

「口コモティブシンдро́м」 認知度調査 報告書

2020.04.06

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」が発生しやすい箇所認知	25
9. 「運動器」の認知経路	26
10 – 1. 「運動器の健康・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

- 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】2020年3月18日(水)～3月21日(土)
【本調査】2020年3月19日(木)～3月21日(土)
- 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27.3%、言葉は聞いたことがある「認知」は50.7%。

性別別で認知度が高いのは[男性70才-]で「理解」が39.1%。最も低いのは[女性60-69才]で「理解」が25.1%。

[口コモ認知度：理解]は「理解」が59.5%、「認知」は74.2%。

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

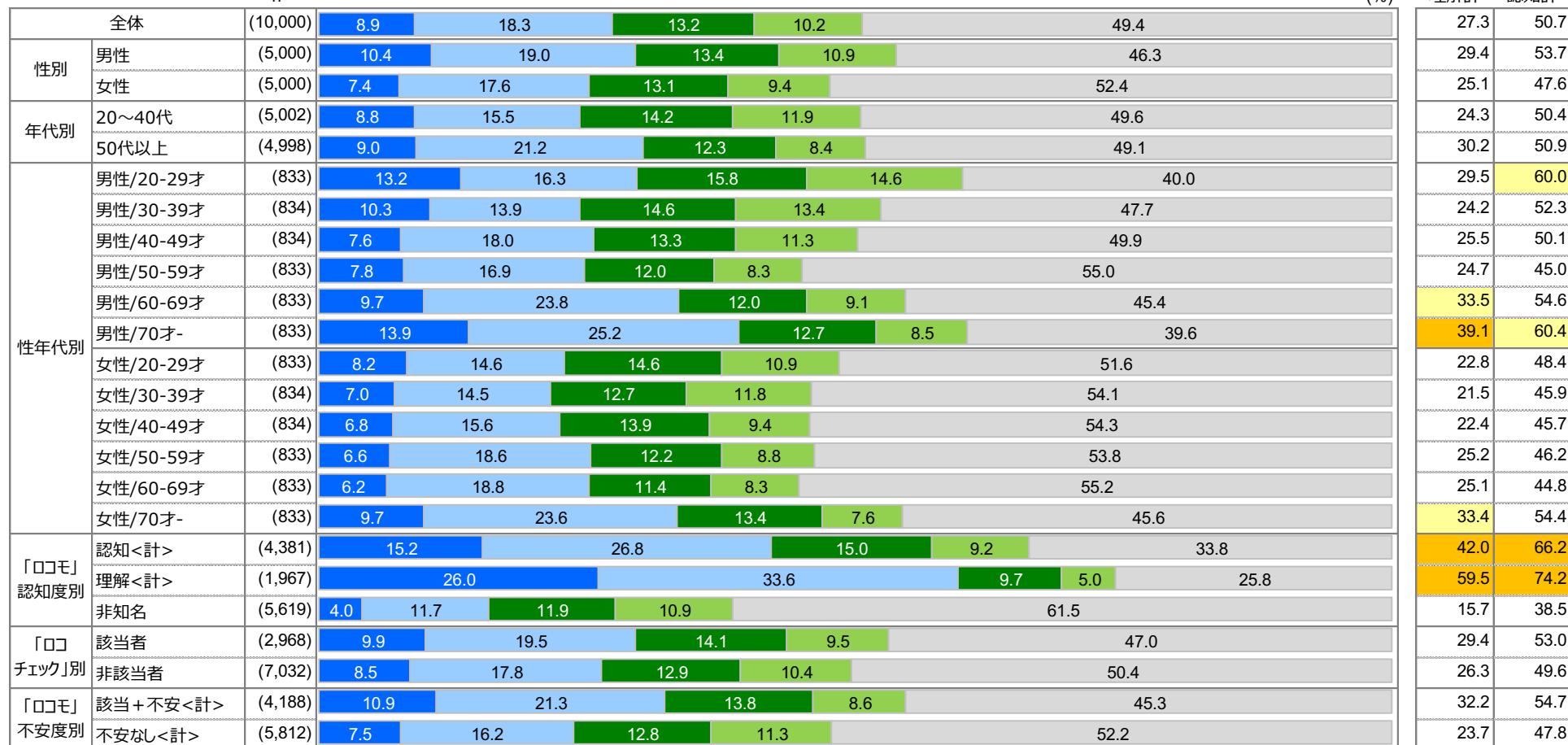
[比率の差]	
全体 +10ポイント	
全体 +5ポイント	

- 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



※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58.2%、言葉は聞いたことがある「認知」は92.1%。

性別×年齢別で認知度が高いのは[男性70才-]で「理解」が80.2%。最も低いのは[男性20-29才]で「理解」が48.6%。

[口コモ認知度：理解]は「理解」が88.6%。

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	

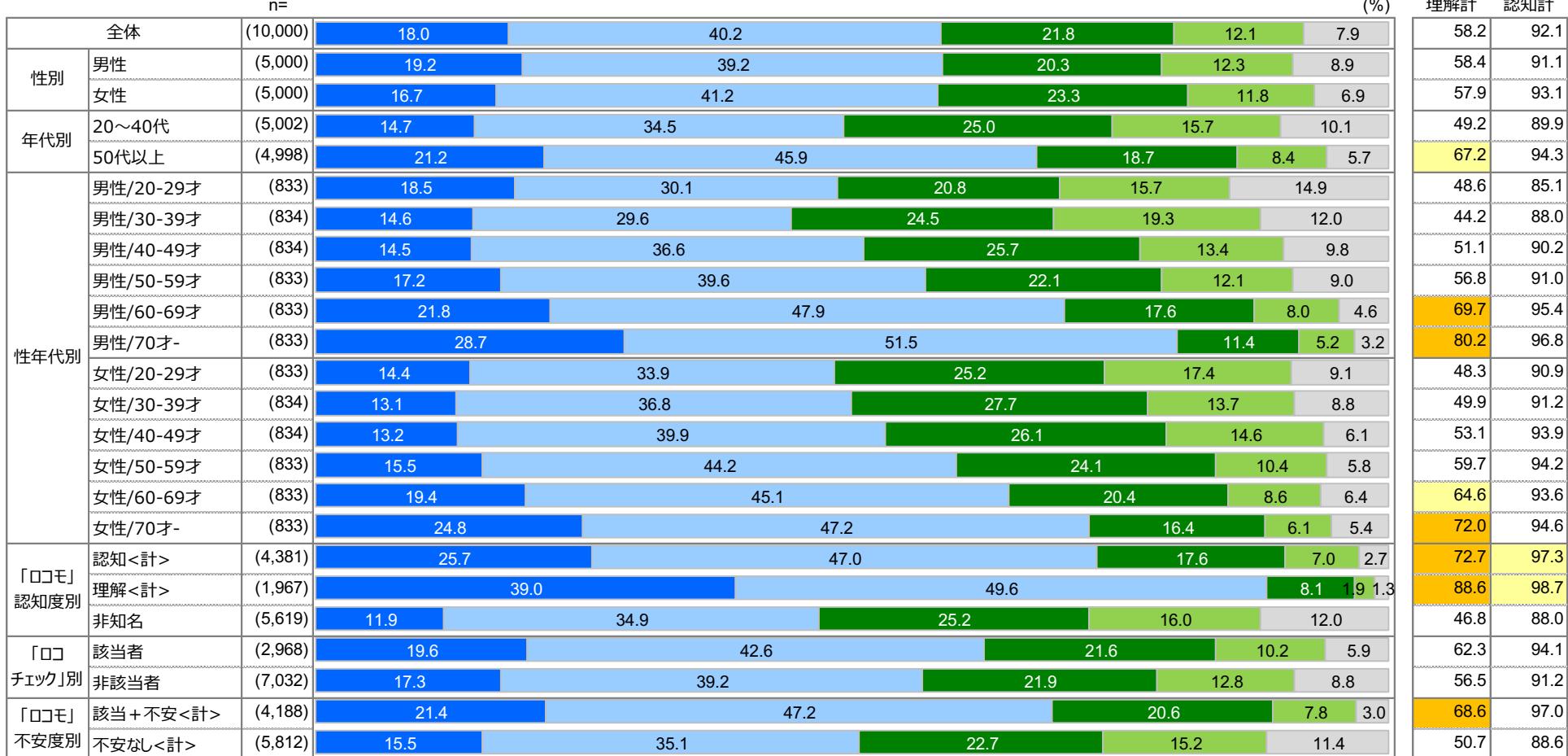
- 言葉も意味もよく知っていた
- 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
- 言葉も意味も知らなかった（今回初めて聞いた場合を含む）

