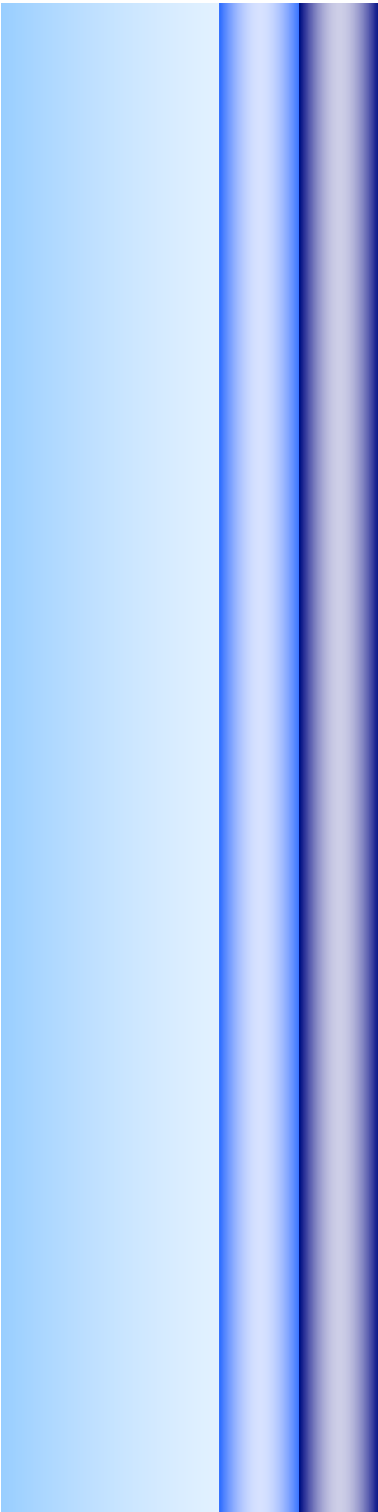


A vertical blue bar with a gradient, transitioning from light blue on the left to a darker blue on the right, located on the left side of the page.

「ロコモティブシンドローム」 認知度調査 報告書

2017.04.10

目 次

0. 調査概要	2
1-1. 「運動器」認知状況	3
1-2. 「循環器」認知状況	4
1-3. 「泌尿器」認知状況	5
1-4. 「消化器」認知状況	6
1-5. 「呼吸器」認知状況	7
1-6. 言葉の意味を理解している器官（理解計）	8
2. 「ロコモティブシンドローム」認知状況	9
3. 「ロコモ」要因認知	10
4. 本人の「ロコモティブシンドローム」不安度	11
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
5-1. 「ロコチェック」該当状況	14
5-2. 「ロコチェック」該当／非該当	15
5-3. ロコチェック＜家の中でつまづいたり滑ったりする＞	16
5-4. ロコチェック＜階段を上るのに手すりが必要である＞	17
5-5. ロコチェック＜15分くらい続けて歩けない＞	18
5-6. ロコチェック＜横断歩道を青信号で渡りきれない＞	19
5-7. ロコチェック＜片足立ちで靴下が履けない＞	20
5-8. ロコチェック＜2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難＞	21
5-9. ロコチェック＜家のやや重い仕事が困難＞	22
6. 「骨粗鬆症」認知状況	23
7. 「脆弱性骨折」要因認知	24
8. 「脆弱性骨折」発生しやすい箇所認知	25
9. 「運動器」の認知経路	26
10-1. 「運動器の10年・日本協会」の認知	27
10-2. 「Bone and Joint Decade」の認知	28
11. 「脆弱性骨折」について	29
12. 「転倒予防に役立つこと」の認知	30
13. 「骨粗鬆症」の特徴認知	31
フェイス項目	32
調査票	33

0. 調査概要

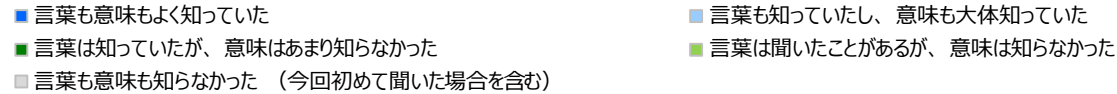
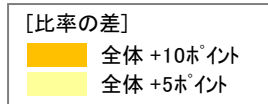
- 調査目的 : 「ロコモティブシンドローム」の認知度、不安度、該当状況などを明らかにする。
- 調査対象 : マクロミルモニタ 20代から60代以上の男女
- 調査地域 : 全国
- 調査方法 : インターネットリサーチ
- 調査時期 : 【事前調査】2017年3月21日(火)～3月22日(水)
【本調査】2017年3月23日(木)～3月24日(金)
- 有効回答数 : 【事前調査】10,000サンプル
【事前調査】212サンプル
- 調査実施機関 : 株式会社マクロミル

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30.0%、言葉は聞いたことがある「認知」は55.4%。
 性×年齢別で最も認知度が高いのは[女性70才-]で「理解」が43.2%。低いのは[男性]の30代・40代、[女性30-39才]で「理解」が約23%。[ロコモ認知度：理解]は「理解」が60.1%、「認知」は75.5%。

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



		n=						(%)	理解計	認知計
全体		(10,000)	8.8	21.2	14.8	10.6		44.6	30.0	55.4
性別	男性	(5,000)	9.1	21.0	15.4	10.7		43.8	30.1	56.2
	女性	(5,000)	8.5	21.3	14.3	10.5		45.4	29.8	54.6
年代別	20~40代	(5,002)	7.7	17.4	15.7	12.7		46.5	25.1	53.5
	50代以上	(4,998)	9.9	24.9	13.9	8.5		42.7	34.8	57.3
性年代別	男性/20-29才	(833)	10.9	19.1	16.2	12.7		41.1	30.0	58.9
	男性/30-39才	(834)	6.5	16.7	17.0	12.1		47.7	23.1	52.3
	男性/40-49才	(834)	6.0	17.1	17.1	11.9		47.8	23.1	52.2
	男性/50-59才	(833)	9.1	18.2	14.3	9.0		49.3	27.4	50.7
	男性/60-69才	(833)	9.8	25.7	12.6	9.5		42.4	35.5	57.6
	男性/70才-	(833)	12.1	29.3	15.0	9.0		34.6	41.4	65.4
	女性/20-29才	(833)	9.6	16.3	14.5	13.7		45.9	25.9	54.1
	女性/30-39才	(834)	7.3	15.9	15.3	13.9		47.5	23.3	52.5
	女性/40-49才	(834)	6.1	19.1	14.0	11.8		49.0	25.2	51.0
	女性/50-59才	(833)	7.8	20.4	11.4	7.4		52.9	28.2	47.1
	女性/60-69才	(833)	6.6	26.7	15.2	8.8		42.7	33.3	57.3
	女性/70才-	(833)	13.8	29.4	15.0	7.6		34.2	43.2	65.8
「ロコモ」認知度別	認知<計>	(4,675)	14.2	29.7	16.0	9.4		30.7	44.0	69.3
	理解<計>	(2,085)	24.3	35.8	10.2	5.2		24.5	60.1	75.5
	非知名	(5,325)	4.0	13.7	13.8	11.7		56.8	17.7	43.2
「ロコモ」チェック別	該当者	(2,734)	9.5	21.5	15.7	10.8		42.5	31.0	57.5
	非該当者	(7,266)	8.6	21.0	14.5	10.5		45.4	29.6	54.6
「ロコモ」不安度別	該当+不安<計>	(4,065)	9.7	24.5	16.0	9.9		39.9	34.2	60.1
	不安なし<計>	(5,935)	8.2	18.9	14.0	11.1		47.8	27.1	52.2

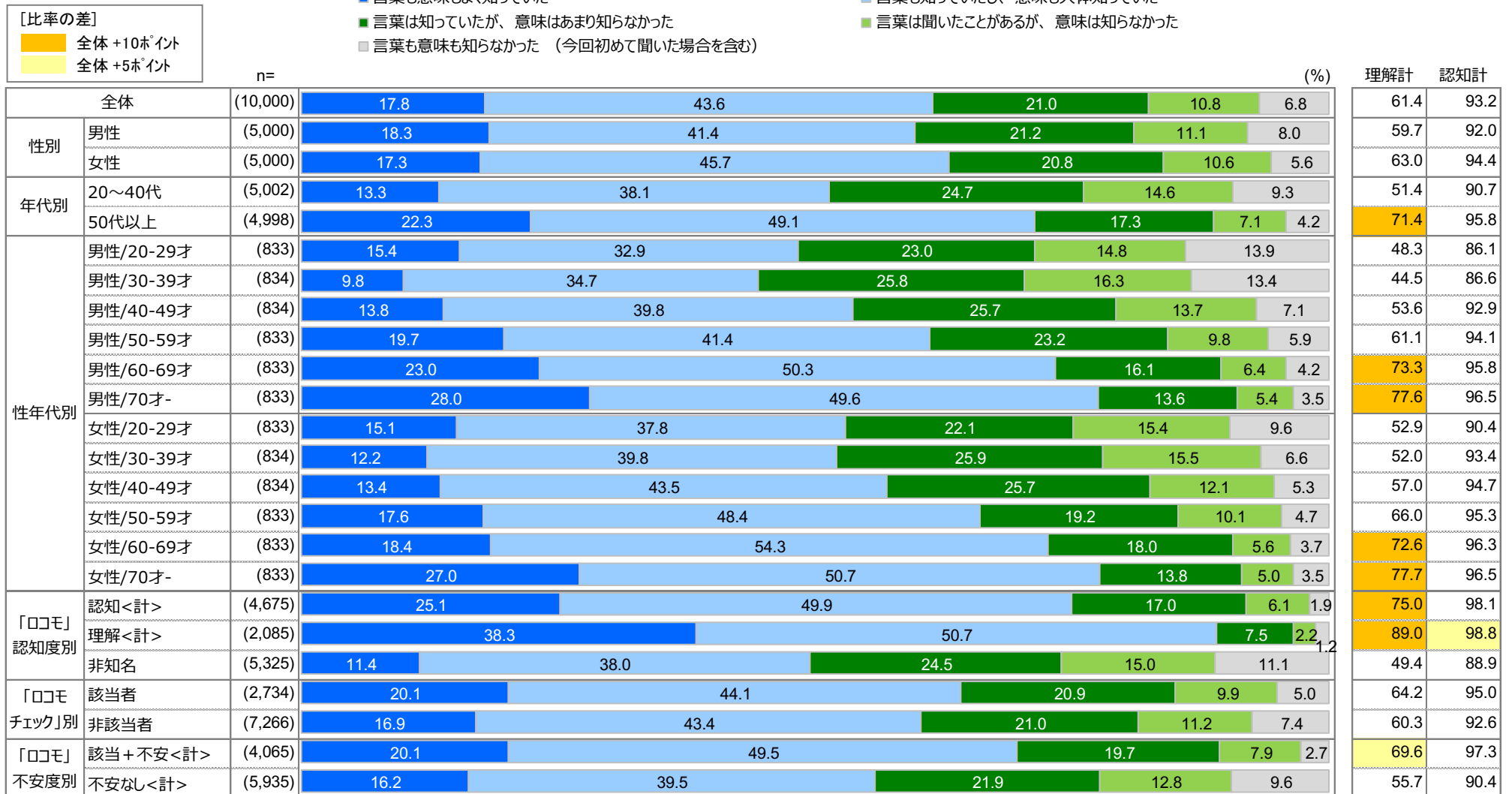
※理解計：「言葉も意味もよく知っていた」+「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」／認知計：「言葉も意味もよく知っていた」～「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」

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61.4%、言葉は聞いたことがある「認知」は93.2%。
性×年齢別で認知度が高いのは男女ともに70才以上で「理解」が約78%。最も低いのは[男性30-39才]で「理解」が44.5%。
[ロコモ認知度：理解]は「理解」が89.0%。

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



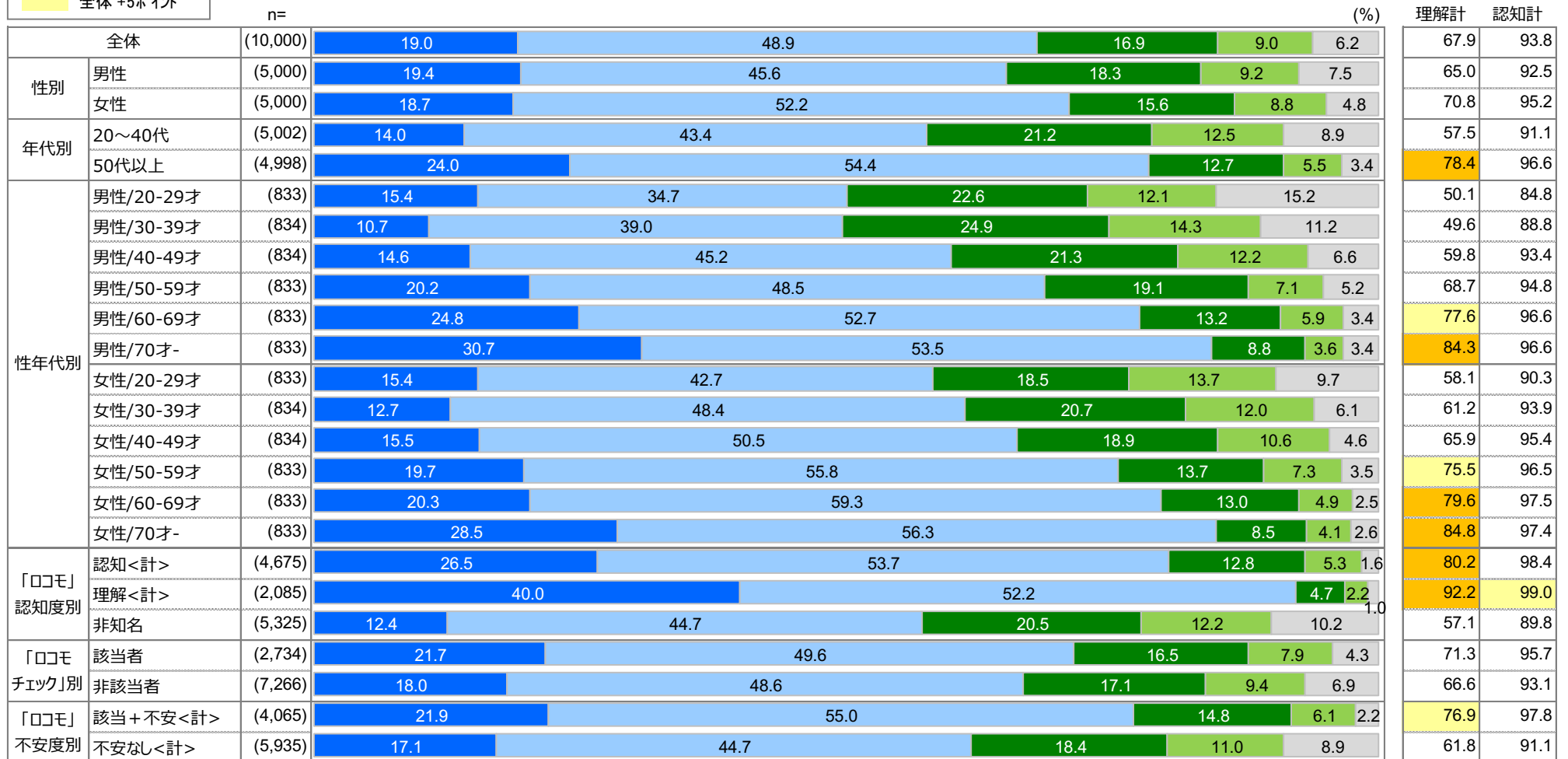
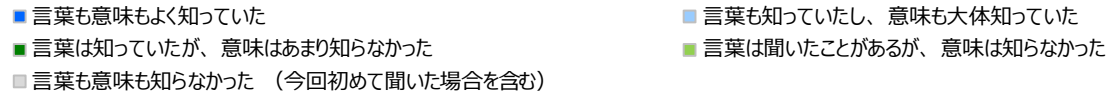
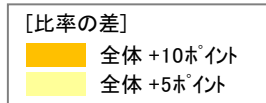
※理解計：「言葉も意味もよく知っていた」+「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」／認知計：「言葉も意味もよく知っていた」～「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」

