

報道関係各位

令和2年 3月 18日
ロコモ チャレンジ! 推進協議会

新型コロナウイルス感染症による運動への影響に関する生活者意識調査

昨年度比で「外出減」52.6%、「運動減」40.3%

外出減では「外食を控える」が61.5%で最多、「子どもの運動減を感じる」は41.7%

ロコモ チャレンジ! 推進協議会(以下本会、委員長:大江隆史、所在地:東京都文京区本郷 2-40-8)は、この度、新型コロナウイルス感染症による運動への意識変化を把握するためにアンケートを実施いたしました。(全国 20-60 歳以上男女 5000 名対象、インターネット調査)※1ロコモ チャレンジ! 推進協議会はロコモティブシンドローム※2を、医療・企業・行政の枠を超えて社会的に取り組むテーマとして、広くロコモを啓発し、ロコモに負けない社会をつくるため、公益社団法人日本整形外科学会が設立した任意団体です。

その結果、回答者の約半数の方が昨年度の同時期に比べ外出機会の減少を、4割以上の方が運動機会の減少を回答しました。60 才以上の女性では外出減 62.6%、運動減 52.8%にのびりました。外出が減っている方の中で控えているものとしては、「外食」が6割以上の回答で最多、習い事やスポーツジムに行くことを控えている方の割合は約2割でした。「自宅で動かないでいる時間が増えた」と答えた方の割合は約3割で、外出が減った回答者の7割以上が「自宅での運動方法に興味がある」と回答しました。子どもの運動機会が減っていると回答した方の割合は全体の約4割で、40 代女性においては約半数がご自身のあるいは、周囲の子どもの運動機会減少を感じています。

本会では、外出や運動機会が減ることで、日常の運動および活動量不足となり、ロコモティブシンドロームになる方、また、ロコモティブシンドロームの進行が増す方の増加を懸念しており、現在だけでなく将来の身体への影響も鑑み、これまでより一層に、自宅や室内での運動機会の創出、どこでも手軽に始められる運動方法の周知を行ってまいります。現在も本会ホームページ「ロコモONLINE」において自宅でどなたでもすぐにご紹介をしておりますが、全世代の運動不足を防ぐため、ロコトレの普及啓発を推進していくほか、家庭内ですぐできる運動方法をWEB配信にて情報提供する予定です。詳細は本会ホームページにてお知らせいたします。

<本会 大江隆史委員長コメント>

健康を維持するための身体活動量は、生活活動量と運動(スポーツ)の量の総和です。新型コロナウイルス感染症の影響で、テレワークによる通勤の減少や人が多く集まる場所への外出の自粛などが生活活動量の不足を、学校の休校、スポーツイベントの中止、スポーツ施設の休業などが運動(スポーツ)の量の不足を招いています。この事態は子どもから高齢者まで全ての年代に生じており、新型コロナウイルス感染症自体に加えて、身体活動量の不足によっても健康を損なう恐れが高まっています。高齢者を含め全世代的に手軽にすぐできるロコトレや、自宅や風通しの良い場所での運動で身体のメンテナンスを行っていただくことを願います。

※1: インターネット調査: 対象は20歳~60歳以上男女。全国5000サンプル(47都道府県から無作為抽出、調査期間 2020年3月11日(水)~12日(木))

※2: ロコモティブシンドローム(運動器症候群)。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態。進行すると介護が必要になるリスクが高まります。



<調査結果>

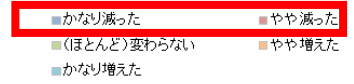
■「運動と健康に関するアンケート」 ■調査手法:インターネット調査

■全国 20歳~60歳以上 男女 5000 サンプル(無作為抽出) ■調査実施時期:2020年3月11日・12日

Q1:最近1か月間(2月上旬以降)をふりかえって、あなたご自身の外出する機会は昨年と同じ時期に比べて変わりましたか?(SA)

※N=5000、括弧内数字はサンプル数

かなり減った+やや減った 52.6% 60才以上女性 62.6%

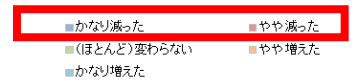


性別/年齢	サンプル数	かなり減った	やや減った	(ほとんど)変わらない	やや増えた	かなり増えた
全体	(5,000)	25.7	26.9	40.3	4.9	2.2
男性	(2,500)	22.2	25.2	44.9	5.0	2.6
女性	(2,500)	29.2	28.6	35.7	4.7	1.8
男性/20-29才	(500)	20.6	22.6	40.6	9.6	6.6
男性/30-39才	(500)	21.0	26.2	44.0	5.8	3.0
男性/40-49才	(500)	22.6	22.6	50.4	3.0	1.4
男性/50-59才	(500)	22.0	25.6	48.0	3.4	0.0
男性/60才以上	(500)	25.0	29.2	41.6	3.0	1.8
女性/20-29才	(500)	22.4	29.2	34.6	10.8	3.0
女性/30-39才	(500)	34.4	26.8	32.8	4.4	1.6
女性/40-49才	(500)	29.6	27.4	38.8	2.8	1.4
女性/50-59才	(500)	27.0	29.2	39.8	2.2	1.8
女性/60才以上	(500)	32.4	30.2	32.6	3.4	1.4