- 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



※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64.2%、言葉は聞いたことがある「認知」は92.7%。

性別×年齢別で最も認知度が高いのは[男性70才-]で「理解」が82.4%。最も低いのは[男性20-29才]で「理解」が48.9%。

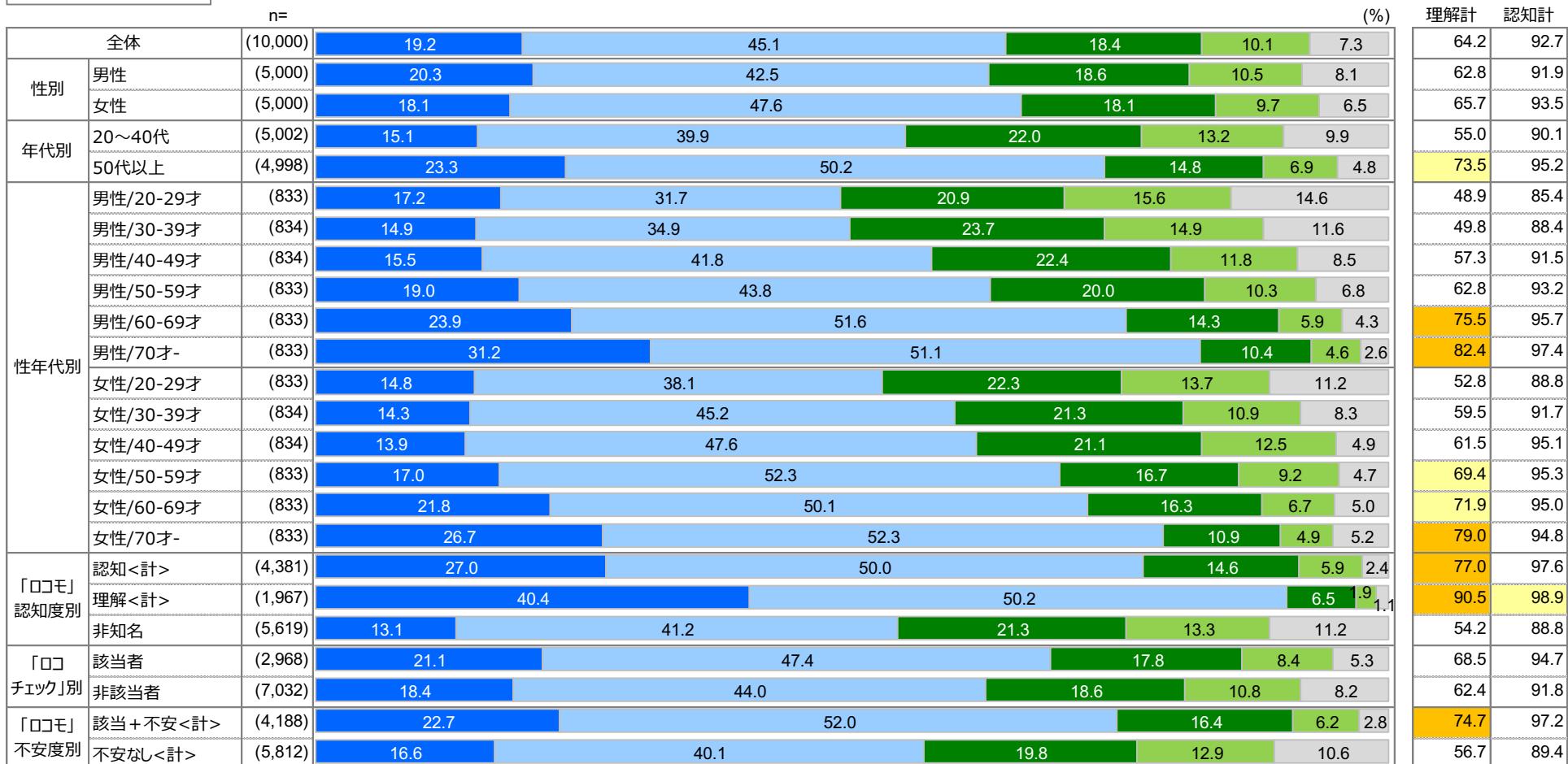
[口コモ認知度：理解]は「理解」が90.5%。

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



※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67.9%、言葉は聞いたことがある「認知」は94.2%。