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67.9%、言葉は聞いたことがある「認知」は93.8%。
 性×年齢別で最も認知度が高いのは[女性70才-]で「理解」が84.8%。低いのは[男性]の20代・30代で「理解」が約50%。
 [口コミ認知度：理解]は「理解」が92.2%。

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



※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70.7%、言葉は聞いたことがある「認知」は95.4%。
 性×年齢別で認知度が高いのは男女ともに70才以上で「理解」が約85%。最も低いのは[男性30-39才]で「理解」が53.6%。
 [口コミ認知度：理解]は「理解」が92.9%。

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
- 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
- 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）
- 言葉も知っていたし、意味も大体知っていた
- 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった

		n=	(%)					理解計	認知計
全体		(10,000)	20.4	50.3	16.3	8.4	4.6	70.7	95.4
性別	男性	(5,000)	20.6	47.3	17.5	8.9	5.7	67.8	94.3
	女性	(5,000)	20.1	53.4	15.2	7.8	3.5	73.5	96.5
年代別	20~40代	(5,002)	15.6	46.1	20.4	11.6	6.3	61.7	93.7
	50代以上	(4,998)	25.1	54.6	12.3	5.2	2.9	79.7	97.1
性年代別	男性/20-29才	(833)	17.5	38.5	21.7	12.1	10.1	56.1	89.9
	男性/30-39才	(834)	11.8	41.8	24.2	13.8	8.4	53.6	91.6
	男性/40-49才	(834)	15.6	46.9	20.0	12.0	5.5	62.5	94.5
	男性/50-59才	(833)	20.5	49.9	17.9	7.0	4.7	70.5	95.3
	男性/60-69才	(833)	24.8	54.1	12.7	5.2	3.1	79.0	96.9
	男性/70才-	(833)	33.1	52.3	8.3	3.6	2.6	85.5	97.4
	女性/20-29才	(833)	17.5	47.4	18.0	11.9	5.2	64.9	94.8
	女性/30-39才	(834)	14.6	51.1	19.7	9.8	4.8	65.7	95.2
	女性/40-49才	(834)	16.7	50.8	18.8	9.7	4.0	67.5	96.0
	女性/50-59才	(833)	20.9	55.5	14.0	6.8	2.8	76.4	97.2
	女性/60-69才	(833)	21.5	60.1	12.1	4.3	1.9	81.6	98.1
	女性/70才-	(833)	29.7	55.3	8.5	4.3	2.2	85.0	97.8
「口コミ」認知度別	認知<計>	(4,675)	27.9	53.9	12.3	4.7	1.2	81.8	98.8
	理解<計>	(2,085)	41.2	51.6	4.5	1.9	0.8	92.9	99.2
	非知名	(5,325)	13.7	47.2	19.9	11.6	7.6	60.9	92.4
「口コミ」チェック別	該当者	(2,734)	23.3	50.1	16.3	6.8	3.5	73.4	96.5
	非該当者	(7,266)	19.2	50.4	16.4	9.0	5.0	69.7	95.0
「口コミ」不安度別	該当+不安<計>	(4,065)	23.5	55.5	13.9	5.5	1.6	79.0	98.4
	不安なし<計>	(5,935)	18.2	46.8	18.0	10.4	6.6	65.0	93.4

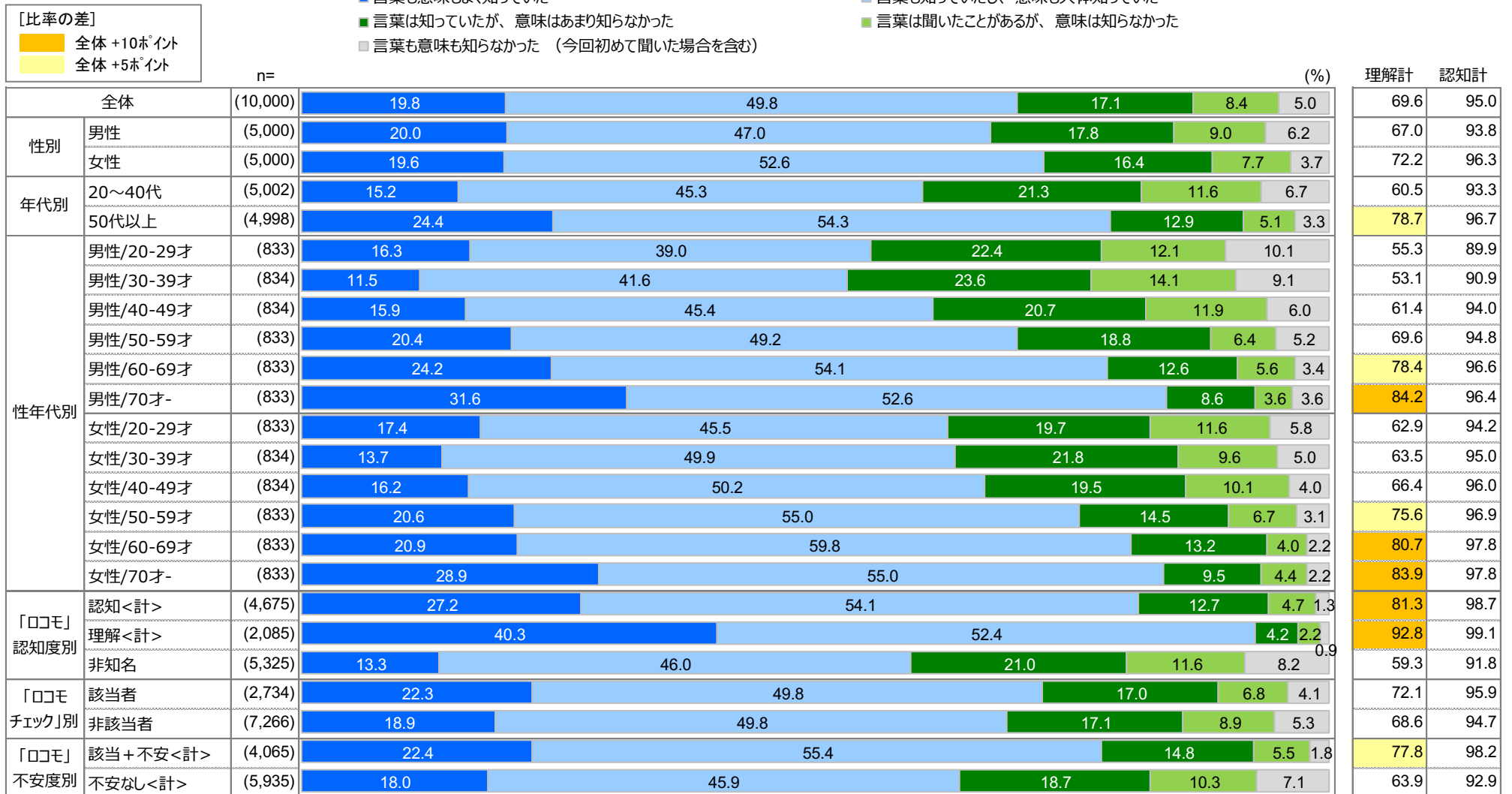
※理解計：「言葉も意味もよく知っていた」+「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」／認知計：「言葉も意味もよく知っていた」～「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」

1-5. 「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69.6%、言葉は聞いたことがある「認知」は95.0%。
 性×年齢別で認知度が高いのは男女ともに70才以上で「理解」が約84%。低いのは[男性30-39才]で「理解」が53.1%。
 [口コミ認知度：理解]は「理解」が92.8%。

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



※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」

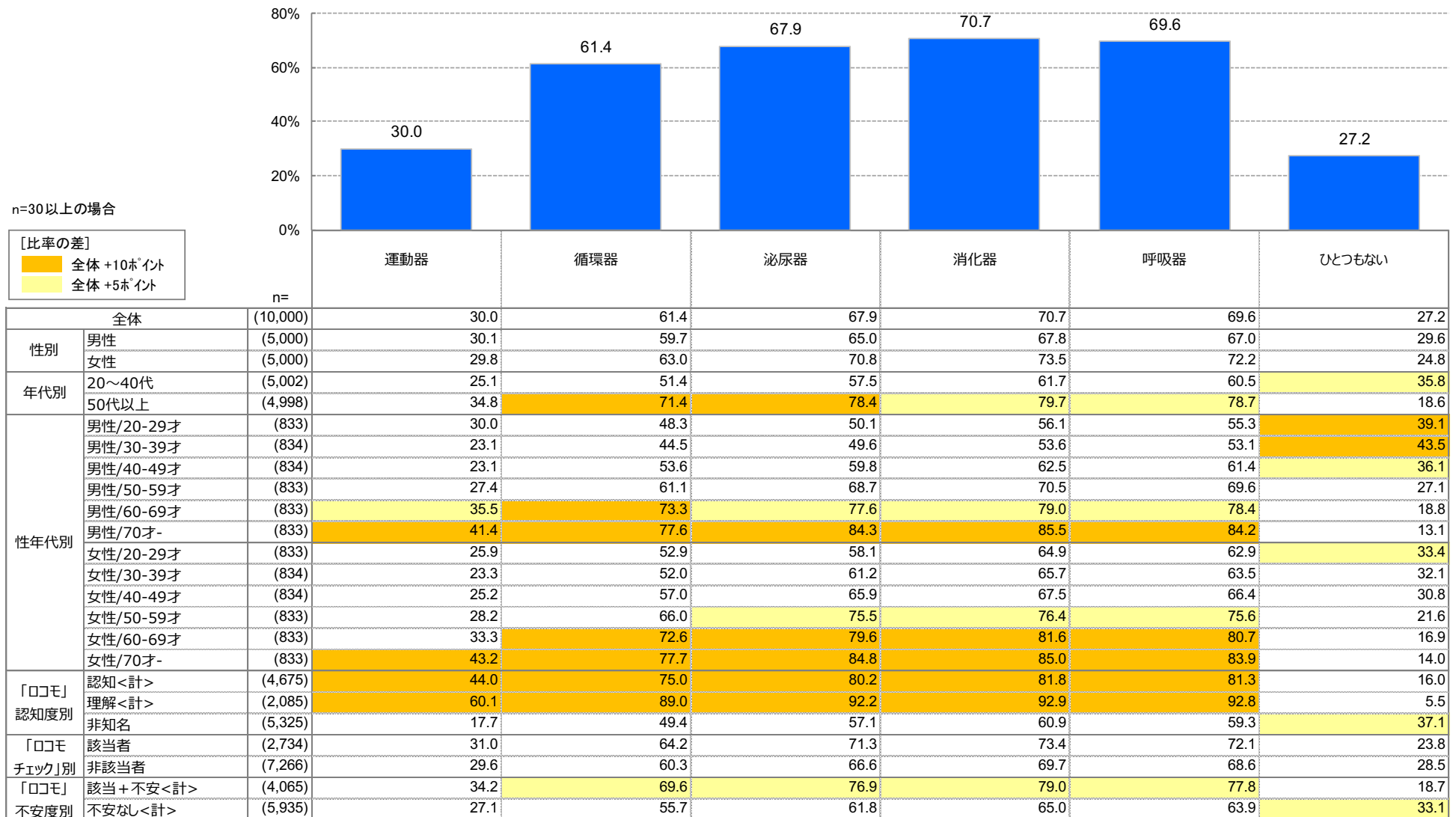
1-6. 言葉の意味を理解している器官（理解計）

全体のスコアで見ると「運動器」（30.0%）以外の項目では理解度が60%以上となっている。

性×年齢別では、全ての項目で[男性][女性]ともに70代のスコアが高い。

[ロコモ認知度：理解]は「運動器」（60.1%）以外の項目では90%前後にのぼる。

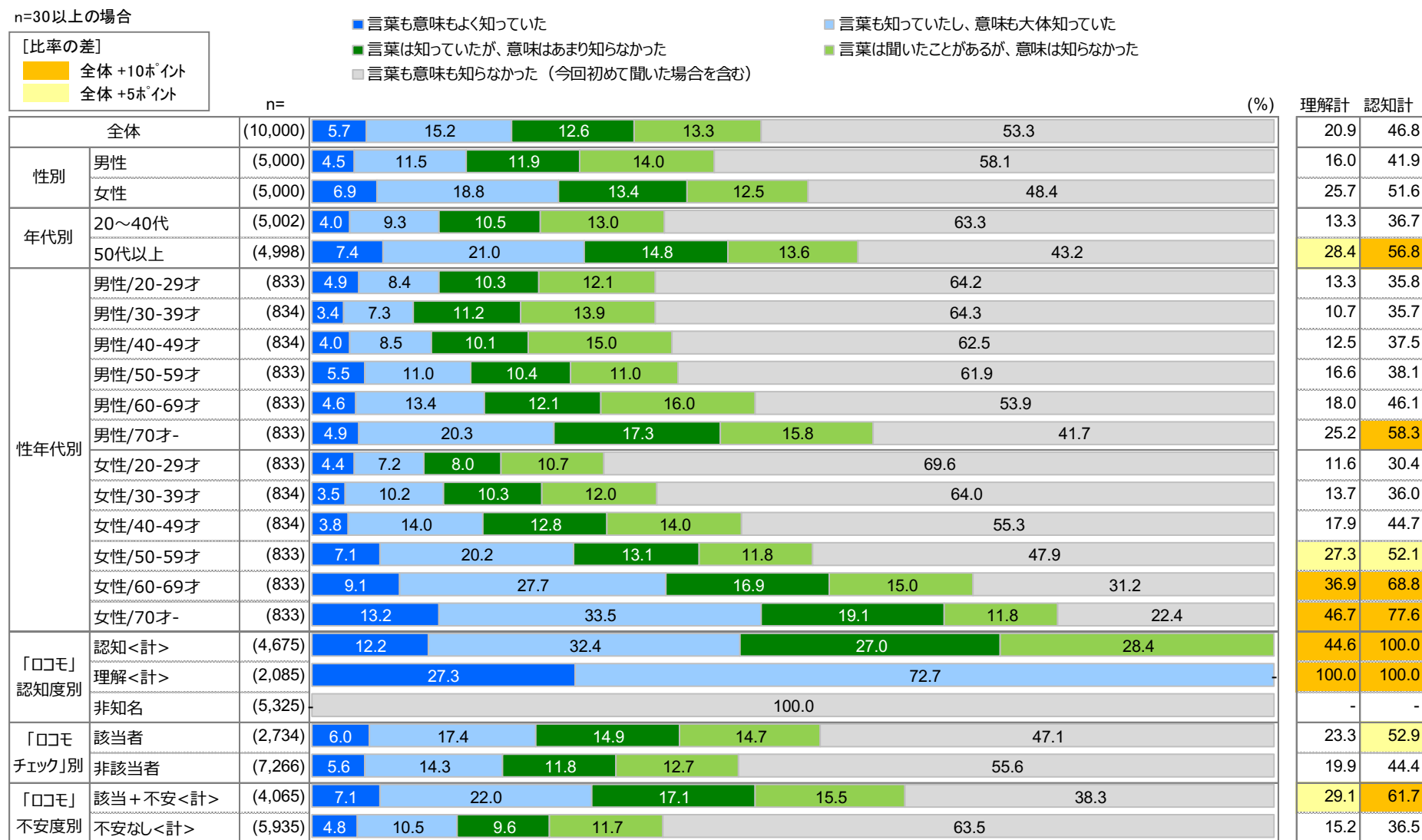
Q.あなたは「運動器」「循環器」「泌尿器」「消化器」「呼吸器」という言葉や、それぞれのその意味を知っていましたか？