Q2:最近1か月間(2月上旬以降)をふりかえって、あなたご自身の運動する機会や日常の活動量(歩数等)は昨年と同じ時期に比べて

変わりましたか?(SA) ※N=5000、括弧内数字はサンプル数

かなり減った+やや減った 40.3% 60才以上女性 52.8%



性別/年齢	サンプル数	かなり減った	やや減った	(ほとんど)変わらない	やや増えた	かなり増えた
全体	(5,000)	17.5	22.8	53.5	4.5	1.7
男性	(2,500)	15.9	21.3	56.4	4.4	2.0
女性	(2,500)	19.0	24.4	50.6	4.5	1.5
男性/20-29才	(500)	15.4	20.6	53.4	6.8	3.8
男性/30-39才	(500)	16.8	23.4	52.0	5.6	2.2
男性/40-49才	(500)	15.0	17.8	61.8	3.4	2.0
男性/50-59才	(500)	14.8	18.6	62.0	3.8	0.8
男性/60才以上	(500)	17.6	26.0	52.8	2.6	1.0
女性/20-29才	(500)	15.6	23.0	49.4	9.4	2.6
女性/30-39才	(500)	21.2	23.6	50.2	4.0	1.0
女性/40-49才	(500)	17.2	22.4	55.8	3.4	1.2
女性/50-59才	(500)	15.4	26.0	54.4	3.0	1.2
女性/60才以上	(500)	25.8	27.0	43.0	2.8	1.4



長生きを支える、足腰づくり。
ロコモ チャレンジ!

Q3: 自宅で、動かないでいる時間(座っている時間や寝転がっている時間)に変化はありましたか?(SA)

※N=5000、括弧内数字はサンプル数

やや増えた+かなり増えた 32.8%

- かなり減った
- やや減った
- (ほとんど)変わらない
- やや増えた
- かなり増えた

全体	(5,000)	3.8 7.0	56.5	22.8	10.0
男性	(2,500)	4.1 6.6	59.5	21.0	8.8
女性	(2,500)	3.4 7.4	53.5	24.6	11.1
男性/20-29才	(500)	7.0 11.6	54.4	18.8	8.2
男性/30-39才	(500)	6.4 8.4	53.6	22.0	9.6
男性/40-49才	(500)	3.2 4.4	64.8	19.8	7.8
男性/50-59才	(500)	2.6 6.6	67.4	18.2	8.2
男性/60才以上	(500)	1.4 5.0	57.2	26.2	10.2
女性/20-29才	(500)	3.2 12.6	49.4	22.2	12.6
女性/30-39才	(500)	4.6 8.4	49.2	25.4	12.4
女性/40-49才	(500)	3.4 5.2	58.0	22.6	10.8
女性/50-59才	(500)	2.6 5.6	58.8	25.0	8.0
女性/60才以上	(500)	3.4 5.0	52.0	27.8	11.8

Q4: 昨年の同じ時期に比べて、運動する機会や日常の活動量が減った方にうかがいます。自宅で手軽にできる運動方法に興味や関心がありますか?(試してみたいと思いますか?)(SA) ※N=2016、括弧内数字はサンプル数

とても関心がある+やや関心がある 72.1%

- とても興味や関心がある/試してみたい
- やや興味や関心がある/試してみたい
- どちらともいえない
- あまり興味や関心がない/試してみたいと思わない
- まったく興味や関心がない/試してみたいと思わない

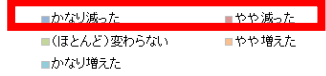
全体	(2,016)	29.9	42.2	16.7	6.7	4.5
男性	(930)	29.0	39.6	18.0	7.8	5.6
女性	(1,086)	30.6	44.5	15.6	5.8	3.6
男性/20-29才	(180)	40.6	35.6	13.9	5.0	5.0
男性/30-39才	(201)	32.3	42.3	14.4	5.5	5.5
男性/40-49才	(164)	27.4	39.6	21.3	5.5	6.1
男性/50-59才	(167)	21.0	38.3	22.8	12.0	6.0
男性/60才以上	(218)	23.9	41.3	18.3	11.0	5.5
女性/20-29才	(193)	36.3	38.9	11.9	7.8	5.2
女性/30-39才	(224)	35.3	45.5	9.8	4.9	4.5
女性/40-49才	(198)	30.8	47.5	14.6	4.5	2.6
女性/50-59才	(207)	24.6	48.3	17.9	5.8	3.4
女性/60才以上	(264)	26.9	42.4	22.0	6.1	2.7



長生きを支える、足腰づくり。
ロコモ チャレンジ!