性別×年齢別で認知度が高いのは[男性70才-]で「理解」が84.8%。最も低いのは[男性30-39才]で「理解」が53.8%。

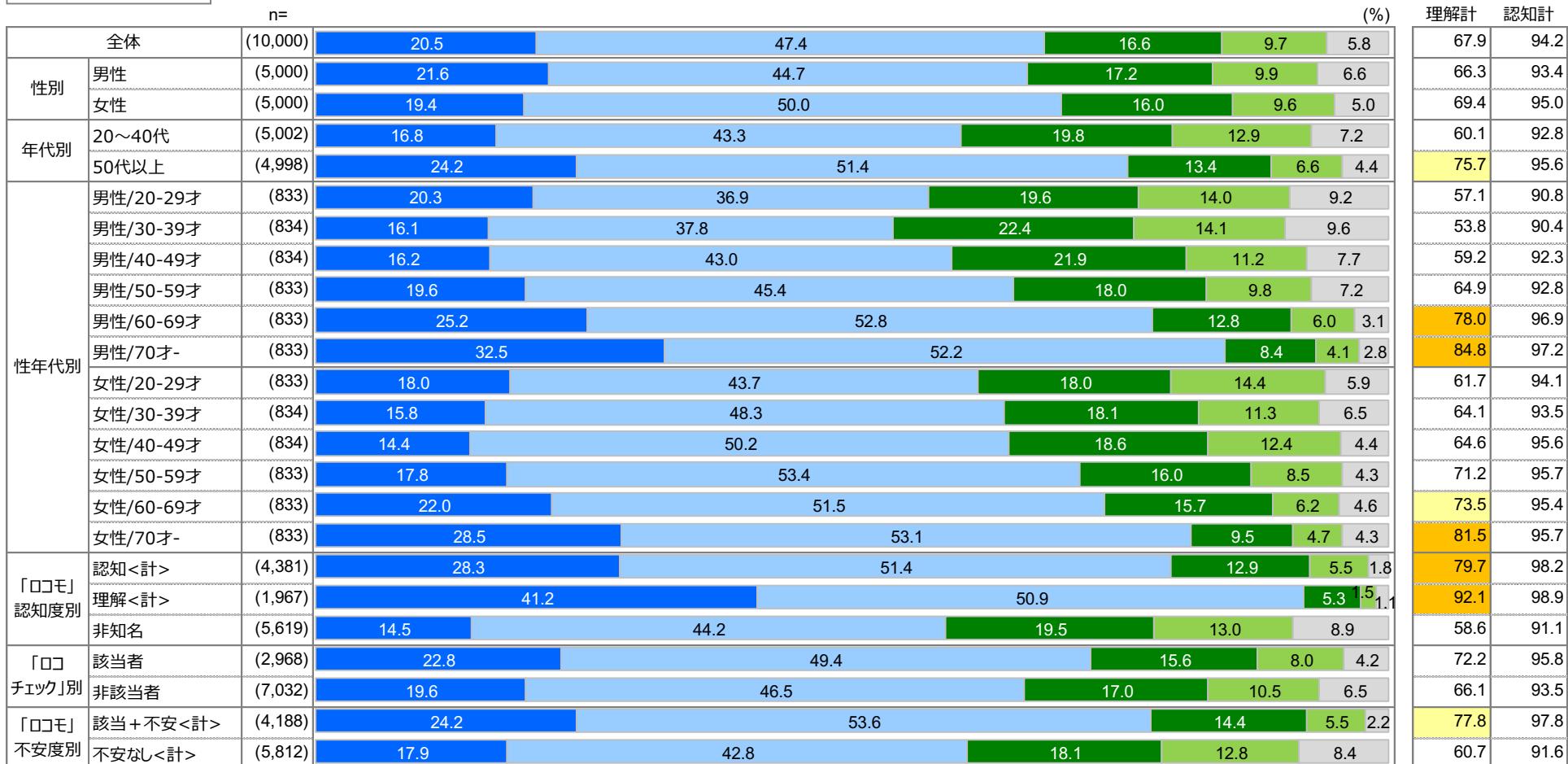
[口コモ認知度：理解]は「理解」が92.1%。

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



※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66.8%、言葉は聞いたことがある「認知」は94.0%。

性別×年齢別で最も認知度が高いのは[男性70才-]で「理解」が83.2%。低いのは[男性30-39才]で「理解」が53.6%。

[口コモ認知度：理解]は「理解」が92.0%。

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。

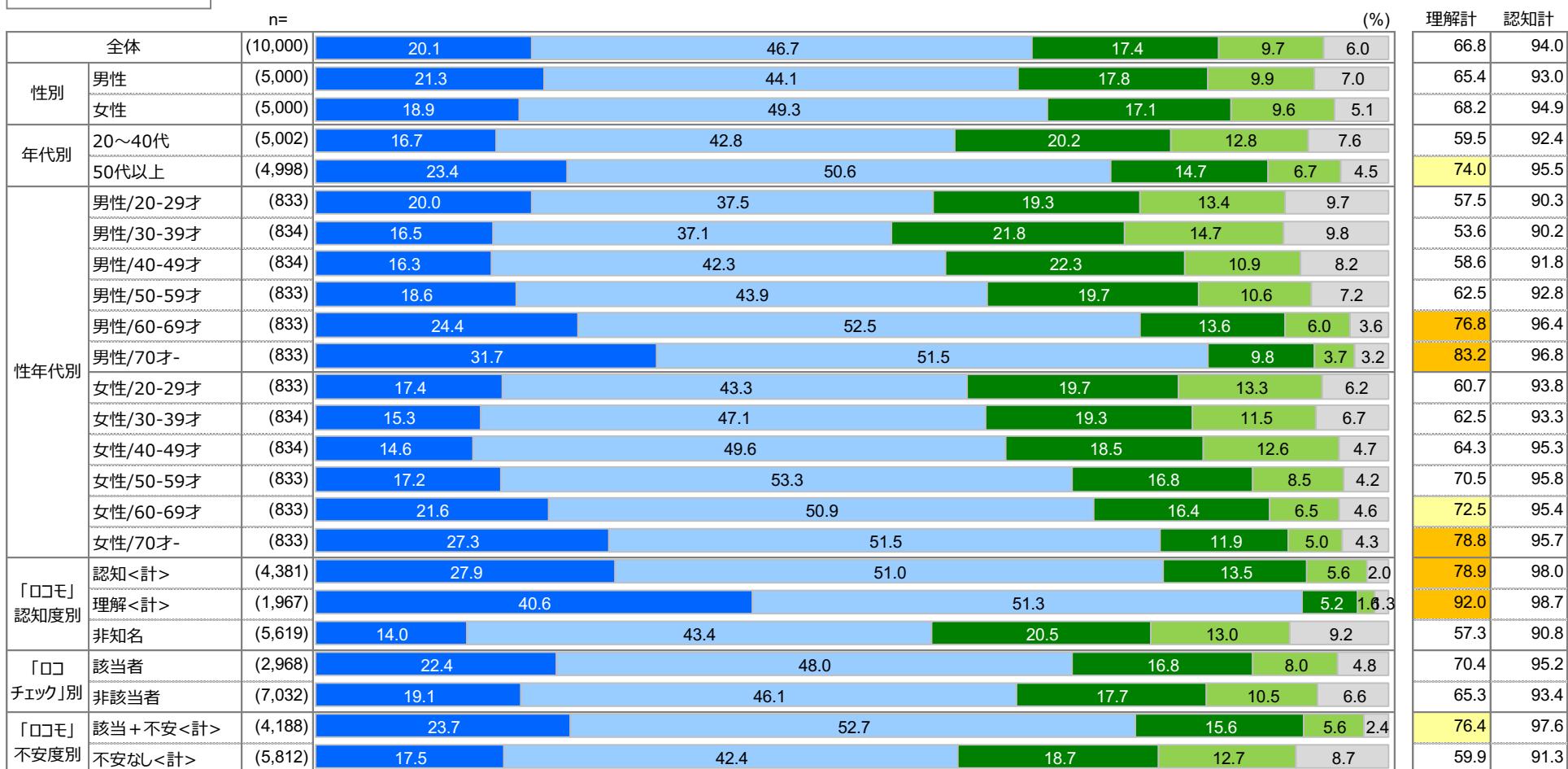
n=30以上の場合

[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：「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」

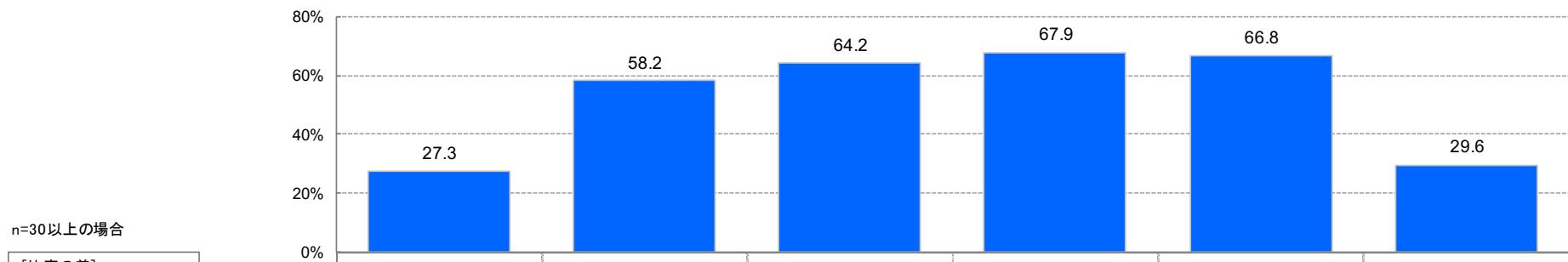
1-6. 言葉の意味を理解している器官(理解計)

全体のスコアで見ると「運動器」(27.3%)以外の項目では理解度が6~7割弱となっている。

性×年齢別では、殆どの項目で[男性][女性]ともに70代のスコアが高い。

[口コモ認知度:理解]は「運動器」(59.5%)以外の項目では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？