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20.9%、言葉は聞いたことがある「認知」は46.8%。
 [女性]は年代が上がるほど認知が高まり、[女性70才-]では「理解」が46.7%、「認知」が77.6%に達する。

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。



※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」

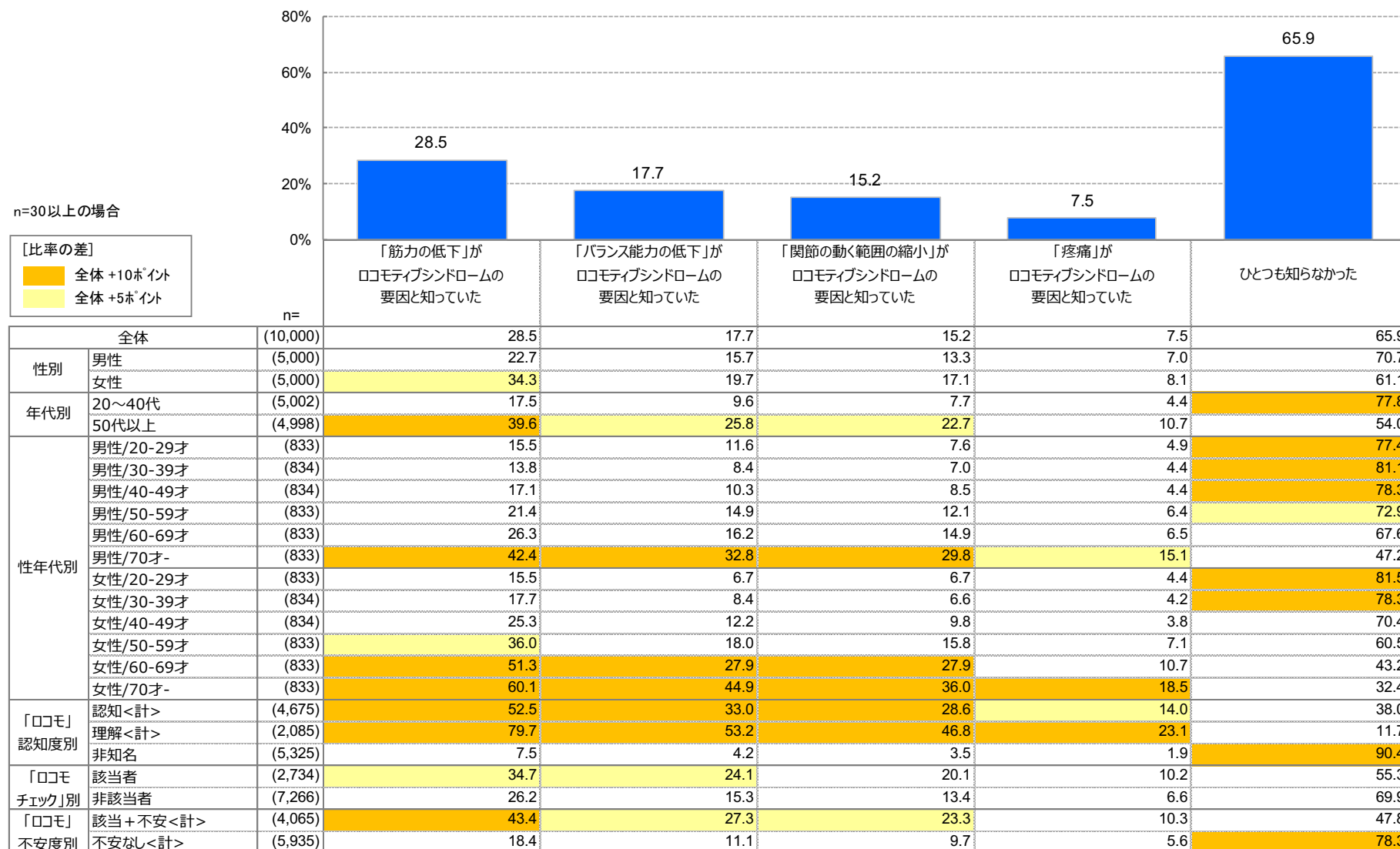
3. 「ロコモ」要因認知

全体では、認知率が高いのは「筋力の低下」で28.5%。[ロコモ認知度：理解]では79.7%にのぼる。

「疼痛」が最も低く全体で7.5%、[ロコモ認知度：理解]においても2割台である。

「ひとつも知らなかった」は全体65.9%に対し、[女性70才-]では32.4%にとどまる。

Q. あなたは、これらがロコモティブシンドロームの要因であることをご存じでしたか？



4. 本人の「ロコモティブシンドローム」不安度

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40.7%。

[男性]よりも[女性]の方が不安度が高く、年代が高くなるほど不安度も高まる傾向。

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」になる不安をやや感じる
- 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
- 不安を感じることはない

該当＋
不安計

(%)

全体		(10,000)	1.9	8.7	30.1	19.3	40.1	40.1
性別	男性	(5,000)	1.5	7.3	24.9	19.2	47.1	33.7
	女性	(5,000)	2.2	10.1	35.3	19.4	33.0	47.6
年代別	20～40代	(5,002)	0.8	6.2	24.1	17.6	51.4	31.0
	50代以上	(4,998)	3.0	11.2	36.1	21.0	28.8	50.3
性年代別	男性/20-29才	(833)	1.0	4.9	19.2	15.5	59.4	25.1
	男性/30-39才	(834)	1.1	4.7	16.7	18.1	59.5	22.4
	男性/40-49才	(834)	0.4	6.5	20.1	18.3	54.7	27.0
	男性/50-59才	(833)	1.2	7.0	24.0	22.1	45.7	32.2
	男性/60-69才	(833)	1.3	9.4	31.3	21.5	36.5	42.0
	男性/70才-	(833)	4.0	11.3	38.1	19.7	27.0	53.3
	女性/20-29才	(833)	0.5	6.7	24.8	15.2	52.7	32.1
	女性/30-39才	(834)	0.4	6.7	29.4	19.7	43.9	36.5
	女性/40-49才	(834)	1.3	7.8	34.2	18.7	38.0	43.3
	女性/50-59才	(833)	2.2	12.1	36.4	21.2	28.1	50.7
	女性/60-69才	(833)	3.8	12.5	43.9	21.4	18.4	60.3
	女性/70才-	(833)	5.3	15.0	42.9	20.0	16.8	63.1
「ロコモ」 認知度別	認知<計>	(4,675)	2.7	12.5	38.4	22.1	24.3	53.6
	理解<計>	(2,085)	3.5	15.4	37.8	22.7	20.6	56.7
	非知名	(5,325)	1.1	5.4	22.8	16.8	53.9	29.3
「ロコモ チェック」別	該当者	(2,734)	6.4	21.7	39.9	13.5	18.5	68.0
	非該当者	(7,266)	0.1	3.8	26.4	21.5	48.2	30.4

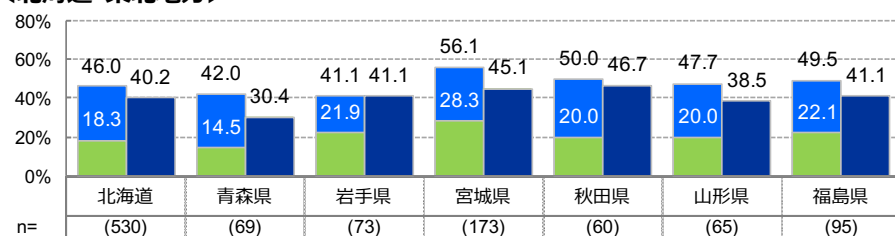
※該当＋不安計：「すでに自分は「ロコモティブシンドローム」に該当する」～「将来、「ロコモティブシンドローム」になる不安をやや感じる」

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

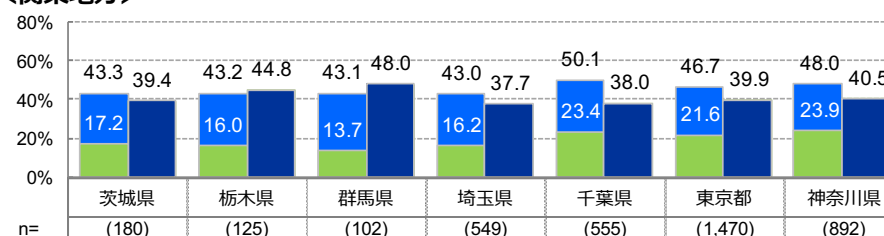
認知率が最も高いのは宮崎県(67.9%)。次いで佐賀県(65.8%)、岡山県(58.7%)が続く。
「該当+不安」のスコアが高いのは山口県(52.7%)、高知県(50.0%)、宮崎県(48.2%)。