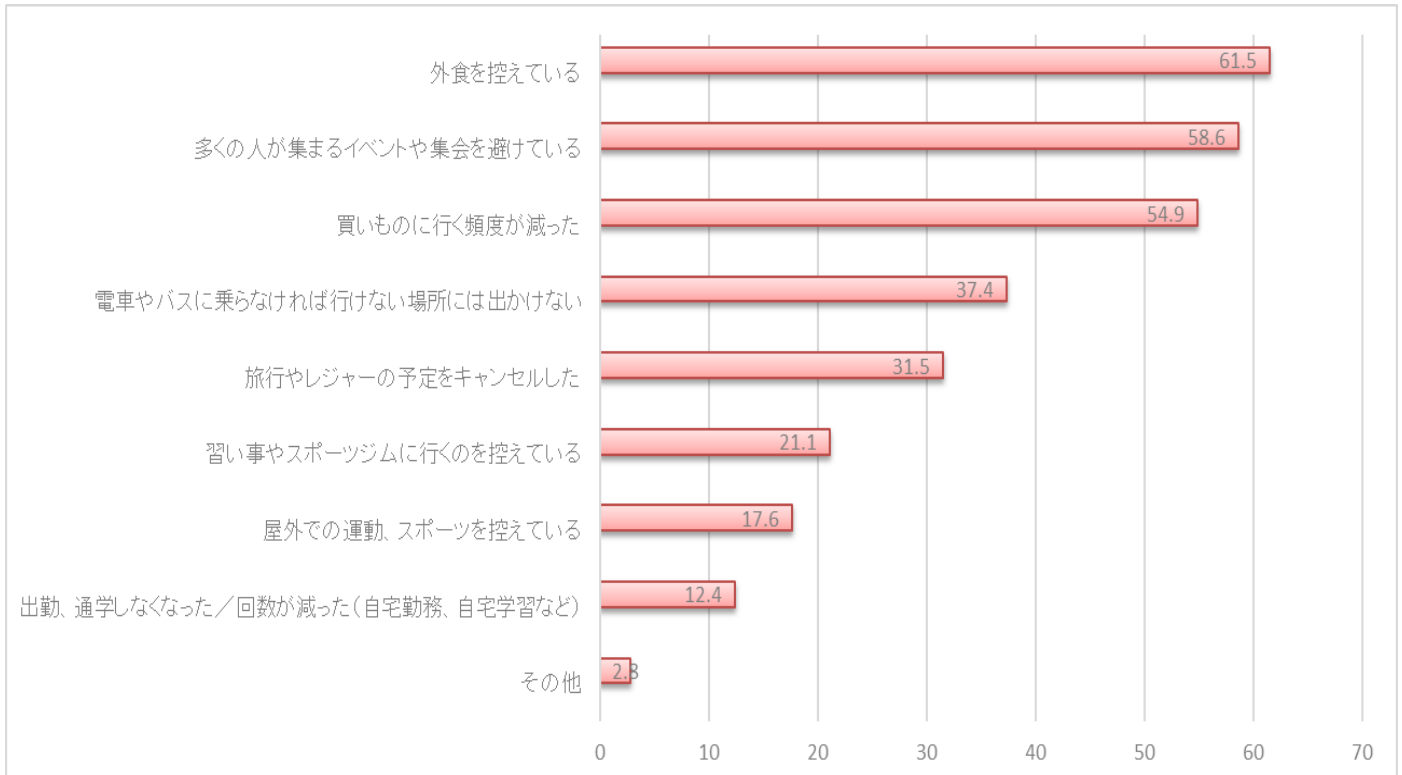
Q5:あなたご自身の、または周囲(近所やお知り合い)の子どもは、昨年と同じ時期に比べて、運動する機会や日常の活動量(歩数等)が変わったと思いますか？(SA, ※子ども=おおむね 18 歳以下) ※N=5000、括弧内数字はサンプル数