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

		運動器	循環器	泌尿器	消化器	呼吸器	ひとつもない	
	n=	27.3	58.2	64.2	67.9	66.8	29.6	
性別	全体	(10,000)	27.3	58.2	64.2	67.9	66.8	29.6
性別	男性	(5,000)	29.4	58.4	62.8	66.3	65.4	30.9
性別	女性	(5,000)	25.1	57.9	65.7	69.4	68.2	28.3
年代別	20~40代	(5,002)	24.3	49.2	55.0	60.1	59.5	36.6
年代別	50代以上	(4,998)	30.2	67.2	73.5	75.7	74.0	22.5
性年代別	男性/20-29才	(833)	29.5	48.6	48.9	57.1	57.5	37.6
性年代別	男性/30-39才	(834)	24.2	44.2	49.8	53.8	53.6	42.6
性年代別	男性/40-49才	(834)	25.5	51.1	57.3	59.2	58.6	38.4
性年代別	男性/50-59才	(833)	24.7	56.8	62.8	64.9	62.5	33.4
性年代別	男性/60-69才	(833)	33.5	69.7	75.5	78.0	76.8	19.9
性年代別	男性/70才-	(833)	39.1	80.2	82.4	84.8	83.2	13.6
性年代別	女性/20-29才	(833)	22.8	48.3	52.8	61.7	60.7	34.7
性年代別	女性/30-39才	(834)	21.5	49.9	59.5	64.1	62.5	34.1
性年代別	女性/40-49才	(834)	22.4	53.1	61.5	64.6	64.3	32.6
性年代別	女性/50-59才	(833)	25.2	59.7	69.4	71.2	70.5	27.0
性年代別	女性/60-69才	(833)	25.1	64.6	71.9	73.5	72.5	24.0
性年代別	女性/70才-	(833)	33.4	72.0	79.0	81.5	78.8	17.2
「口コモ」認知度別	認知<計>	(4,381)	42.0	72.7	77.0	79.7	78.9	17.5
「口コモ」認知度別	理解<計>	(1,967)	59.5	88.6	90.5	92.1	92.0	5.6
「口コモ」認知度別	非知名	(5,619)	15.7	46.8	54.2	58.6	57.3	39.0
「口コモ」チェック別	該当者	(2,968)	29.4	62.3	68.5	72.2	70.4	24.2
「口コモ」チェック別	非該当者	(7,032)	26.3	56.5	62.4	66.1	65.3	31.9
「口コモ」不安度別	該当+不安<計>	(4,188)	32.2	68.6	74.7	77.8	76.4	19.4
「口コモ」不安度別	不安なし<計>	(5,812)	23.7	50.7	56.7	60.7	59.9	36.9

※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」

2. 「口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19.7%、言葉は聞いたことがある「認知」は43.8%。