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。

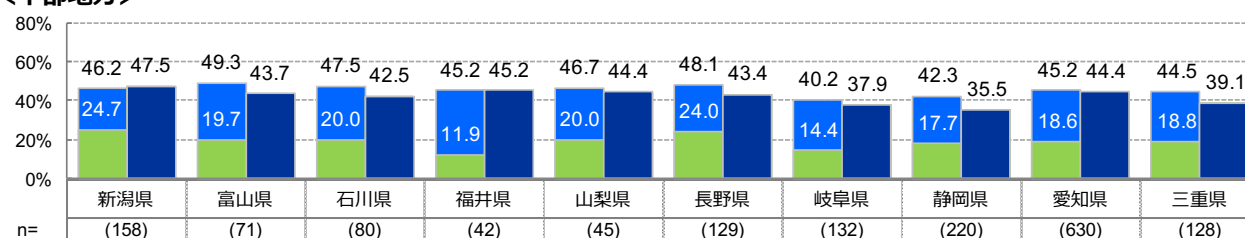
<北海道・東北地方>



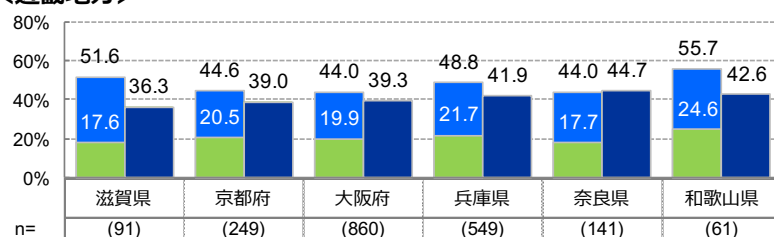
<関東地方>



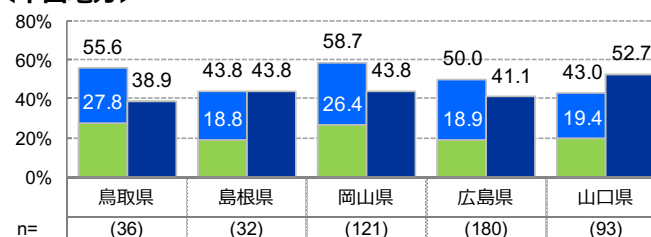
<中部地方>



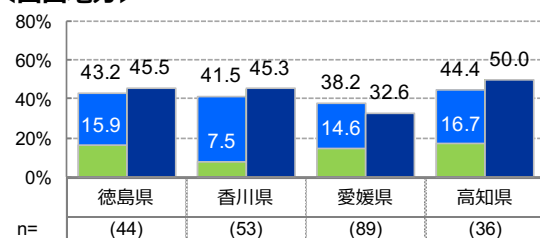
<近畿地方>



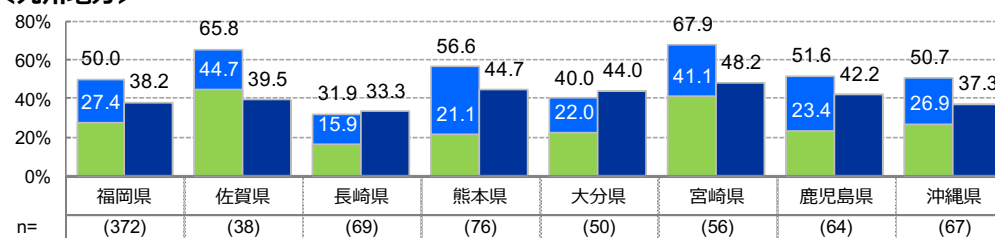
<中国地方>



<四国地方>



<九州地方>



【凡例】



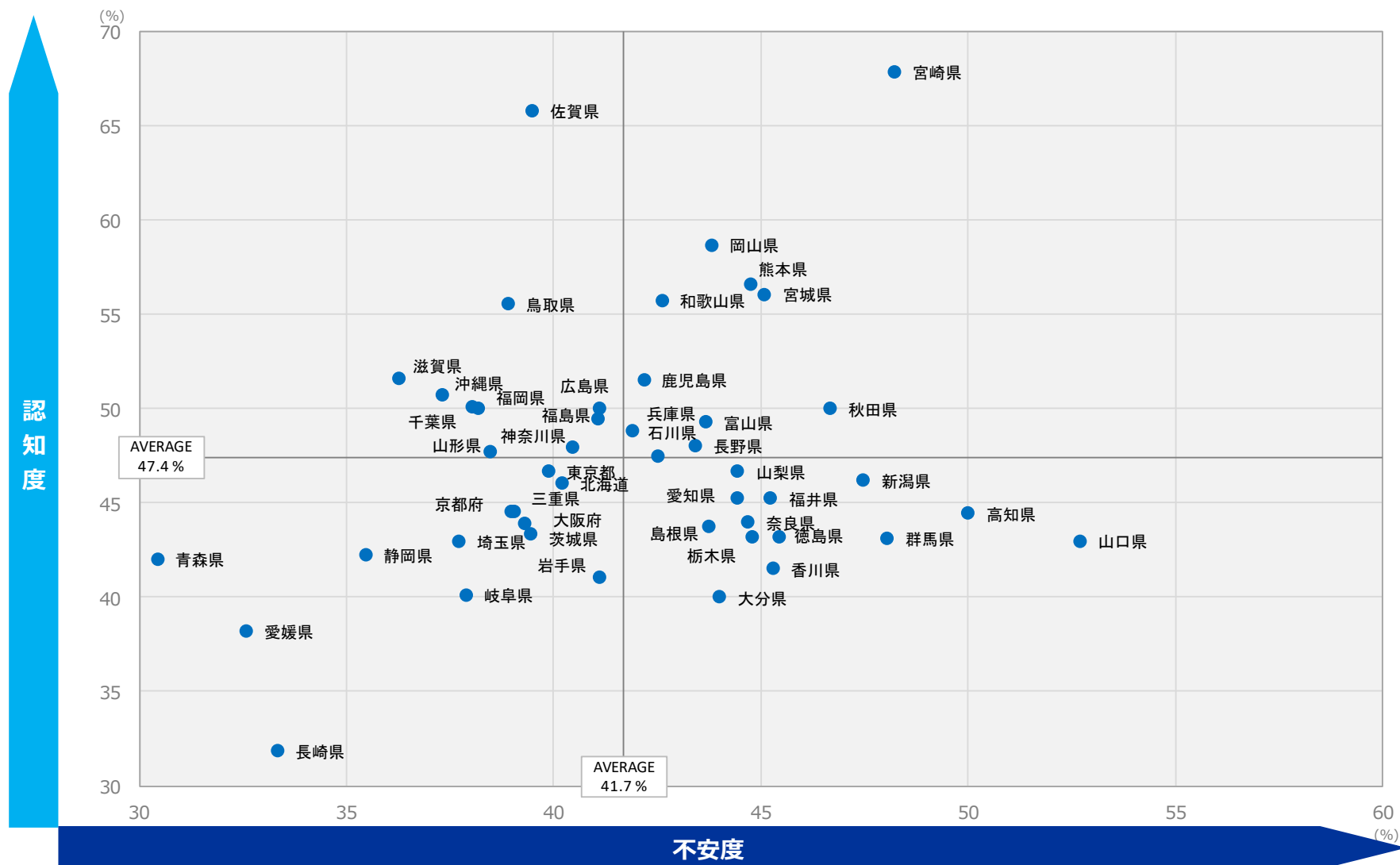
(n=30未満は参考値として掲載)

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

13

認知度、不安度ともに上位なのは宮崎県。
山口県は、認知度は下位だが不安度が上位。
愛媛県、青森県、長崎県は認知度、不安度ともに下位。

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。



(n=30未満は参考値として掲載)

5-1.「ロコチェック」該当状況

14

「家の中でつまづいたり滑ったりする」に14.5%、「片脚立ちで靴下が履けない」に13.2%、「階段を上るのに手すりが必要である」に10.9%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1.9%。

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。

(N=10000)

■ あてはまる

■ あてはまらない

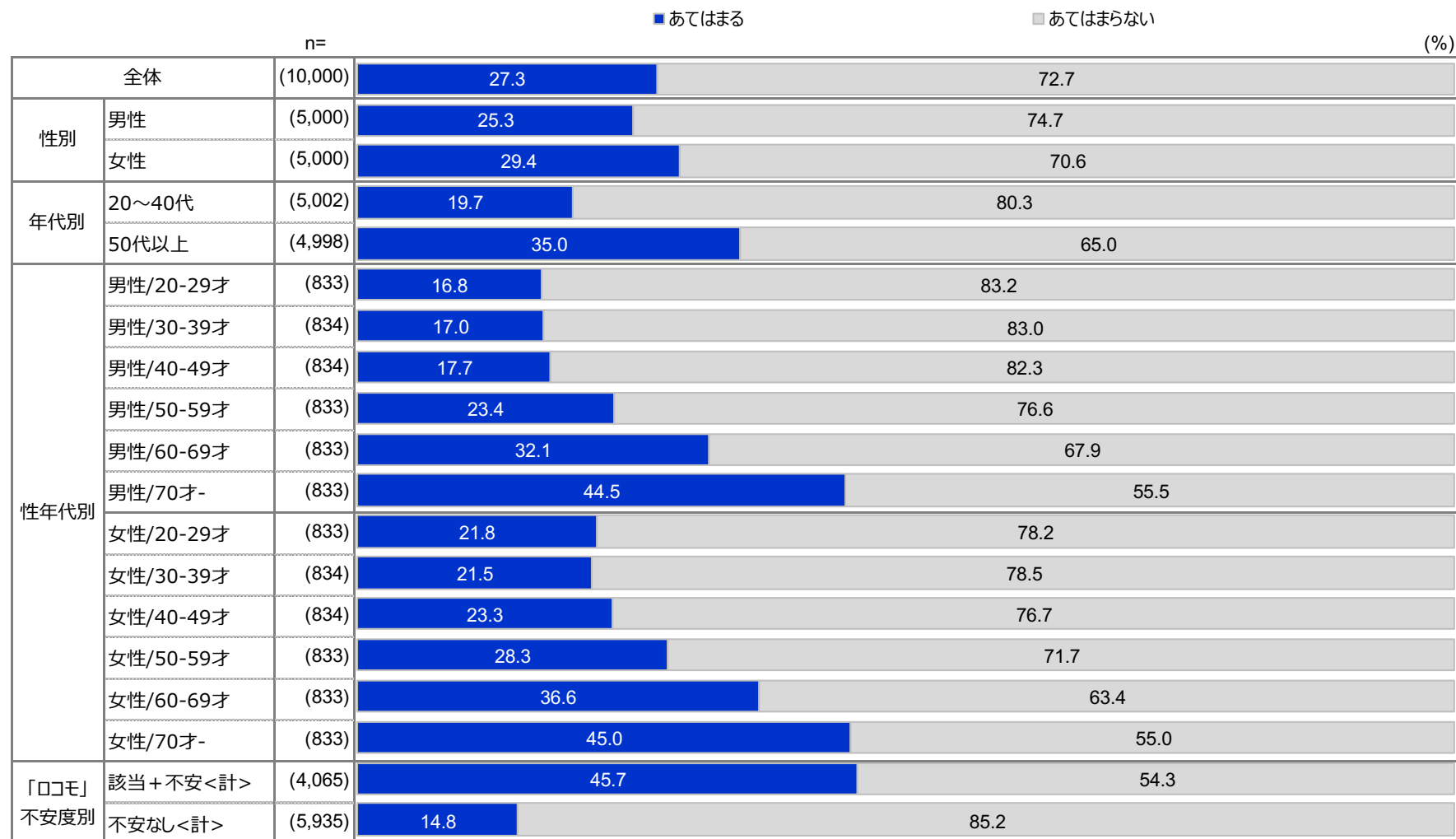
(%)

家の中でつまづいたり滑ったりする	14.5	85.5
階段を上るのに手すりが必要である	10.9	89.1
15分くらい続けて歩けない	3.5	96.5
横断歩道を青信号で渡りきれない	1.9	98.1
片脚立ちで靴下が履けない	13.2	86.8
2kg程度の買い物（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	4.3	95.8
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	5.1	94.9

5-2. 「ロコチェック」該当／非該当

全体では27.3%、[50代以上]は35.0%、[ロコモ不安：該当+不安]は45.7%がひとつでも「あてはまる」。
[男性]より[女性]の方が「あてはまる」のスコアが高く、20代・40代では5ポイント以上差が開いている。

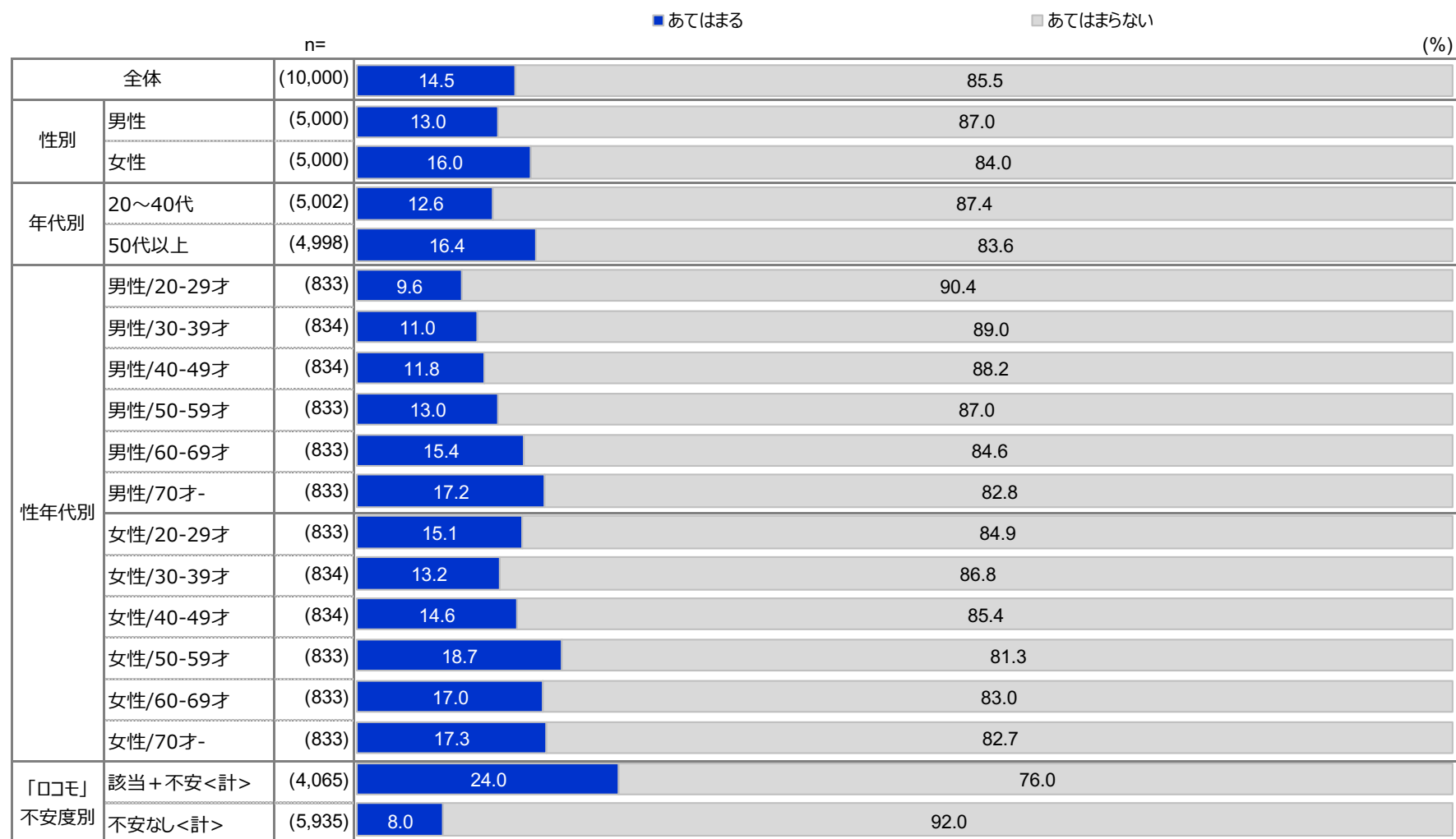
Q.以下は「ロコチェック」と呼ばれるチェック項目です。あなたはそれぞれの項目にどの程度あてはまりますか。ひとつずつお選びください。



5-3. 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14.5%、[50代以上]は16.4%、[ロコモ不安：該当＋不安]は24.0%が「あてはまる」。
[男性]より[女性]の方が「あてはまる」のスコアがやや高く、20代・50代で5ポイント以上の差がみられる。

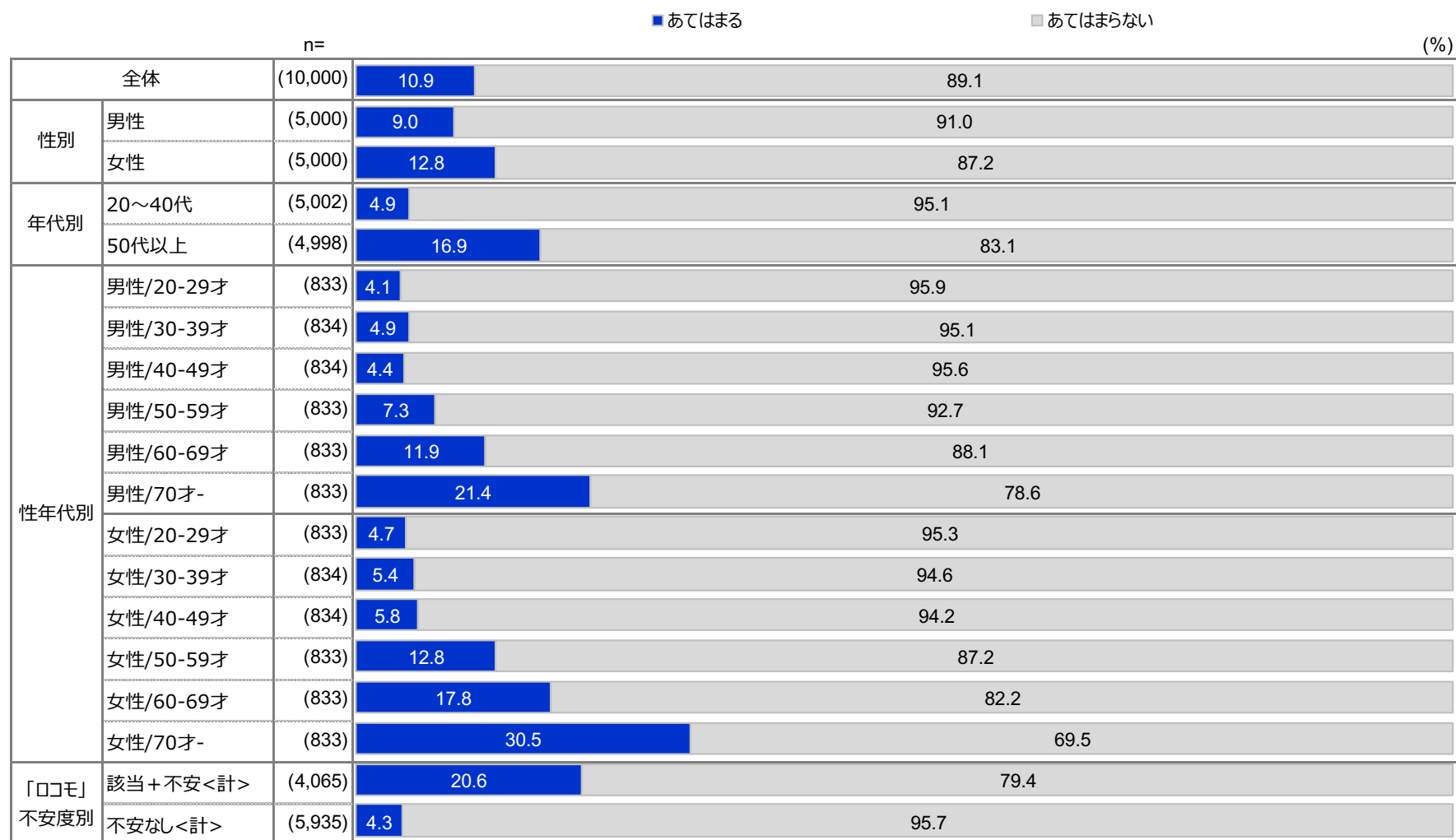
Q.以下は「ロコチェック」と呼ばれるチェック項目です。あなたはそれぞれの項目にどの程度あてはまりますか。ひとつずつお選びください。