かなり減った+やや減った 41.7% 50.2% 40代女性 50.2%



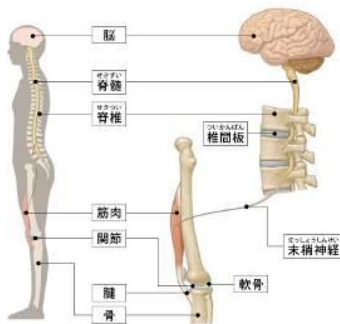
性別・年齢層	サンプル数	かなり減った	やや減った	(ほとんど)変わらない	やや増えた	かなり増えた
全体	(5,000)	17.5	24.2	36.0	2.5	18.6
男性	(2,500)	14.8	23.9	41.2	2.7	16.2
女性	(2,500)	20.2	24.6	30.8	2.4	20.9
男性/20-29才	(500)	10.4	24.2	43.0	4.2	15.6
男性/30-39才	(500)	14.8	24.6	44.0	4.0	11.0
男性/40-49才	(500)	17.8	22.2	44.0	1.4	14.0
男性/50-59才	(500)	15.8	21.8	42.2	1.4	18.2
男性/60才以上	(500)	15.2	26.6	32.6	2.4	22.2
女性/20-29才	(500)	11.2	25.6	35.0	4.0	21.4
女性/30-39才	(500)	21.4	25.4	31.6	4.6	15.8
女性/40-49才	(500)	26.8	23.4	31.2	1.8	16.4
女性/50-59才	(500)	18.6	25.0	30.8	0.0	24.8
女性/60才以上	(500)	23.2	23.6	25.6	1.0	26.2

Q6:最近1か月間(2月上旬以降)、外出する機会が減った方にうかがいます。具体的には、どのような外出が減りましたか？(MA)
N=2630



参考資料

<運動器図解>



左の図は運動器を図解したものです。運動器とは身体活動を担う筋・骨格・神経系の総称であり、筋肉、腱、靭帯、骨、関節、神経（運動・感覚）、脈管系などの身体運動に関わるいろいろな組織・器官によって構成されており、その機能的連合が運動器です。筋・骨格・神経系の組織・器官にはそれぞれに独自の作用・機能がありますが、それらが密接に連動・連携して運動器としての役割を發揮しています。

出典：公益社団法人 日本整形外科学会 HP

<公益社団法人日本整形外科学会について>

日本整形外科学会は1926年(大正15年)、「整形外科学に関する研究発表、連絡、提携および研究の促進を図り、整形外科学の進歩普及に貢献し、もって学術文化の発展に寄与すること」を目的に設立されました。平成23年4月1日に公益社団法人日本整形外科学会となりました。その目的は「整形外科学及び運動器学について調査、研究を行い、整形外科学及び運動器学の進歩普及に貢献し、もって国民の健康、疾病の予防、スポーツ医学等を通じた国民の心身の健全な発達、障害者の支援、高齢者の福祉の増進及び公衆衛生の向上に寄与すること」です。目的を達成するために行う事業として、研究の奨励及び調査の実施、専門医及び研修施設の認定、医療保険制度・介護保険制度・障害者(児童)福祉制度に関する調査・研究及び提言、一般市民向けの広報などがあります。

学会がめざすところは、運動器の機能の維持・改善を支援することです。そして、このために必要な診断能力をもち、適切な医療を提供することができる専門医を育成することです。適切な医療には運動療法や薬物治療などの保存的治療、そして手術治療を含みます。

日本整形外科学会は、公益社団法人として今後一層、整形外科学、運動器学の発展に寄与してまいります。

<ロコモ チャレンジ！推進協議会について>

ロコモティブシンドロームを、医療・企業・行政の枠を超えて社会的に取り組むテーマであると考え、広くロコモを啓発し、ロコモに負けない社会をつくるため、日本整形外科学会では、任意団体「ロコモ チャレンジ！推進協議会」を立ち上げました(委員長：大江隆史、所在地：東京都文京区本郷2-40-8)。

「ロコモ チャレンジ！推進協議会」では、ロコモティブシンドロームに関する正しい知識の普及と予防意識の啓発を行います。協議会では、会員企業・団体を募り、連携のうえロコモ予防を社会運動化していきます。

■活動内容：

- ロコモティブシンドロームの予防・啓発のための広報活動
- 「ロコモ チャレンジ！」のワード、ロゴマーク使用の認証管理
- 「ロコモ チャレンジ！」公式WEBサイト、ロコモ ONLINE (<http://locomo-joa.jp>) の運営・管理
- 会員企業・団体と連携した広報活動 等

【メディア向け：本件に関するお問い合わせ先】

「ロコモ チャレンジ！推進協議会」広報事務局(博報堂内、担当：二荒、浅川、野口)

TEL: 090-5782-6616(野口携帯)

メール: office@locomo-joa.jp