性×年齢別では、女性60代・女性70代の「理解」「認知」が特に高くなっている。

Q.あなたは、口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	

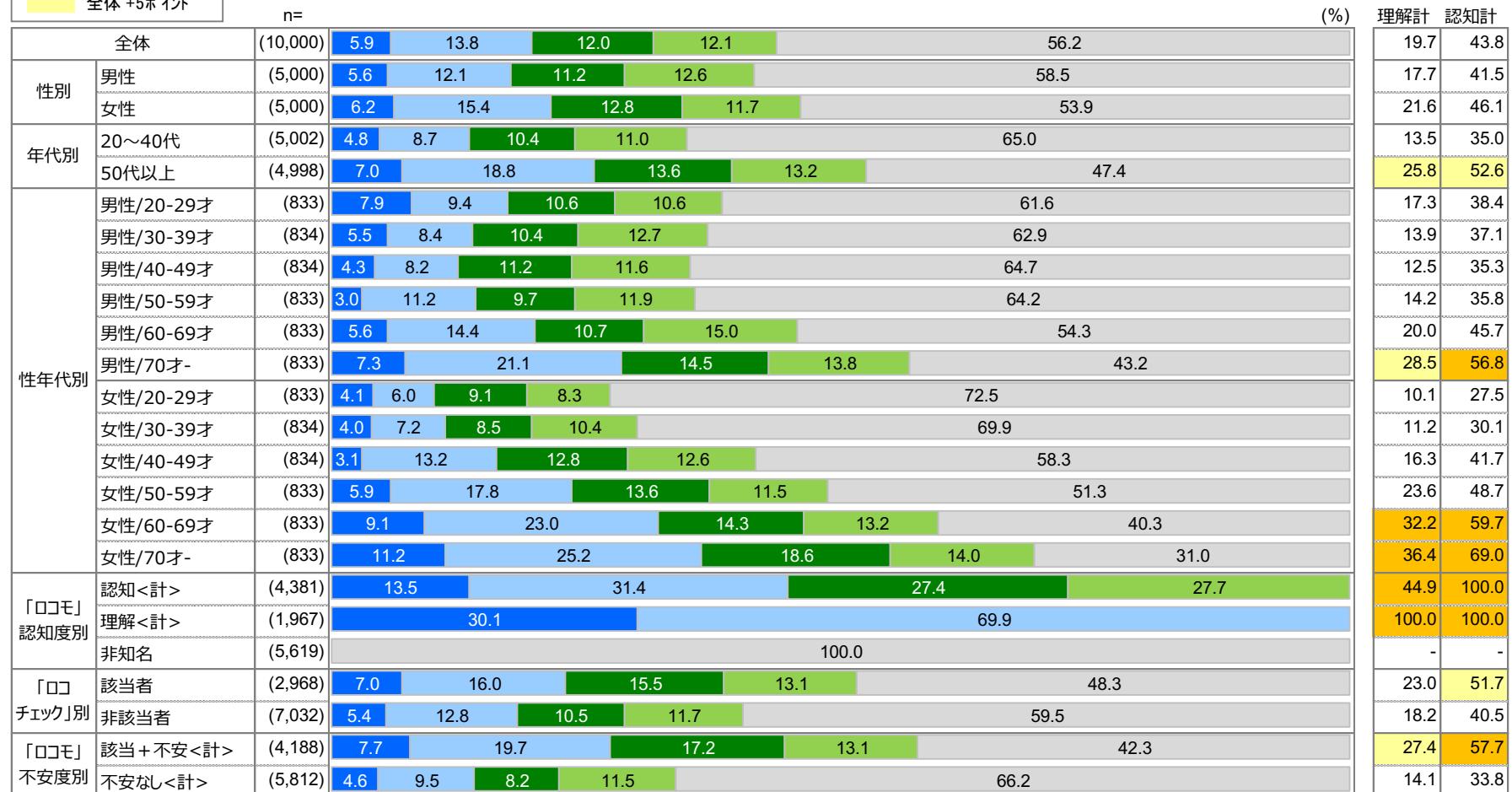
■言葉も意味もよく知っていた

■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



※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」

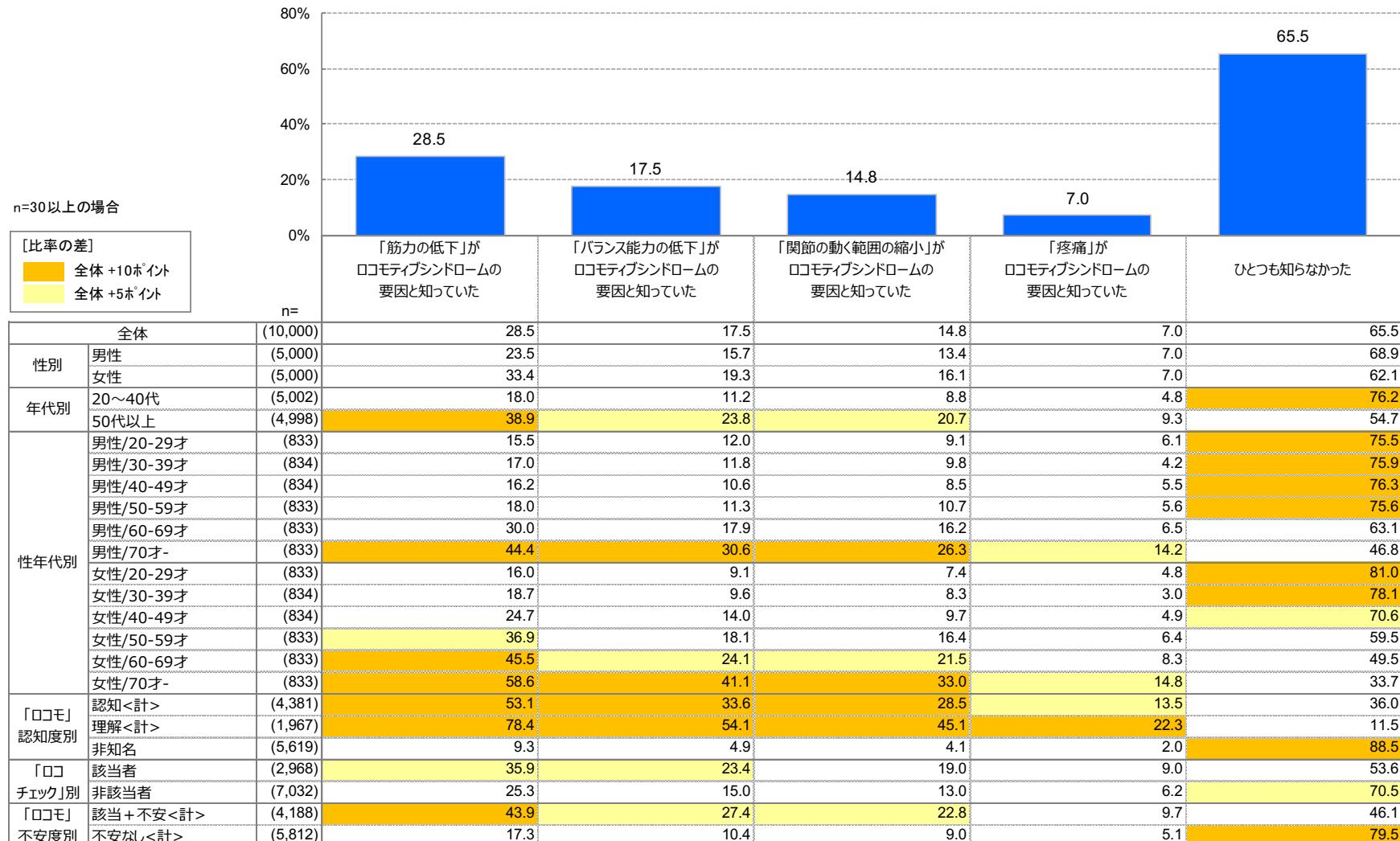
3. 「口コモ」要因認知

全体では、認知率が高いのは「筋力の低下」で28.5%。[口コモ認知度：理解]では78.4%にのぼる。

「疼痛」が最も低く全体で7.0%、[口コモ認知度：理解]においても2割強にとどまる。

「ひとつも知らなかった」は全体65.5%に対し、[女性70才-]では33.7%にとどまる。

Q. あなたは、これらが口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「口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2.0%、「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41.9%。

[男性]よりも[女性]の方が不安を感じている割合が多く、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「口コモティブシンドローム」にどの程度不安を感じますか。

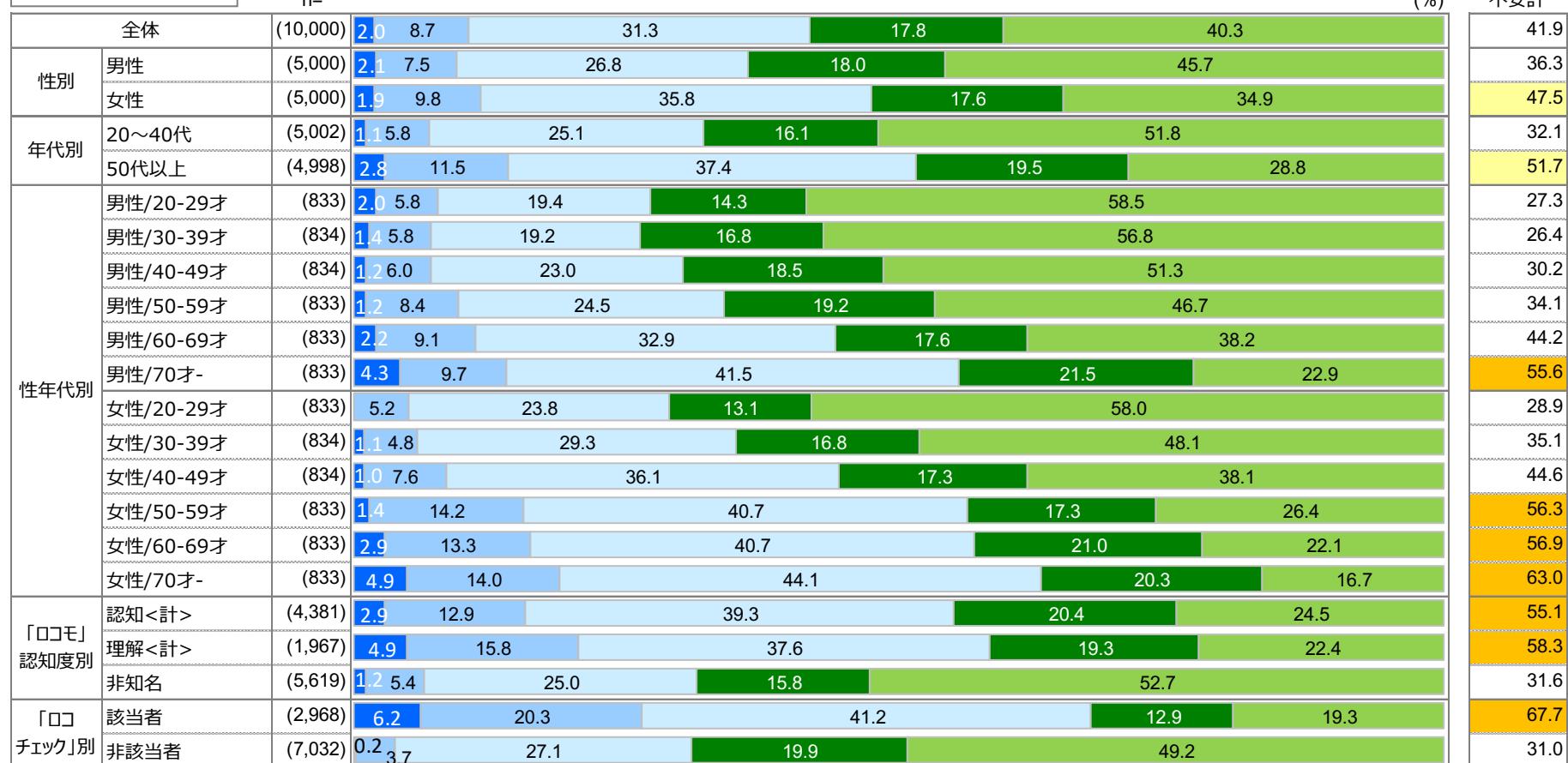
n=30以上の場合

[比率の差]	
全体 +10ポイント	
全体 +5ポイント	

- すでに自分は「口コモティブシンドローム」に該当する
- 将来、「口コモティブシンドローム」になる不安をやや感じる
- 将来、「口コモティブシンドローム」になる不安をあまり感じない
- 不安を感じことはない

n=

(%)



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

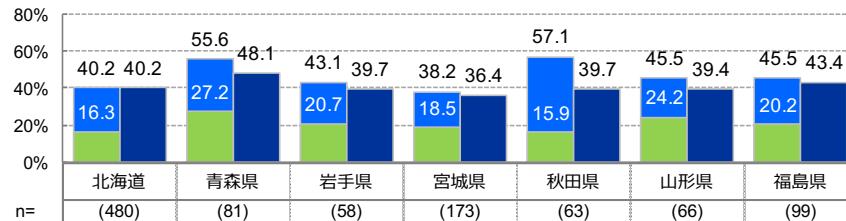
参考. 都道府県別「ロコモティブシンドローム」の認知度と不安度

認知率が最も高いのは佐賀県(75.0%)。次いで秋田県(57.1%)、青森県(55.6%)が続く。

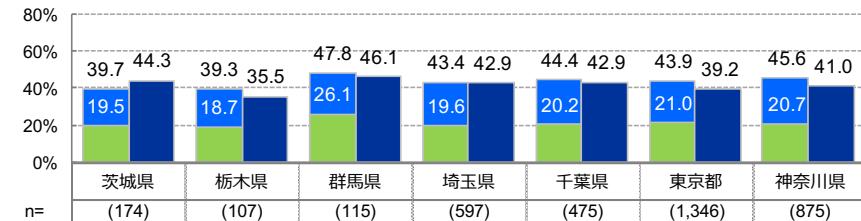
「不安」のスコアが高いのは富山県(56.8%)、ついで香川県(53.3%)、岐阜県(52.3%)。