5-4. 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10.9%、[50代以上]は16.9%、[ロコモ不安：該当＋不安]は20.6%が「あてはまる」。
[男性]より[女性]の方が「あてはまる」のスコアがやや高く、50代以上では5ポイント以上の差がみられる。

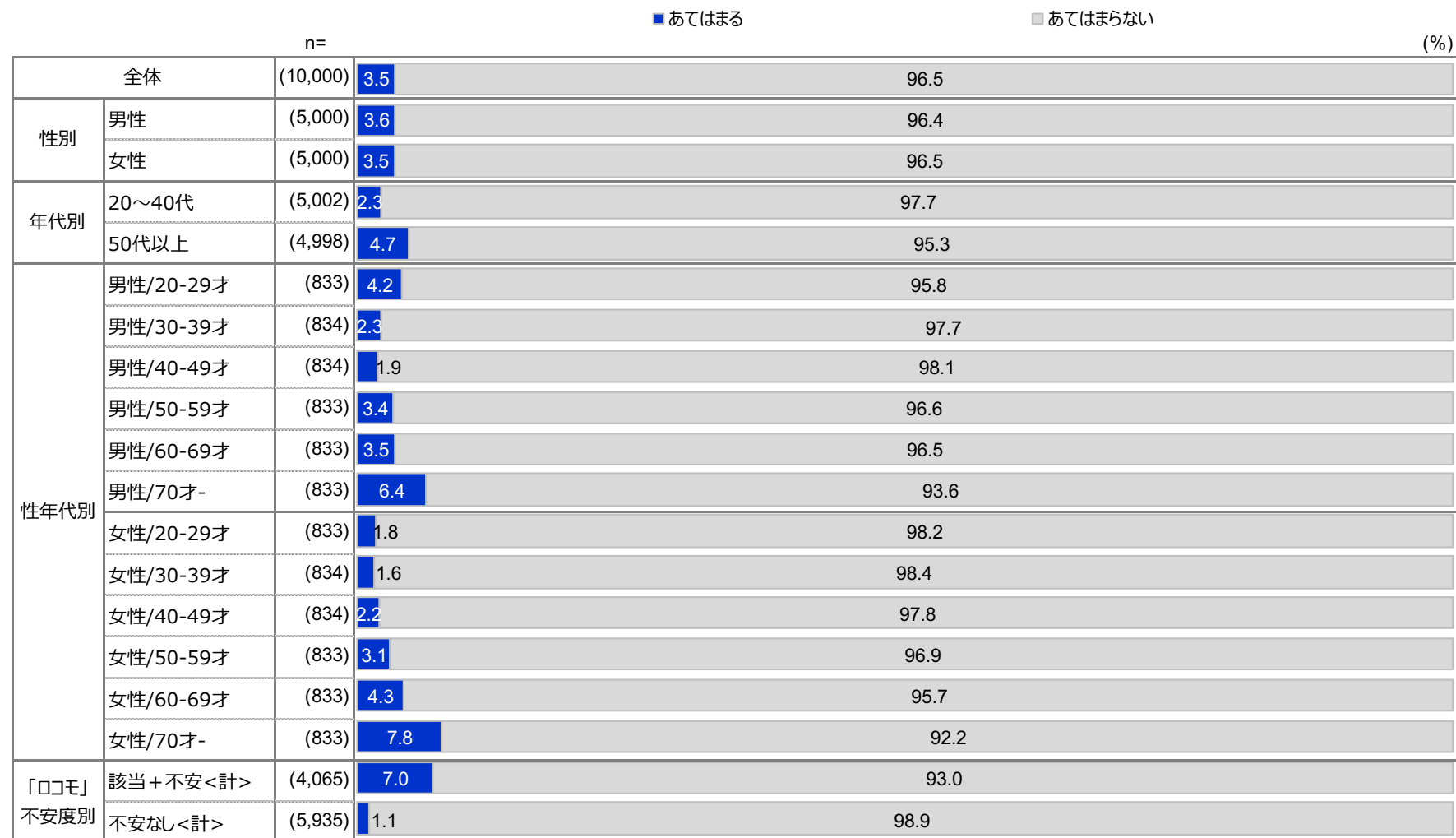
Q. 以下は「ロコチェック」と呼ばれるチェック項目です。あなたはそれぞれの項目にどの程度あてはまりますか。ひとつずつお選びください。



5-5. ロコチェック<15分くらい続けて歩けない>

全体では3.5%、[50代以上]は4.7%、[ロコモ不安：該当＋不安]は7.0%が「あてはまる」。
性×年齢別で「あてはまる」が最も高い[女性70才-]でも7.8%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。



5-6. 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1.9%、[50代以上]は2.2%、[ロコモ不安：該当＋不安]は3.5%が「あてはまる」。
性×年齢別で「あてはまる」が最も高い[女性70才-]でも3.8%にとどまる。

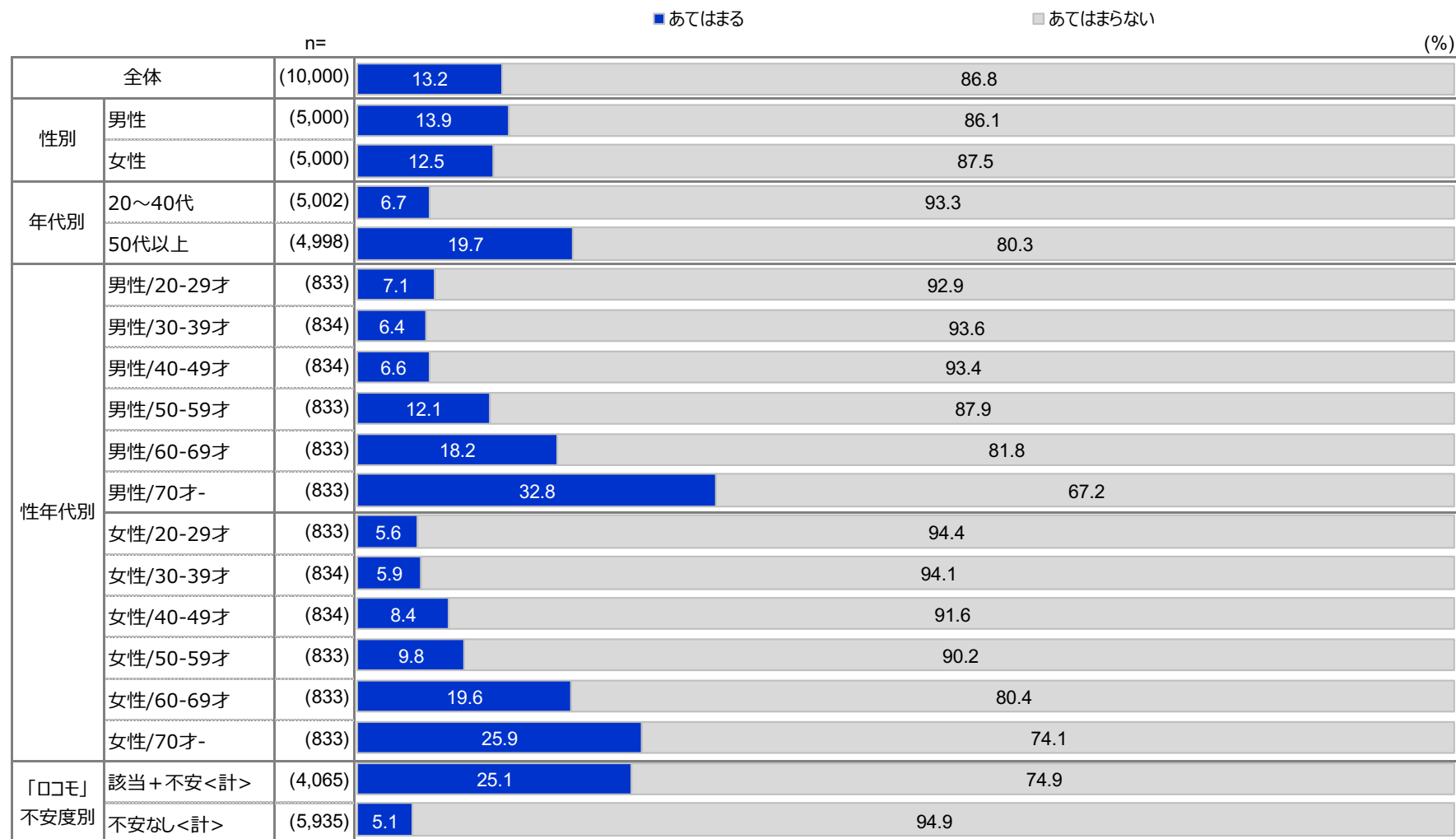
Q.以下は「ロコチェック」と呼ばれるチェック項目です。あなたはそれぞれの項目にどの程度あてはまりますか。ひとつずつお選びください。

n=			■ あてはまる	■ あてはまらない	(%)
全体		(10,000)	1.9	98.1	
性別	男性	(5,000)	2.0	98.0	
	女性	(5,000)	1.8	98.2	
年代別	20～40代	(5,002)	1.6	98.4	
	50代以上	(4,998)	2.2	97.8	
性年代別	男性/20-29才	(833)	2.8	97.2	
	男性/30-39才	(834)	2.8	97.2	
	男性/40-49才	(834)	1.1	98.9	
	男性/50-59才	(833)	1.3	98.7	
	男性/60-69才	(833)	0.7	99.3	
	男性/70才-	(833)	3.1	96.9	
	女性/20-29才	(833)	1.1	98.9	
	女性/30-39才	(834)	1.2	98.8	
	女性/40-49才	(834)	1.0	99.0	
	女性/50-59才	(833)	1.9	98.1	
	女性/60-69才	(833)	2.0	98.0	
	女性/70才-	(833)	3.8	96.2	
「ロコモ」 不安度別	該当＋不安<計>	(4,065)	3.5	96.5	
	不安なし<計>	(5,935)	0.8	99.2	

5-7. ロコチェック＜片脚立ちで靴下が履けない＞

全体では13.2%、[50代以上]は19.7%、[ロコモ不安：該当＋不安]は25.1%が「あてはまる」。
[男性70才-]で「あてはまる」が最も高く、32.8%にのぼる。

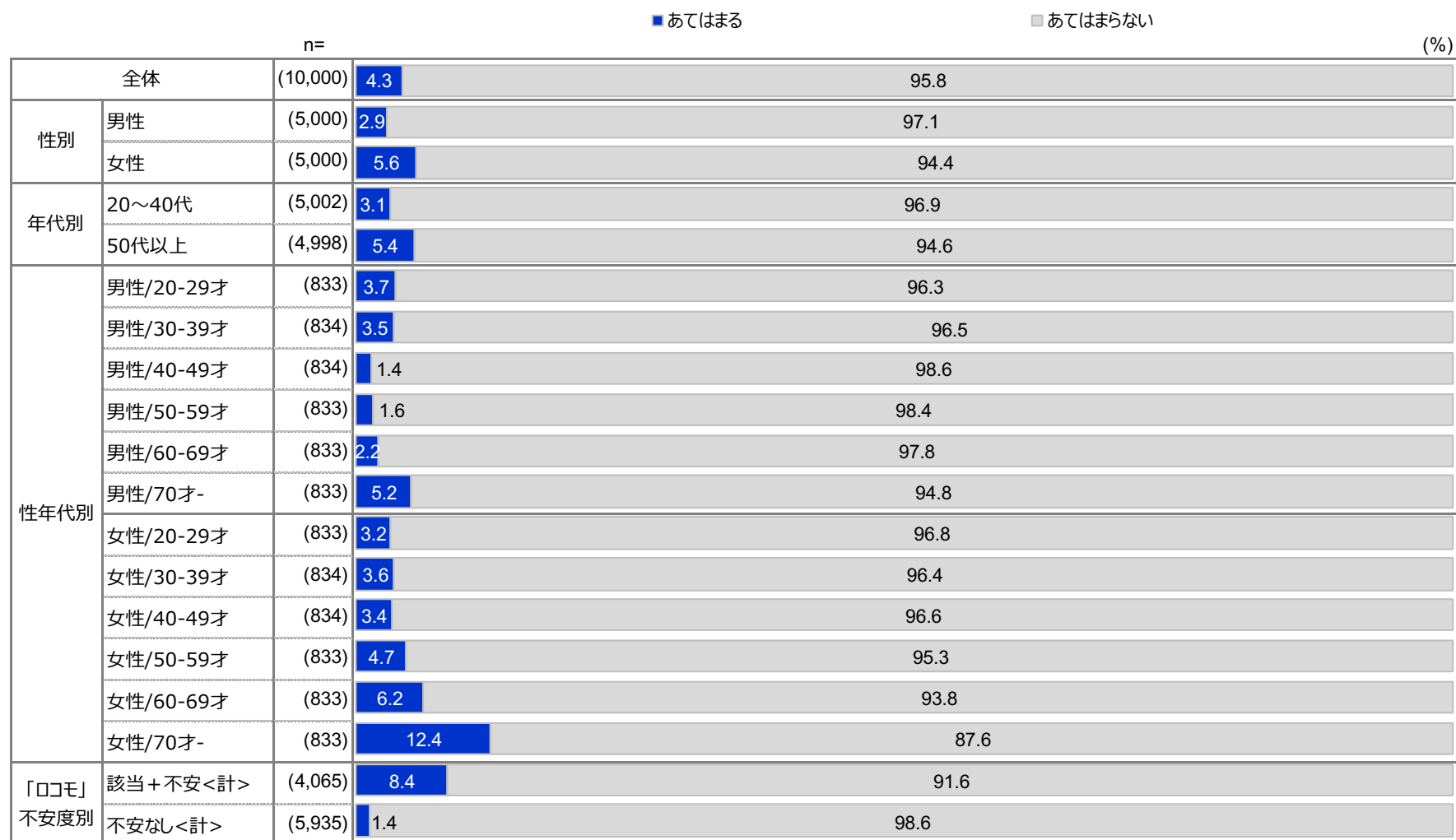
Q.以下は「ロコチェック」と呼ばれるチェック項目です。あなたはそれぞれの項目にどの程度あてはまりますか。ひとつずつお選びください。



