☐	☐
7. 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	☐	☐



ここで改ページ

・①必須入力

●●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(運動器症候群)とは、「筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が生じることにより歩行や日常生活などの移動機能が低下した状態」のことです。
適切な運動を行うなど生活習慣を改善しなければ、要介護になりやすくなります。
「ロコチェック」にひとつでもあてはまると、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。
(ロコモティブシンドロームは略してロコモと称されることもあります)

Q4 あなたご自身は「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？
【必須入力】

- ☐ 1. すでに自分は「ロコモティブシンドローム」に該当する
☐ 2. 将来、「ロコモティブシンドローム」になる不安をかなり感じる
☐ 3. 将来、「ロコモティブシンドローム」になる不安をやや感じる
☐ 4. 将来、「ロコモティブシンドローム」になる不安をあまり感じない
☐ 5. 不安を感じることはない



ここで改ページ

・①必須入力

●●フレイルについて●●

フレイルとは「高齢者において、活動的な生活をしている状態と要介護状態の間で、予備能力が低下している状態」のことです。

Q5 あなたは、フレイルという言葉やその意味を知っていましたか？
【必須入力】

- ☐ 1. 言葉も意味もよく知っていた
☐ 2. 言葉も知っていたし、意味も大体知っていた
☐ 3. 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
☐ 4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった
☐ 5. 言葉も意味も知らなかった(今回初めて聞いた場合を含む)



ここで改ページ

・①必須入力
・排他選択肢: 4. ひとつも知らなかった

Q6 フレイルには身体的、精神・心理的、社会的という3つの現れ方がありますが、3つの現れ方を知っていますか？(いくつでも)

【必須入力】

- ☐ 1. 身体的なフレイルを知っていた
☐ 2. 精神・心理的なフレイルを知っていた
☐ 3. 社会的なフレイルを知っていた
☐ 4. ひとつも知らなかった



ここで改ページ

・①必須入力

●●骨粗鬆症(こつそしょうしょう)の要因●●

骨粗鬆症は「骨が弱くなり、骨折しやすい状態になる病気」です。
最初は無症状で気づかれませんが、進行すると日常生活で簡単に骨折しやすくなります。
また進行すると背骨が体重を支えられず、圧迫骨折をおこして背中が曲がり痛みなどが生じて動けなくなることがあります。

Q7 あなたは「骨粗鬆症」という言葉やその意味を知っていましたか？
【必須入力】

- ☐ 1. 言葉も意味もよく知っていた
☐ 2. 言葉も知っていたし、意味も大体知っていた
☐ 3. 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
☐ 4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった
☐ 5. 言葉も意味も知らなかった(今回初めて聞いた場合を含む)



ここで改ページ



①必須入力

●●サルコペニアについて●●

サルコペニアとは「筋肉の量が減って、筋力が低下する病気」です。

Q8 あなたは「サルコペニア」という言葉やその意味を知っていましたか？

【必須入力】

- ☐ 1. 言葉も意味もよく知っていた
- ☐ 2. 言葉も知っていたし、意味も大体知っていた
- ☐ 3. 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
- ☐ 4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった
- ☐ 5. 言葉も意味も知らなかった(今回初めて聞いた場合を含む)



ここで改ページ

- 選択肢セレクト条件 項目【1】
選択肢【1】：Q3項目【2】で2と答えた方
- 選択肢セレクト条件 項目【2】
選択肢【1】：Q3項目【4】で2と答えた方
- 選択肢セレクト条件 項目【3】
選択肢【1】：Q3項目【3】で2と答えた方
- ①必須入力(全項目)

Q9 以下は、ロコモになる前兆を示す「ロコモサイン」と呼ばれるチェック項目です。

あなたは以下の動きがそれぞれ無理なくできますか。
ひとつずつお選びください。

【必須入力】

	1 無理なくできる	2 難しい／できない
1. 階段の上り下り	☐	☐
2. 急ぎ足で歩く	☐	☐
3. 休まずに2～3km歩き続ける	☐	☐
4. スポーツや踊り	☐	☐



ここで改ページ

選択肢セレクト条件

- 選択肢【1】：((AGE >= 20) && (AGE <= 59))
- 選択肢【2】：((AGE >= 20) && (AGE <= 60))
- 選択肢【3】：((AGE >= 20) && (AGE <= 65))
- 選択肢【4】：((AGE >= 20) && (AGE <= 70))
- 選択肢【5】：((AGE >= 20) && (AGE <= 75))
- 選択肢【6】：((AGE >= 20) && (AGE <= 80))