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。

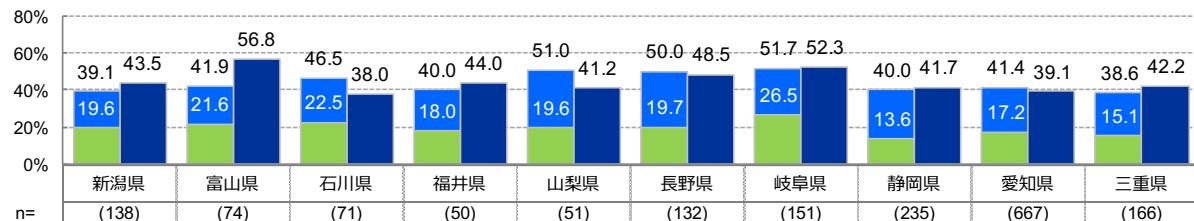
北海道・東北地方



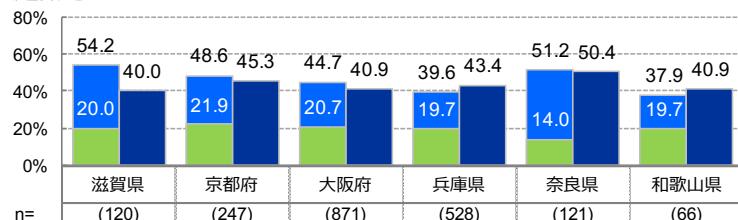
関東地方



中部地方



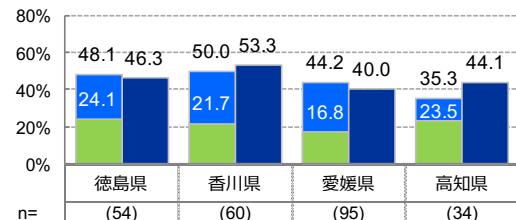
近畿地方



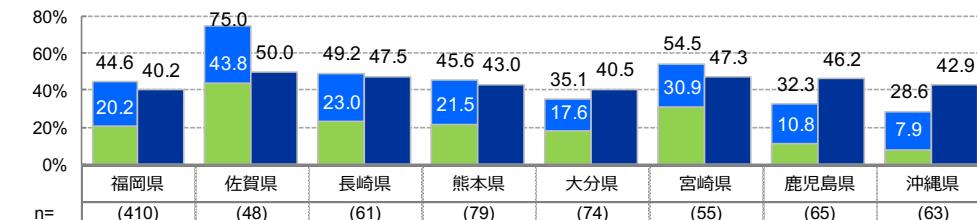
中国地方



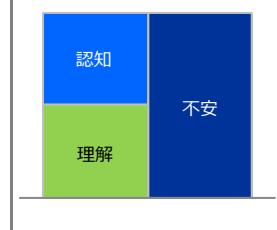
四国地方



九州地方



【凡例】



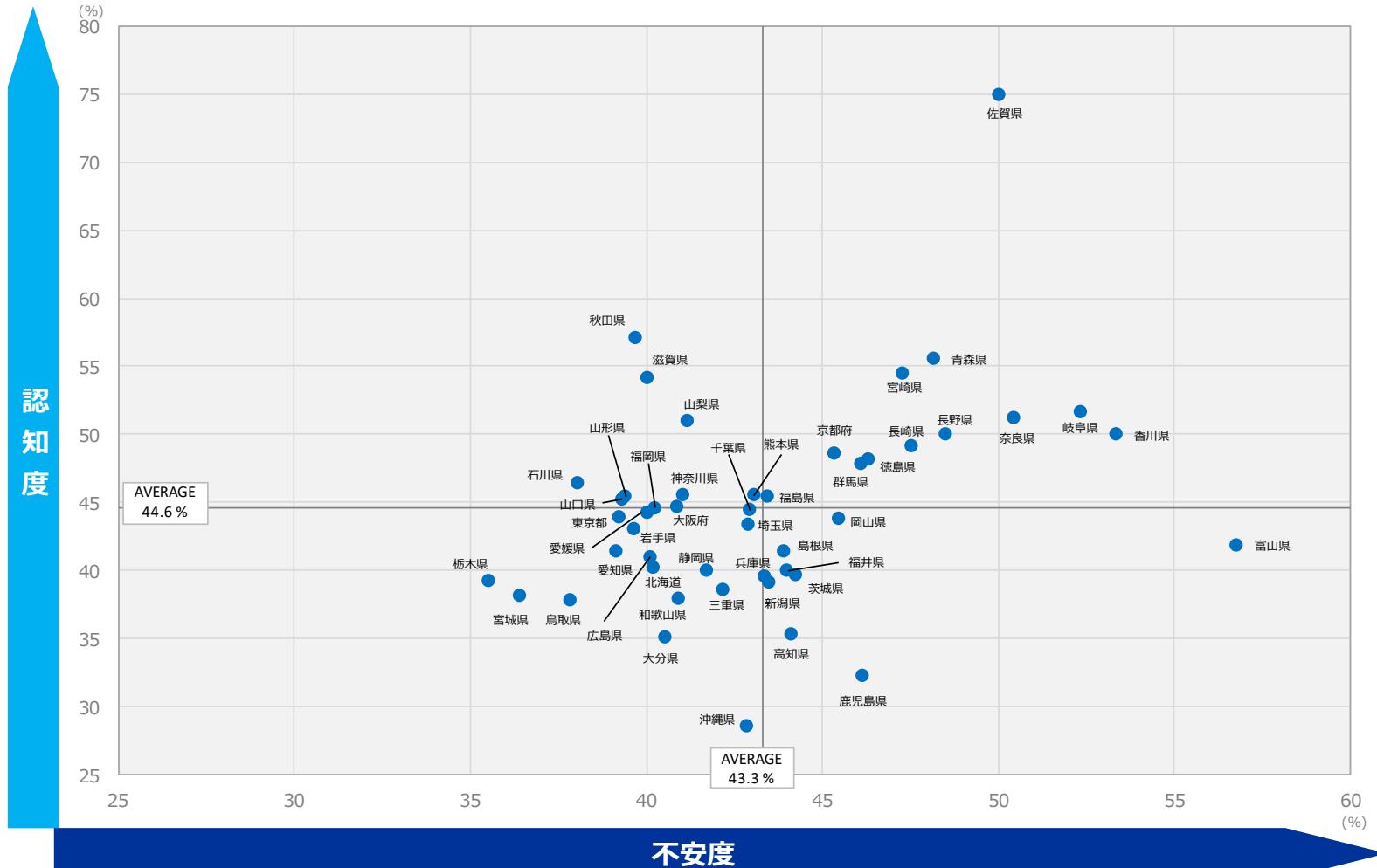
参考. 都道府県別「ロコモティブシンドローム」の認知度と不安度

認知度、不安度ともに上位なのは佐賀県。

富山県は不安度はトップだが認知度は平均以下。

認知度・不安度がいずれも低い県は、栃木県、宮城県、鳥取県、大分県、沖縄県など。

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。