5-8. ロコチェク＜2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難＞

全体では4.3%、[50代以上]は5.4%、[ロコモ不安：該当+不安]は8.4%が「あてはまる」。性×年齢別では[女性70才-] (12.4%)のみ「あてはまる」が10%を超えている。

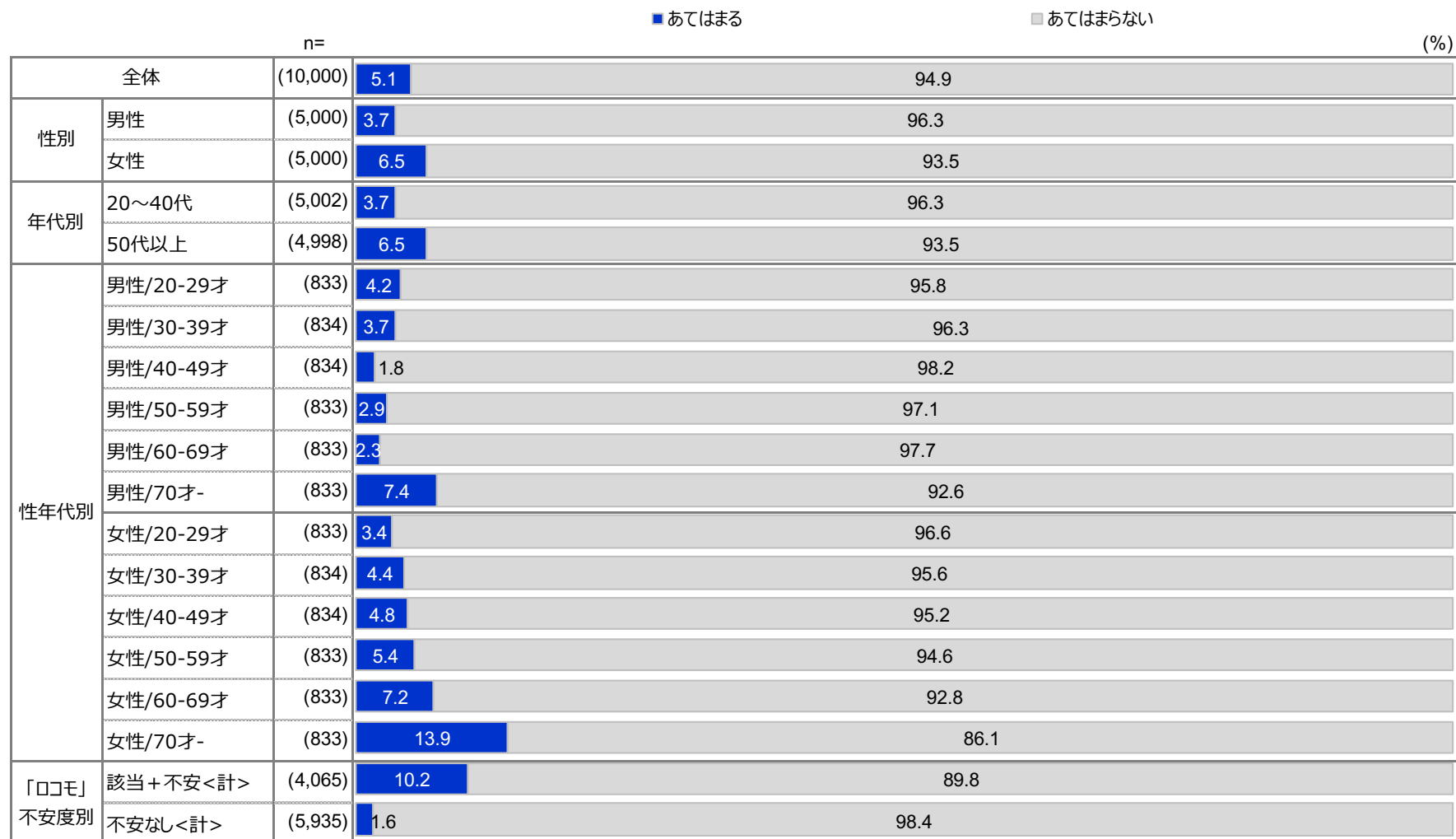
Q. 以下は「ロコチェック」と呼ばれるチェック項目です。あなたはそれぞれの項目にどの程度あてはまりますか。ひとつずつお選びください。



5-9. ロコチェック＜家のやや重い仕事が困難＞

全体では5.1%、[50代以上]は6.5%、[ロコモ不安：該当＋不安]は10.2%が「あてはまる」。
性×年齢別では[女性70才-] (13.9%)のみ「あてはまる」が10%を超えている。

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。

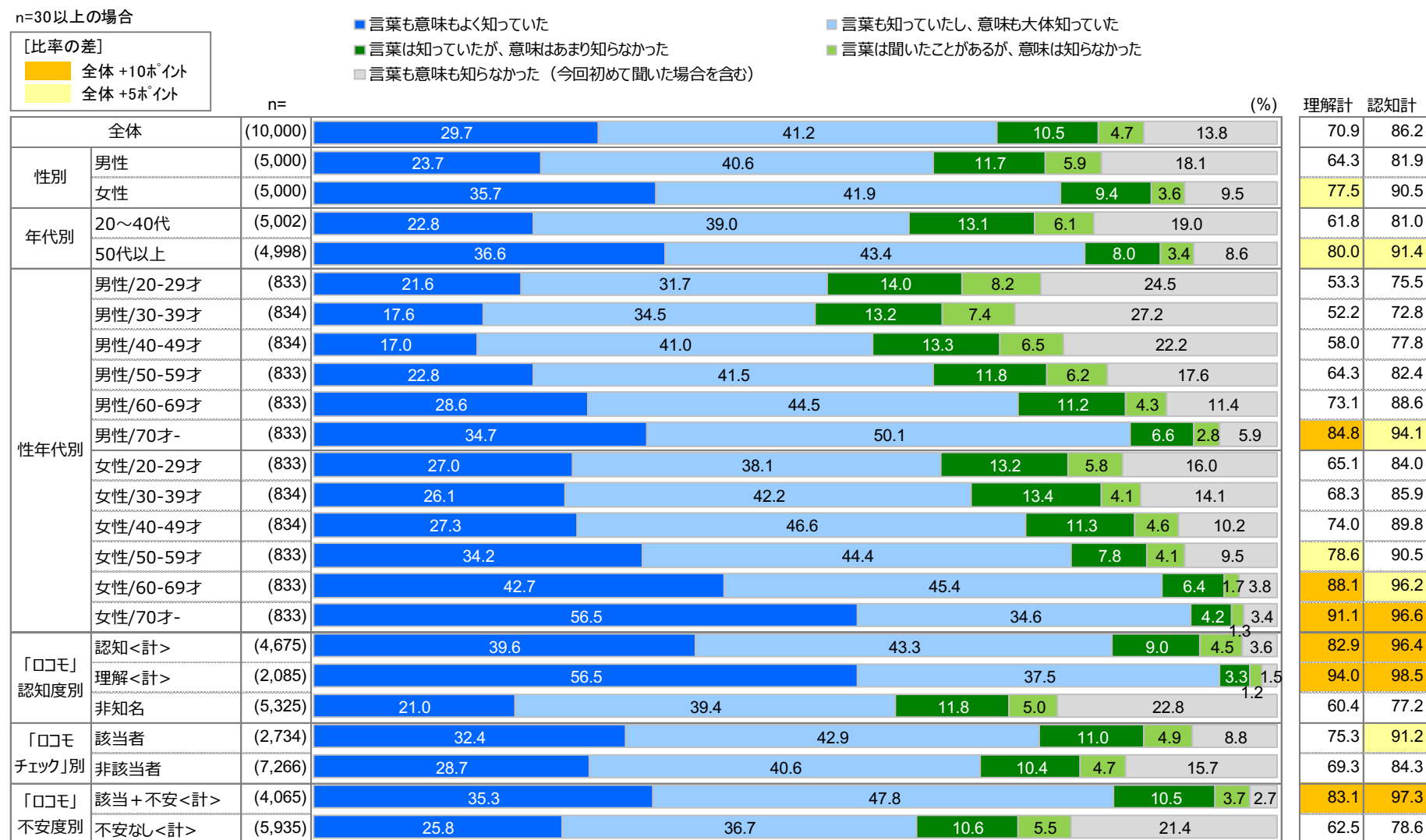


6. 「骨粗鬆症」認知状況

全体では、言葉の意味も知っている「理解」が70.9%、言葉は聞いたことがある「認知」は86.2%。

[男性]よりも[女性]のスコアが高く、[女性70歳-]では「理解」が91.1%、「認知」が96.6%。

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。



※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」

7. 「脆弱性骨折」要因認知

全体の「認知」は67.5%。50代以上では77.9%。[男性]よりも[女性]のスコアが高い。
男女ともに70才以上で「認知」が高く、[女性70才-]では9割に達する。

Q.高齢者の骨折(脆弱性骨折)の主な原因は、骨粗鬆症(骨がもろくなって折れやすくなること)と易転倒性(転びやすくなること)です。高齢者がなぜ骨折しやすいか知っていましたか？

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

■ 原因は骨粗鬆症と易転倒性の二つであることを知っていた
■ 原因として骨粗鬆症は知っていた
■ 原因として易転倒性は知っていた
■ 二つとも知らなかった

		n=	n=30以上の場合				(%)	認知計
全体		(10,000)	19.3	45.0	3.2		32.5	67.5
性別	男性	(5,000)	15.8	41.3	4.0		38.9	61.1
	女性	(5,000)	22.7	48.7	2.5		26.1	73.9
年代別	20～40代	(5,002)	13.2	40.1	3.7		42.9	57.1
	50代以上	(4,998)	25.3	49.9	2.7		22.1	77.9
性年代別	男性/20-29才	(833)	11.5	35.2	5.4		47.9	52.1
	男性/30-39才	(834)	9.4	32.7	3.8		54.1	45.9
	男性/40-49才	(834)	11.2	38.5	3.8		46.5	53.5
	男性/50-59才	(833)	15.4	42.7	2.9		39.0	61.0
	男性/60-69才	(833)	18.7	47.2	4.1		30.0	70.0
	男性/70才-	(833)	28.8	51.6	3.8		15.7	84.3
	女性/20-29才	(833)	18.5	38.1	2.3		41.2	58.8
	女性/30-39才	(834)	14.1	45.9	3.6		36.3	63.7
	女性/40-49才	(834)	14.7	50.5	3.4		31.4	68.6
	女性/50-59才	(833)	22.2	50.5	2.8		24.5	75.5
	女性/60-69才	(833)	29.4	54.6	1.4		14.5	85.5
	女性/70才-	(833)	37.2	52.5	1.4		8.9	91.1
「口コミ」 認知度別	認知<計>	(4,675)	28.6	50.0	3.2		18.2	81.8
	理解<計>	(2,085)	42.1	46.6	2.4		8.9	91.1
	非知名	(5,325)	11.1	40.6	3.2		45.1	54.9
「口コミ」 チェック別	該当者	(2,734)	21.3	48.6	4.2		25.9	74.1
	非該当者	(7,266)	18.5	43.6	2.9		35.0	65.0
「口コミ」 不安度別	該当+不安<計>	(4,065)	25.4	53.0	3.2		18.4	81.6
	不安なし<計>	(5,935)	15.0	39.5	3.2		42.2	57.8

※認知計：100-「二つとも知らなかった」

8. 「脆弱性骨折」発生しやすい箇所認知

全体で認知率が高いのは、「背骨の骨折」(32.5%)、「手首の骨折」(30.8%)、「太ももの付け根の骨折」(29.9%)。

「肩：腕の付け根の骨折」(19.6%)の認知率が最も低く、[ロコモ認知度：理解]でも3割台である。

「ひとつも知らなかった」は全体で47.0%に対し、男女の70才以上ではそれぞれ29.7%、16.8%にとどまる。

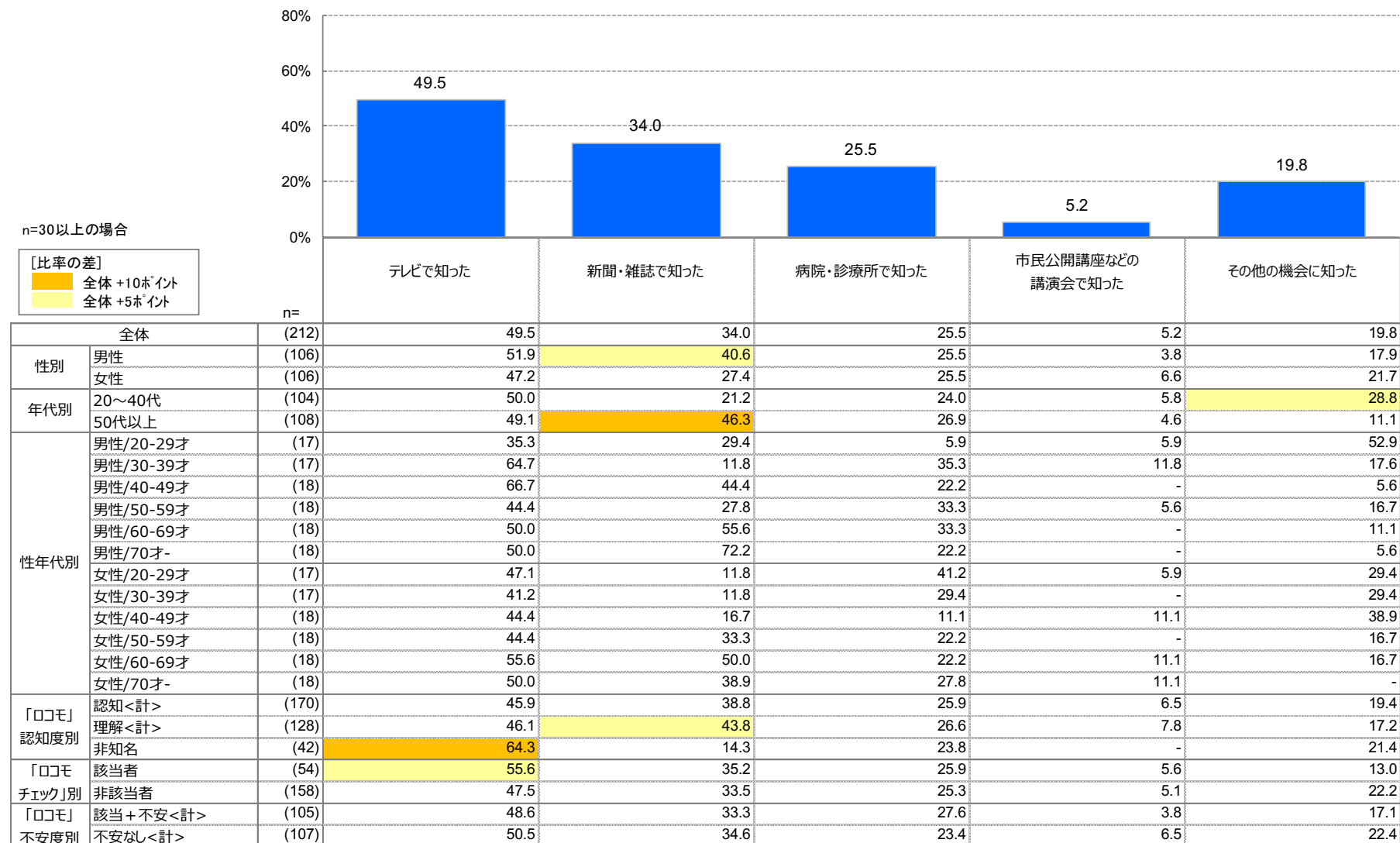
Q.高齢者の骨折(脆弱性骨折)はいくつに1つ：骨粗しょう症などにより骨がもろくなっている状態で起きる骨折のうち多いのは、■転倒や日常の動作によって起こる背骨の骨折(脊椎圧迫骨折) ■手首の骨折(橈骨遠位端骨折)、■肩：腕の付け根の骨折(上腕骨近位端骨折) ■太ももの付け根の骨折(大腿骨近位端骨折)の四つです。あなたは、上記四つの骨折をご存じでしたか？