①必須入力

Q10 あなたは何歳まで働きたいと思いますか。

【必須入力】

- ☐ 1. 60歳より前まで
- ☐ 2. 60歳頃まで
- ☐ 3. 65歳頃まで
- ☐ 4. 70歳頃まで
- ☐ 5. 75歳頃まで
- ☐ 6. 80歳頃まで
- ☐ 7. 80歳以上まで
- ☐ 8. 健康であればいつまでも働き続けたい
- ☐ 9. 働いていない／働きたいとは思わない

アンケートは以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。
送信ボタンを押してください。

送信

健康に関するアンケート

下記アンケートにご協力お願いします。

当アンケートの回答者の皆様へお願い

- 「調査」についての守秘義務の徹底をお願いします。決して第三者に口外しないよう、ご協力をお願いします。
- 回答内容は調査依頼元に提供されます。設問とは関係のない情報が入力されていないかご確認ください。
- 回答内容の取扱いは、プライバシーポリシーをご確認ください。

主催：株式会社マクロミル

- ・ ①必須入力
- ・ ⑤_FA: 必須入力

Q1 「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」という言葉を知りましたか？(いくつでも)

【必須入力】

- ☐ 1. テレビで知った
- ☐ 2. 新聞・雑誌で知った
- ☐ 3. 市民公開講座などの講演会で知った
- ☐ 4. 病院・診療所で知った
- ☐ 5. その他の機会に知った



ここで改ページ

- ・ ①必須入力
- ・ 排他選択肢: 4. ひとも知らなかった

Q2 ロコモかどうかを正確に判定する方法に、立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25の3つのテストがあります。これらのテストを知っていましたか？(いくつでも) ※これらのテストを1つでもやったことがある方は、選択肢5の「テストをやったことがある」もお選びください。 【必須入力】

- ☐ 1. 立ち上がりテストを知っていた
- ☐ 2. 2ステップテストを知っていた
- ☐ 3. ロコモ25を知っていた
- ☐ 4. ひとも知らなかった
- ☐ 5. テストをやったことがある



ここで改ページ

- ・ ①必須入力
- ・ 排他選択肢: 5. ひとも知らなかった

ロコモティブシンドロームの要因として、運動器の病気、運動器の痛み、運動器の機能低下があります。このうち運動器の病気として、骨粗鬆症、変形性関節症、変形性脊椎症、サルコペニアがあります。

Q3 上記の説明をお読みになって、以下あてはまるものをお選びください。(いくつでも) 【必須入力】

- ☐ 1. 「骨粗鬆症」がロコモの要因と知っていた
- ☐ 2. 「変形性関節症」がロコモの要因と知っていた
- ☐ 3. 「変形性脊椎症」がロコモの要因と知っていた
- ☐ 4. 「サルコペニア」がロコモの要因と知っていた
- ☐ 5. ひとも知らなかった



ここで改ページ

- ・ ①必須入力
- ・ 排他選択肢: 5. ひともも知らなかった

ロコモティブシンドロームの要因として、運動器の病気、運動器の痛み、運動器の機能低下があります。
このうち運動器の機能低下として、筋力の低下、バランス能力の低下、関節の動く範囲の縮小、姿勢の変化があります。

Q4 上記の説明をお読みになって、以下あてはまるものをお選びください。(いくつでも)

【必須入力】

- ☐ 1. 「筋力の低下」がロコモティブシンドロームの要因と知っていた
- ☐ 2. 「バランス能力の低下」がロコモティブシンドロームの要因と知っていた
- ☐ 3. 「関節の動く範囲の縮小」がロコモティブシンドロームの要因と知っていた
- ☐ 4. 「姿勢の変化」がロコモティブシンドロームの要因と知っていた
- ☐ 5. ひともも知らなかった



ここで改ページ

- ・ ①必須入力

Q5 移動の健康度を測る指標として、「ロコモ年齢」があります。
「ロコモ年齢」はスマートフォンで質問に答えることによって測れます。
あなたはこれまでに「ロコモ年齢」を測ったことがありますか？

【必須入力】

- ☐ 1. 実際に測ったことがある
- ☐ 2. 測ろうと思ったが、面倒なので途中でやめた
- ☐ 3. 名前も聞いたことがあるが、測ろうと思ったことはない
- ☐ 4. 名前も聞いたことがない

アンケートは以上で終わります。ご協力ありがとうございました。
送信ボタンを押してください。

送信