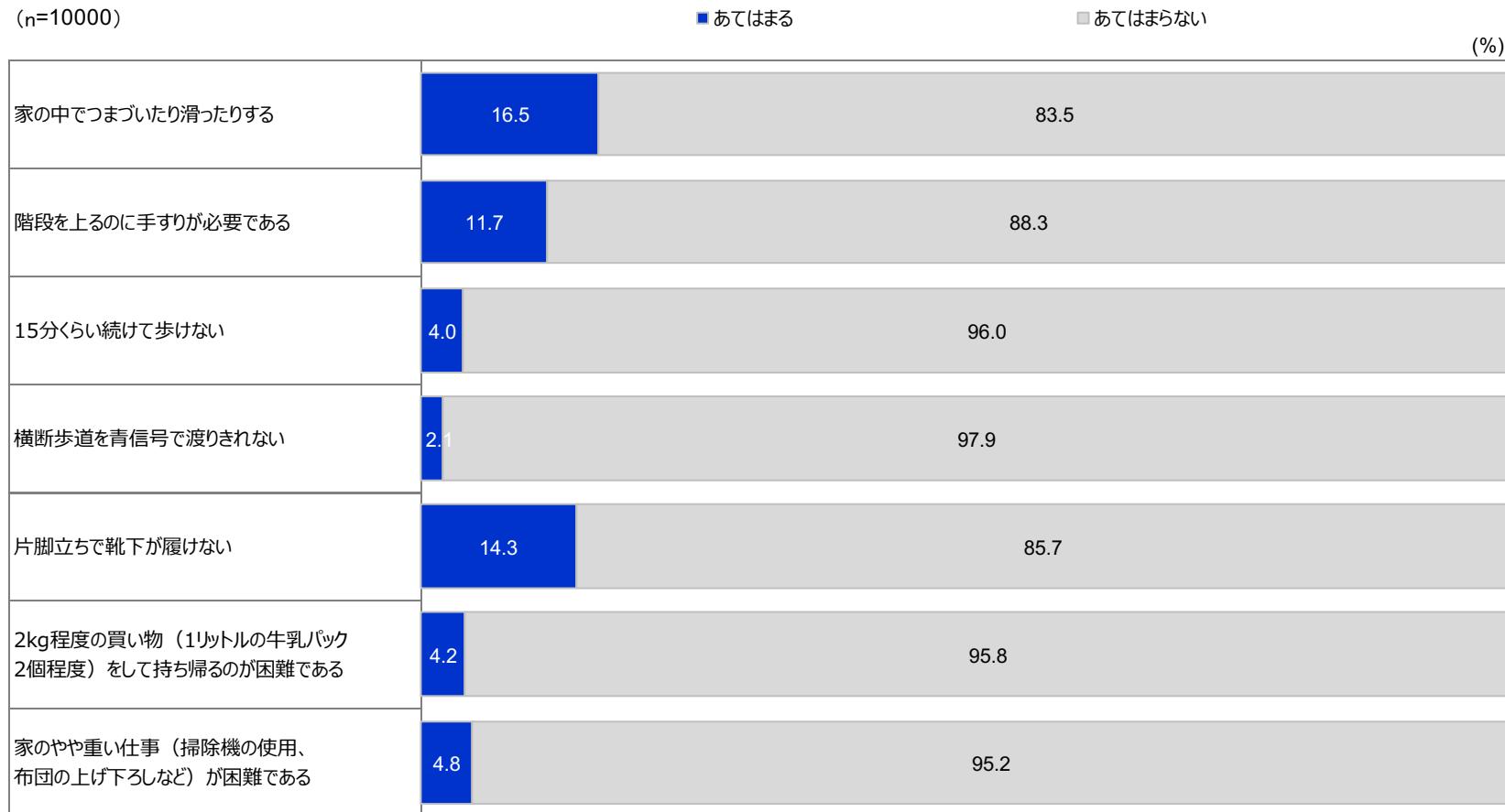


5-1.「口コチェック」該当状況

「家中でつまづいたり滑ったりする」に16.5%、「片脚立ちで靴下が履けない」に14.3%、「階段を上るのに手すりが必要である」に11.7%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2.1%。

Q.以下は「口コチェック」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。



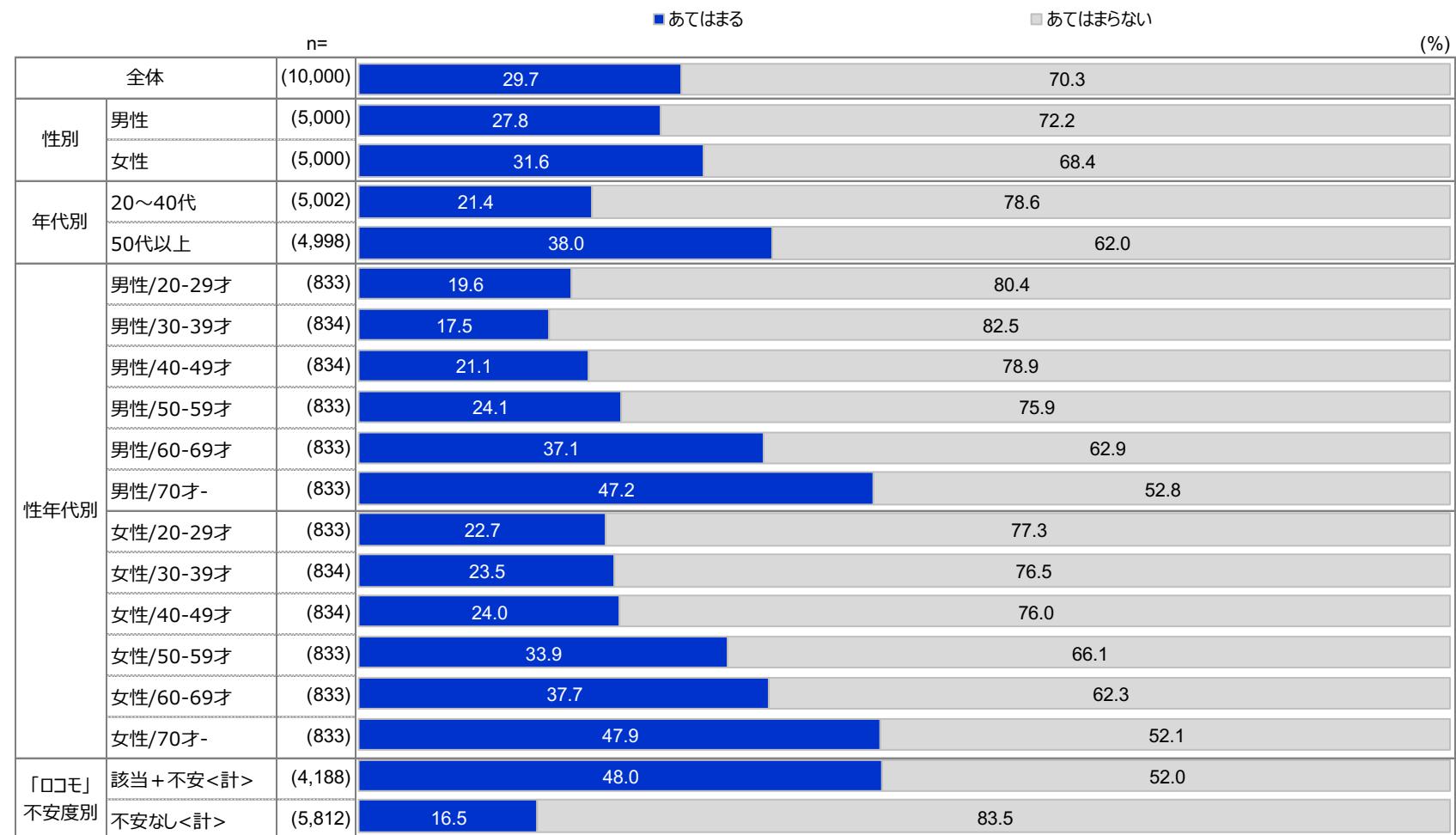
5-2.「口コチェック」該当／非該当

全体では29.7%、[50代以上]は38.0%、[口コモ不安：該当+不安]は48.0%が、ひとつでも「あてはまる」。

男女ともに年代が上がるほど「あてはまる」が高くなる傾向。

また、男女とも70代以上では「あてはまる」が約半数に及ぶ。

Q.以下は「口コチェック」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. 口コチェック<家の中でつまづいたり滑ったりする>