9.「運動器」の認知経路

「運動器」の認知経路は、全体では「テレビで知った」が49.5%と突出。次いで「新聞・雑誌で知った」（34.0%）、「病院・診療所で知った」（25.5%）が続く。

Q.「運動器」という言葉を何で知りましたか？



(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

10-1. 「運動器の10年・日本協会」の認知

全体では、「活動の内容も知っている」が4.7%、「名称は聞いたことがある」は16.0%で、「認知」は20.8%。
[ロコモ認知度：理解]は28.1%で全体の「認知」を上回る。

Q. 「運動器の10年・日本協会」の名称や活動内容を知っていますか。

n=30以上の場合

[比率の差]		■ 名称も活動の内容も知っている			■ 名称は聞いたことがある		■ 知らなかった	
		全体 +10ポイント	全体 +5ポイント					
		n=	(%)					認知計
全体		(212)	4.7	16.0	79.2			20.8
性別	男性	(106)	7.5	17.0	75.5			24.5
	女性	(106)	1.9	15.1	83.0			17.0
年代別	20～40代	(104)	6.7	11.5	81.7			18.3
	50代以上	(108)	2.8	20.4	76.9			23.1
性年代別	男性/20-29才	(17)	5.9	23.5	70.6			29.4
	男性/30-39才	(17)	17.6	17.6	64.7			35.3
	男性/40-49才	(18)	16.7	11.1	72.2			27.8
	男性/50-59才	(18)	5.6		94.4			5.6
	男性/60-69才	(18)	5.6	11.1	83.3			16.7
	男性/70才-	(18)		33.3	66.7			33.3
	女性/20-29才	(17)		17.6	82.4			17.6
	女性/30-39才	(17)			100.0			-
	女性/40-49才	(18)			100.0			-
	女性/50-59才	(18)	5.6	22.2	72.2			27.8
	女性/60-69才	(18)	5.6	22.2	72.2			27.8
	女性/70才-	(18)		27.8	72.2			27.8
「ロコモ」認知度別	認知<計>	(170)	5.3	19.4	75.3			24.7
	理解<計>	(128)	6.3	21.9	71.9			28.1
	非知名	(42)	2.4	2.4	95.2			4.8
「ロコモ」チェック別	該当者	(54)	9.3	18.5	72.2			27.8
	非該当者	(158)	3.2	15.2	81.6			18.4
「ロコモ」不安度別	該当+不安<計>	(105)	1.9	20.0	78.1			21.9
	不安なし<計>	(107)	7.5	12.1	80.4			19.6

(n=30未満は参考値として掲載)

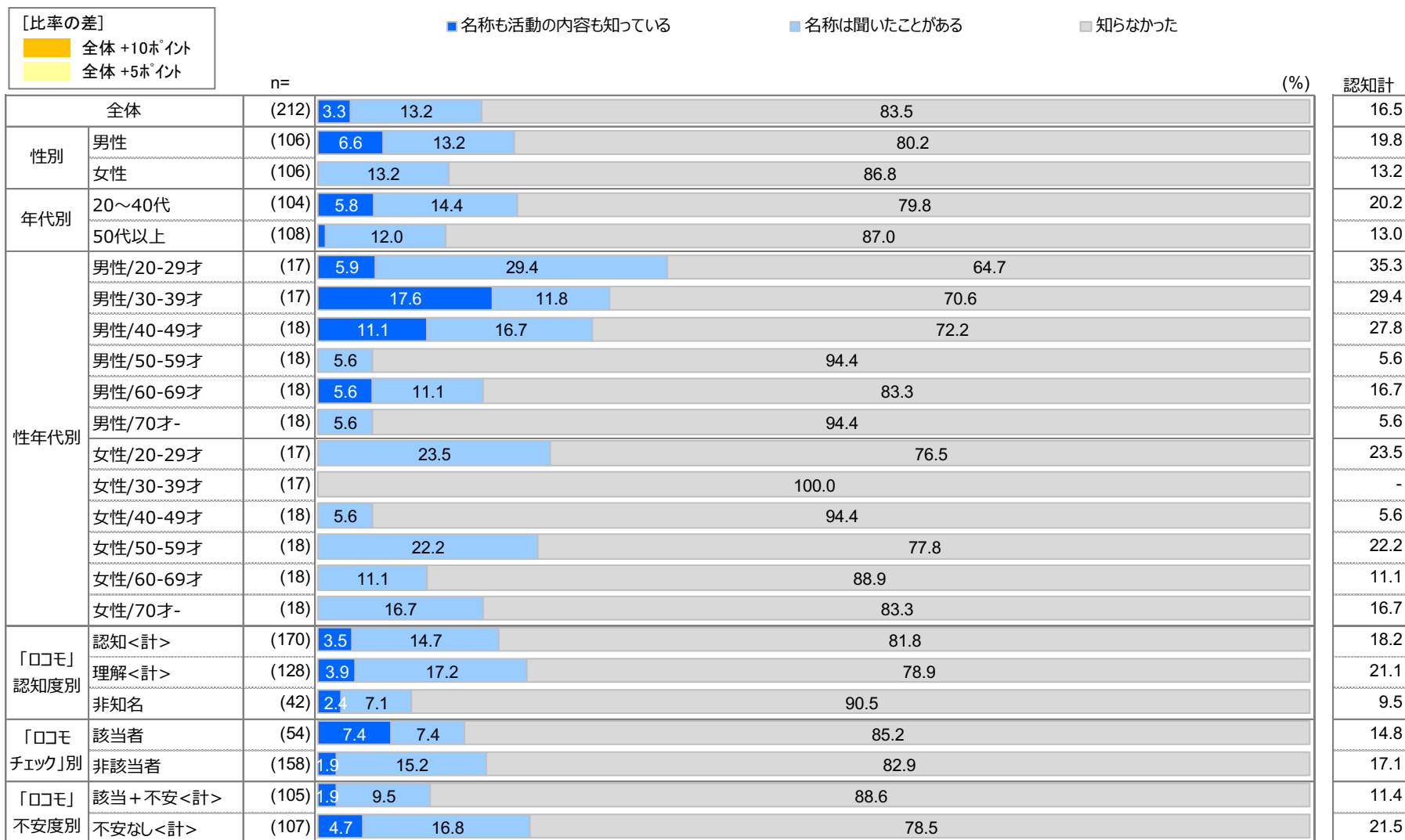
※認知計：「名称も活動の内容も知っている」+「名称は聞いたことがある」

10-2. 「Bone and Joint Decade」の認知

全体では、「活動の内容も知っている」が3.3%、「名称は聞いたことがある」は13.2%で、「認知」は16.5%。
[ロコモ認知度：理解]は21.1%で全体の「認知」を上回る。

Q.「Bone and Joint Decade」の名称や活動内容を知っていますか。

n=30以上の場合



(n=30未満は参考値として掲載)

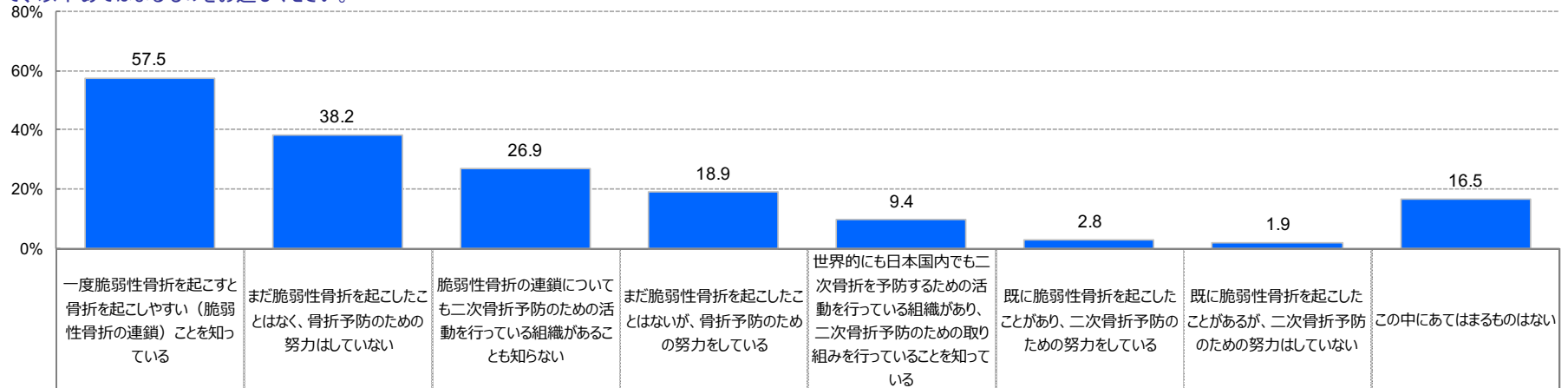
※認知計：「名称も活動の内容も知っている」+「名称は聞いたことがある」

11. 「脆弱性骨折」について

全体では「一度脆弱性骨折を起こすと骨折を起こしやすい（脆弱性骨折の連鎖）ことを知っている」が最も高く、57.5%。
次いで「まだ脆弱性骨折を起こしたことはなく、骨折予防のための努力はしていない」が38.2%で続く。

[ロコモ認知度：理解]では、「まだ脆弱性骨折を起こしたことはないが、骨折予防のための努力をしている」が25.0%と高め。

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			骨折を起こしやすい（脆弱性骨折の連鎖）ことを知っている								骨折を起こしたことはなく、骨折予防のための努力はしていない		も二次骨折予防のための活動を行っている組織があることも知らない		また脆弱性骨折を起こしたことはないが、骨折予防のための努力をしている		動を行っている組織があり、二次骨折予防のための取り組みを行っていることを知っている		成に脆弱性骨折を起こしたことがあり、二次骨折予防のための努力をしている		成に脆弱性骨折を起こしたことがあるが、二次骨折予防のための努力はしていない		この中にあてはまるものはない	
【比率の差】			全体 +10ポイント		全体 +5ポイント		n=																	
全体			(212)	57.5	38.2	26.9	18.9	9.4	2.8	1.9	16.5													
性別	男性	(106)	50.9	40.6	28.3	12.3	11.3	3.8	2.8	21.7														
	女性	(106)	64.2	35.8	25.5	25.5	7.5	1.9	0.9	11.3														
年代別	20～40代	(104)	68.3	45.2	22.1	10.6	12.5	2.9	3.8	13.5														
	50代以上	(108)	47.2	31.5	31.5	26.9	6.5	2.8	-	19.4														
性年代別	男性/20-29才	(17)	52.9	47.1	17.6	17.6	17.6	-	5.9	23.5														
	男性/30-39才	(17)	76.5	41.2	29.4	5.9	17.6	11.8	5.9	11.8														
	男性/40-49才	(18)	44.4	44.4	16.7	5.6	11.1	5.6	5.6	27.8														
	男性/50-59才	(18)	50.0	44.4	27.8	11.1	11.1	-	-	22.2														
	男性/60-69才	(18)	33.3	33.3	38.9	5.6	11.1	5.6	-	22.2														
	男性/70才-	(18)	50.0	33.3	38.9	27.8	-	-	-	22.2														
	女性/20-29才	(17)	82.4	41.2	11.8	11.8	5.9	-	-	17.6														
	女性/30-39才	(17)	76.5	58.8	23.5	17.6	11.8	-	-	-														
	女性/40-49才	(18)	77.8	38.9	33.3	5.6	11.1	-	5.6	-														
	女性/50-59才	(18)	55.6	27.8	11.1	22.2	5.6	-	-	16.7														
	女性/60-69才	(18)	44.4	38.9	27.8	38.9	11.1	11.1	-	16.7														
	女性/70才-	(18)	50.0	11.1	44.4	55.6	-	-	-	16.7														
「ロコモ」認知度別	認知<計>	(170)	58.8	37.1	27.6	21.8	10.6	3.5	2.4	16.5														
	理解<計>	(128)	60.9	35.2	28.1	25.0	10.9	3.9	3.1	14.8														
	非知名	(42)	52.4	42.9	23.8	7.1	4.8	-	-	16.7														
「ロコモ」チェック別	該当者	(54)	63.0	24.1	27.8	20.4	9.3	7.4	3.7	22.2														
	非該当者	(158)	55.7	43.0	26.6	18.4	9.5	1.3	1.3	14.6														
「ロコモ」不安度別	該当 + 不安<計>	(105)	60.0	35.2	30.5	21.9	8.6	3.8	1.9	13.3														
	不安なし<計>	(107)	55.1	41.1	23.4	15.9	10.3	1.9	1.9	19.6														

(n=30未満は参考値として掲載)

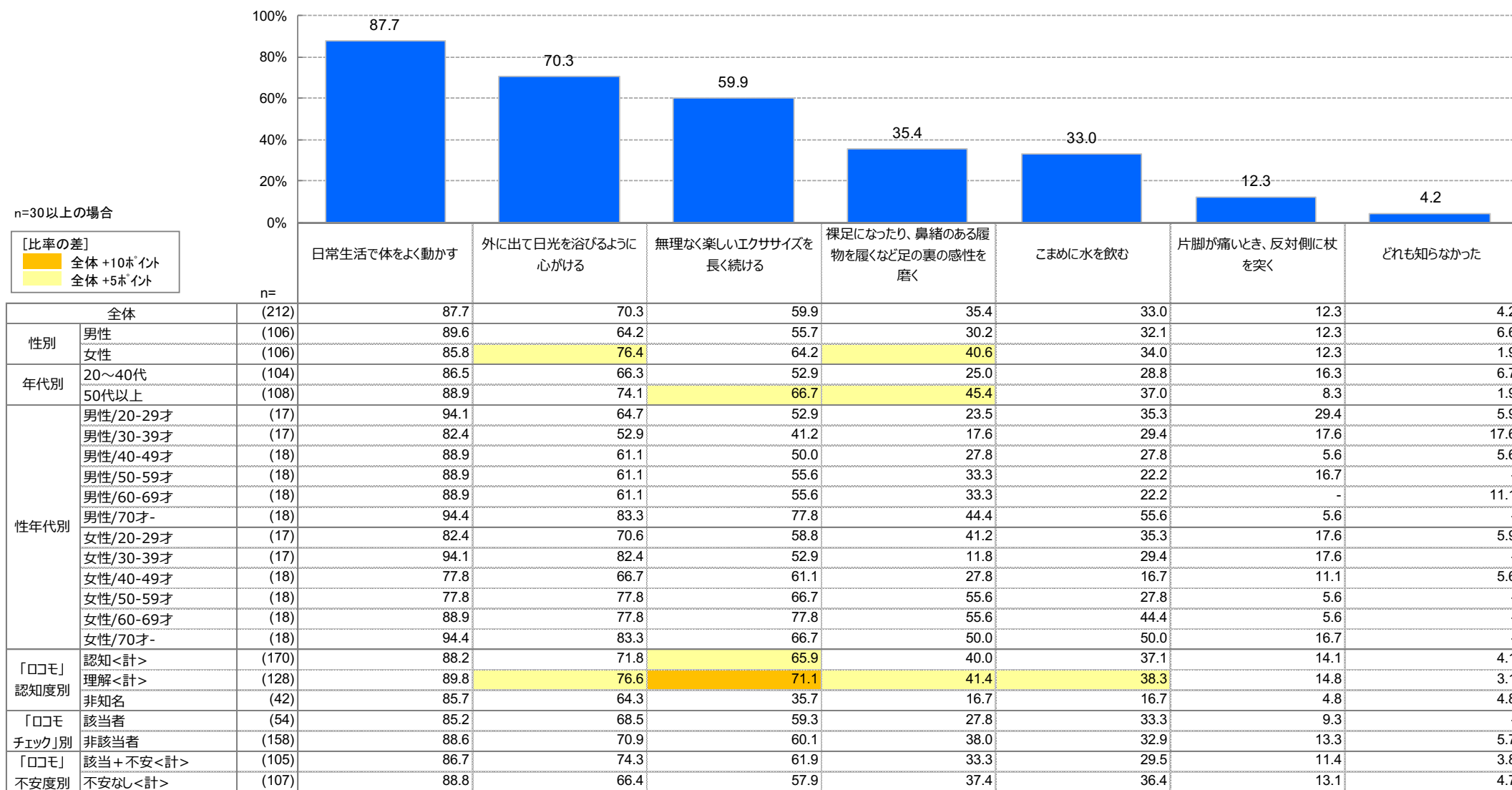
※「全体」のスコアで降順にソート

12. 「転倒予防に役立つこと」の認知

全体で認知率が高いのは「日常生活で体をよく動かす」で87.7%。次いで「外に出て日光を浴びるように心がける」が70.3%、「無理なく楽しいエクササイズを長く続ける」が59.9%で続く。

[ロコモ認知度：理解]では、「無理なく楽しいエクササイズを長く続ける」が71.1%と高い。

Q.下記のことは転倒予防に役に立ちます。知っているものを全てお選びください。



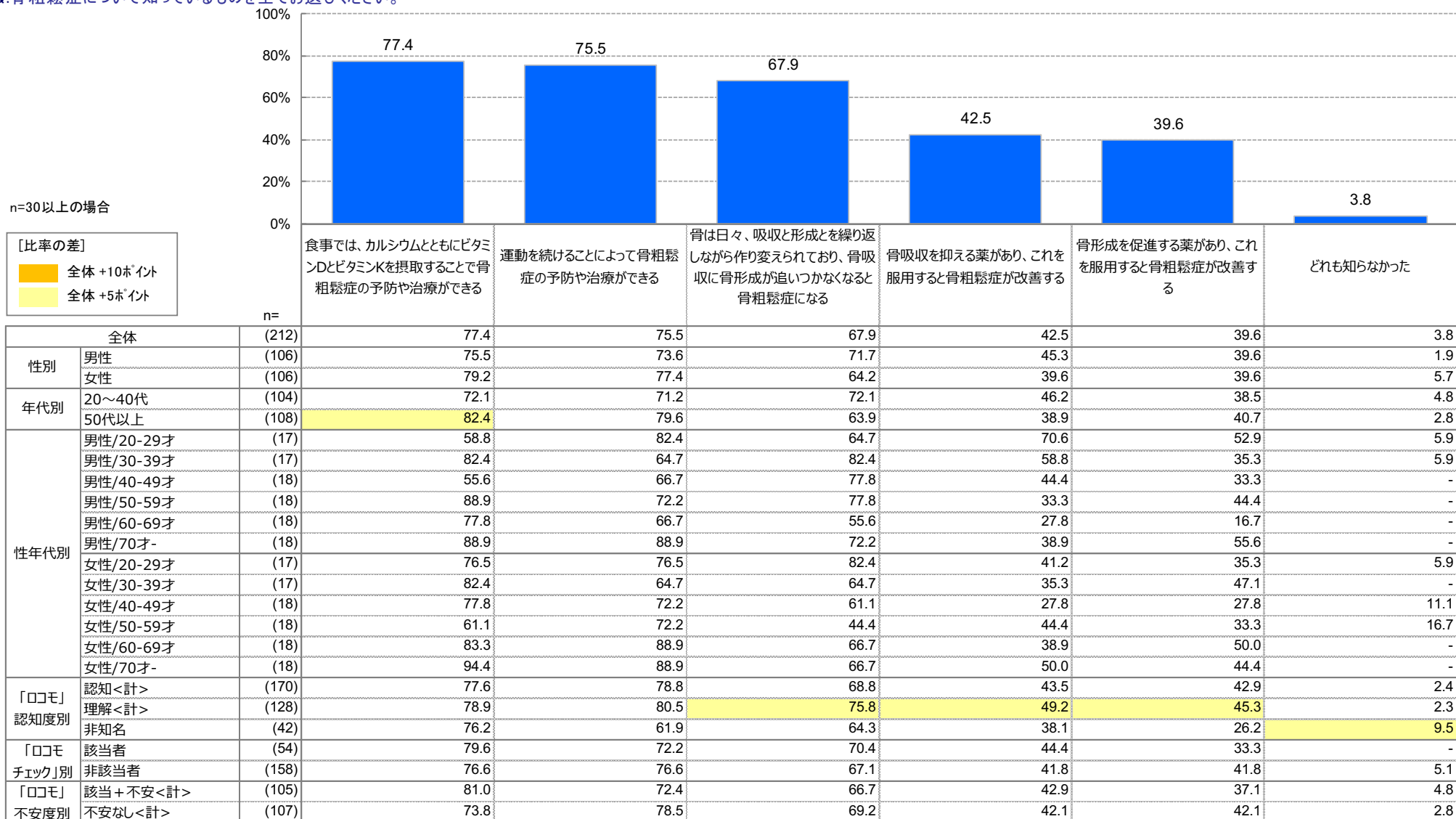
(n=30未満は参考値として掲載)

※「全体」のスコアで降順にソート

13. 「骨粗鬆症」の特徴認知

特徴認知が高いのは「カルシウムとともにビタミンDとビタミンKを摂取することで骨粗鬆症の予防や治療ができる」で77.4%。
「運動を続けることによって骨粗鬆症の予防や治療ができる」も75.5%と高い。
[口コミ認知度：理解]では、いずれの特徴の認知も全体を上回るスコア。

Q.骨粗鬆症について知っているものを全てお選びください。



(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

<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)	5.3	0.7	0.7	1.7	0.6	0.7	1.0	1.8	1.3	1.0	5.5	5.6	14.7	8.9	1.6	0.7	0.8	0.4	0.5	1.3	1.3	2.2	6.3	1.3

		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)	0.9	2.5	8.6	5.5	1.4	0.6	0.4	0.3	1.2	1.8	0.9	0.4	0.5	0.9	0.4	3.7	0.4	0.7	0.8	0.5	0.6	0.6	0.7

ご自身に関するアンケート

当アンケートでは「あなたのお体(病気・症状など)」について
お問い合わせ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。

なお、当アンケートにより取得した回答結果につきましては、
特定の個人が識別できないよう統計的に処理し、
今後の商品・サービス充実のために活用させていただきます。

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

マクロミルモニタの皆様にはモニタ規約にて「調査についての守秘義務」の徹底をお願いしています。

当アンケートの内容および当アンケートで知り得た情報については、決して第三者に口外しないよう(掲示板
やホームページへの書き込みを含む)、ご協力をお願いします。

- ①必須入力(全項目)

- 「運動器」とは ●●
立つ、歩く、ものを持ちあげるなど、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(空欄)
1. 運動器	☐	☐	☐	☐	☐
2. 循環器	☐	☐	☐	☐	☐
3. 泌尿器	☐	☐	☐	☐	☐
4. 消化器	☐	☐	☐	☐	☐
5. 呼吸器	☐	☐	☐	☐	☐



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。

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●●

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)

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. 片脚立ちで靴下が脱げない	☐	☐
6. 2kg程度の重い物(リットルの牛乳パック2個程度)をもち上げるのが困難である	☐	☐
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、あるいは複数の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
- 排他選択肢: 5. ひとも知らなかった

■以下、お読みください。

●●ロコモティブシンドロームの要因●●

ロコモティブシンドローム(筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数の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)の大きな要因は「筋力の低下」「バランス能力の低下」「関節の動く範囲の縮小」「疼痛」です。

Q5 あなたは、これらがロコモティブシンドロームの要因であることをご存じでしたか？

ご存じのものをすべてお選びください。

※ロコモティブシンドロームという言葉はご存じなくても、上記の状態になってしまう要因であることをご存じだった場合も含めてください。

【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. 「疼痛」がロコモティブシンドロームの要因と知っていた ※疼痛…痛みを示す医学用語
- ☐ 5. ひとも知らなかった



ここで改ページ

- ①必須入力

●●骨粗鬆症の要因●●

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。

Q6 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

Q7 高齢者の骨折(脆弱性骨折)の主な原因は、
骨粗鬆症(骨がもろくなって折れやすくなること)と易転倒性(転びやすくなること)です。
高齢者がなぜ骨折しやすいか知っていましたか？

【必須入力】

- ☐ 1. 原因は骨粗鬆症と易転倒性の二つであることを知っていた
- ☐ 2. 原因として骨粗鬆症は知っていた
- ☐ 3. 原因として易転倒性は知っていた
- ☐ 4. 二つとも知らなかった



ここで改ページ

- ①必須入力
- 排他選択肢: 5. ひとつも知らなかった

Q8 高齢者の骨折(脆弱性骨折)はいくつにせよ: 骨粗しょう症などにより骨がもろくなっている状態で起きる骨折)のうち多いのは、
■転倒や日常の動作によって起こる骨の骨折(骨圧迫骨折)
■手首の骨折(橈骨遠位端骨折)、
■肩: 腕の付け根の骨折(上腕骨近位端骨折)
■太ももの付け根の骨折(大腿骨近位端骨折)
の四つです。
あなたは、上記四つの骨折をご存じでしたか? 当てはまるものには全てチェックをつけてください。

【必須入力】

- ☐ 1. 骨の骨折は知っていた
- ☐ 2. 手首の骨折は知っていた
- ☐ 3. 肩: 腕の付け根の骨折は知っていた
- ☐ 4. 太ももの付け根の骨折は知っていた
- ☐ 5. ひとつも知らなかった

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。
回答もれがないか確認し、よろしければ「送信」ボタンをクリックしてください。

送 信

健康に関するアンケート

下記アンケートにご協力をお願いします。

当アンケートの回答者の皆様へお願い

マクミルモニタの皆様にはモニタ規約にて「調査についての守秘義務」の徹底をお願いします。

当アンケートの内容および当アンケートで知得た情報については、決して第三者に口外しないよう(掲示板やホームページへの書き込みを含む)、ご協力をお願いします。

- ①必須入力
- ⑤5_FA: 必須入力

Q1 「運動器」という言葉を何で知りましたか？(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(全項目)

Q2 「運動器の10年・日本協会」「Bone and Joint Decade」の名称や活動内容を知っていますか。 (それぞれひとつずつ) 【必須入力】

	1 名称も活動の内容も知っている	2 名称は聞いたことがある	3 知らなかった
1. 「運動器の10年・日本協会」	☐	☐	☐
2. 「Bone and Joint Decade」	☐	☐	☐

ここで改ページ

- ①必須入力
- 排他選択肢: 8. この中であてはまるものはない

脆弱性骨折(ぜいじゃくせいこっせつ: 骨粗鬆症など骨がもろくなっている状態で起きる骨折)を一度起こすと、次に骨折する確率が何倍にも増えます(脆弱性骨折の連鎖)。
したがって一度骨折したら二度と骨折しないよう二次骨折予防のための対策を行う必要があります。

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. 一度脆弱性骨折を起こすと骨折を起こしやすい(脆弱性骨折の連鎖)ことを知っている
- ☐ 2. 世界的にも日本国内でも二次骨折を予防するための活動を行っている組織があり、二次骨折予防のための取り組みを行っていることを知っている
- ☐ 3. 脆弱性骨折の連鎖についても二次骨折予防のための活動を行っている組織があることも知らない
- ☐ 4. まだ脆弱性骨折を起こしたことなく、骨折予防のための努力はしていない
- ☐ 5. まだ脆弱性骨折を起こしたことないが、骨折予防のための努力をしている
- ☐ 6. 既に脆弱性骨折を起こしたことがあるが、二次骨折予防のための努力はしていない
- ☐ 7. 既に脆弱性骨折を起こしたことがあり、二次骨折予防のための努力をしている
- ☐ 8. この中であてはまるものはない

ここで改ページ

- ①必須入力
- 排他選択肢: 7. どれも知らなかった

Q4 下記のことは転倒予防に役に立ちます。
知っているものを全てお選びください。(いくつでも)
【必須入力】

- ☐ 1. 日常生活で体をよく動かす
- ☐ 2. 外に出て日光を浴びるように心がける
- ☐ 3. 無理なく楽しいエクササイズを長く続ける
- ☐ 4. 裸足になったり、鼻緒のある履物を履くなど足の裏の感性を磨く
- ☐ 5. こまめに水を飲む
- ☐ 6. 片脚が痛いとき、反対側に杖を突く
- ☐ 7. どれも知らなかった



ここで改ページ

- ①必須入力
- 排他選択肢: 6. どれも知らなかった

Q5 骨粗鬆症について知っているものを全てお選びください。(いくつでも)
【必須入力】

- ☐ 1. 骨は日々、吸収と形成とを繰り返しながら作り変えられており、骨吸収に骨形成が追いつかなくなると骨粗鬆症になる
- ☐ 2. 骨吸収を抑える薬があり、これを服用すると骨粗鬆症が改善する
- ☐ 3. 骨形成を促進する薬があり、これを服用すると骨粗鬆症が改善する
- ☐ 4. 食事では、カルシウムとともにビタミンDとビタミンKを摂取することで骨粗鬆症の予防や治療ができる
- ☐ 5. 運動を続けることによって骨粗鬆症の予防や治療ができる
- ☐ 6. どれも知らなかった

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。
回答もれがないか確認し、よろしければ「送信」ボタンをクリックしてください。

送 信