全体では16.5%、[50代以上]は18.5%、[口コモ不安：該当+不安]は26.4%が「あてはまる」。

女性は50才以上になると、「あてはまる」のスコアが2割に達する。

Q.以下は「口コチェック」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。

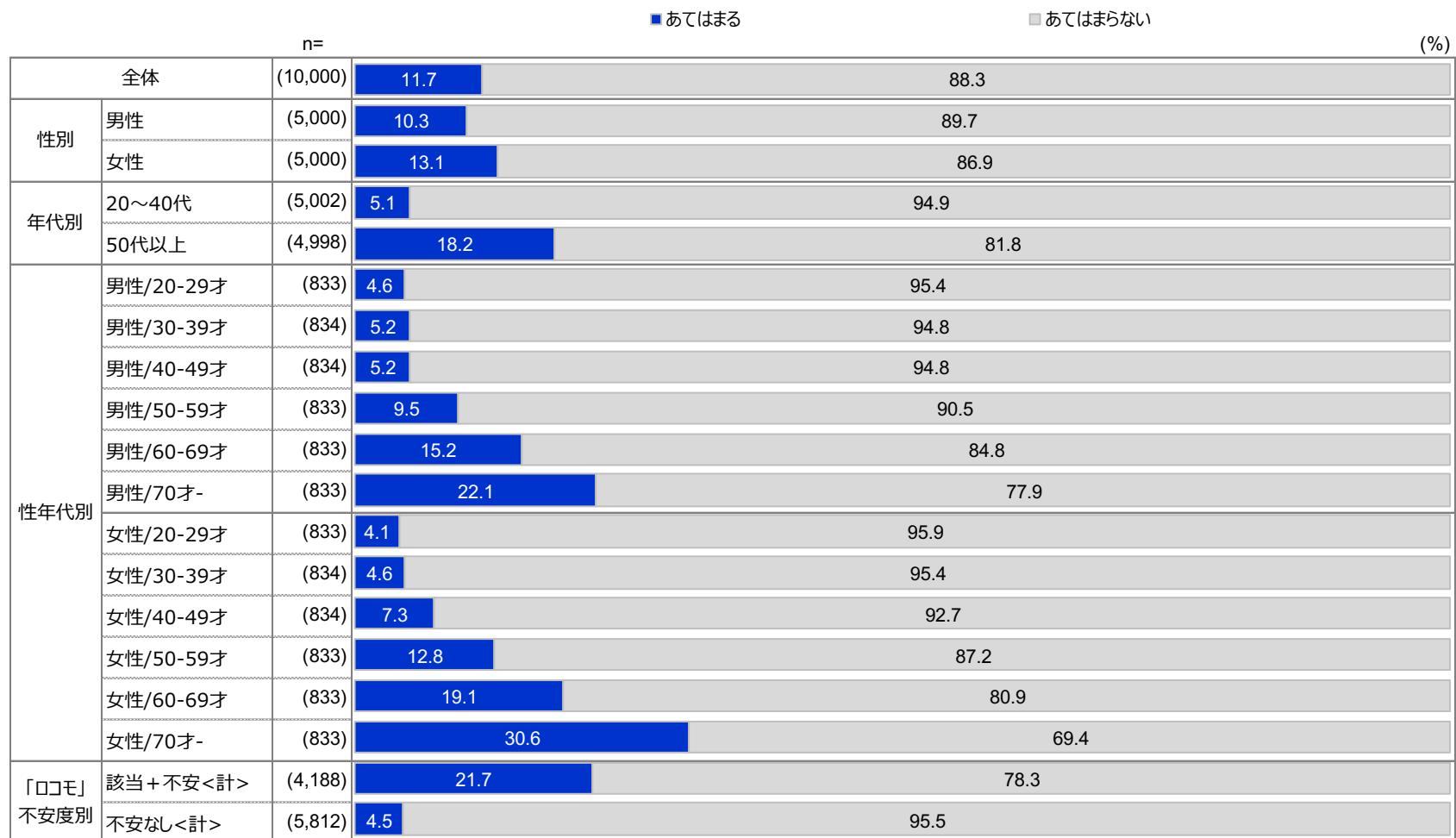
		n=	■ あてはまる	■ あてはまらない	(%)
性別	全体	(10,000)	16.5	83.5	
性別	男性	(5,000)	15.4	84.6	
	女性	(5,000)	17.5	82.5	
年代別	20~40代	(5,002)	14.4	85.6	
	50代以上	(4,998)	18.5	81.5	
性年代別	男性/20-29才	(833)	14.5	85.5	
	男性/30-39才	(834)	11.8	88.2	
	男性/40-49才	(834)	13.8	86.2	
	男性/50-59才	(833)	14.8	85.2	
	男性/60-69才	(833)	19.4	80.6	
	男性/70才-	(833)	18.2	81.8	
	女性/20-29才	(833)	15.5	84.5	
	女性/30-39才	(834)	15.5	84.5	
	女性/40-49才	(834)	15.3	84.7	
	女性/50-59才	(833)	20.8	79.2	
	女性/60-69才	(833)	19.4	80.6	
	女性/70才-	(833)	18.5	81.5	
「口コモ」 不安度別	該当+不安<計>	(4,188)	26.4	73.6	
	不安なし<計>	(5,812)	9.3	90.7	

5-4. 口コチェック<階段を上るのに手すりが必要である>

全体では11.7%、[50代以上]は18.2%、[口コモ不安：該当+不安]は21.7%が「あてはまる」。

[女性70才-]は「あてはまる」が3割に達する。

Q.以下は「口コチェック」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. 口コチェック<15分くらい続けて歩けない>

全体では4.0%、[50代以上]は5.2%、[口コモ不安：該当+不安]は7.6%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8.0%にとどまる。

Q.以下は「口コチェック」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)	4.0	96.0	
性別	男性	(5,000)	4.3	95.7	
	女性	(5,000)	3.7	96.3	
年代別	20~40代	(5,002)	2.8	97.2	
	50代以上	(4,998)	5.2	94.8	
性年代別	男性/20-29才	(833)	4.9	95.1	
	男性/30-39才	(834)	3.5	96.5	
	男性/40-49才	(834)	2.6	97.4	
	男性/50-59才	(833)	3.8	96.2	
	男性/60-69才	(833)	4.0	96.0	
	男性/70才-	(833)	7.2	92.8	
	女性/20-29才	(833)	2.3	97.7	
	女性/30-39才	(834)	1.8	98.2	
	女性/40-49才	(834)	1.9	98.1	
	女性/50-59才	(833)	3.8	96.2	
	女性/60-69才	(833)	4.3	95.7	
	女性/70才-	(833)	8.0	92.0	
「口コモ」 不安度別	該当+不安<計>	(4,188)	7.6	92.4	
	不安なし<計>	(5,812)	1.5	98.5	

5-6. 口コチェック<横断歩道を青信号で渡りきれない>

全体では2.1%、[50代以上]は2.2%、[口コモ不安：該当+不安]は3.8%が「あてはまる」。

性×年齢別で「あてはまる」が最も高い[男性20-29才]でも3.7%にとどまる。

Q.以下は「口コチェック」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	(%)
性別	全体	(10,000)	2.1	97.9	
性別	男性	(5,000)	2.5	97.5	
	女性	(5,000)	1.8	98.2	
年代別	20~40代	(5,002)	2.1	97.9	
	50代以上	(4,998)	2.2	97.8	
性年代別	男性/20-29才	(833)	3.7	96.3	
	男性/30-39才	(834)	3.0	97.0	
	男性/40-49才	(834)	1.9	98.1	
	男性/50-59才	(833)	2.6	97.4	
	男性/60-69才	(833)	0.8	99.2	
	男性/70才-	(833)	2.8	97.2	
	女性/20-29才	(833)	1.7	98.3	
	女性/30-39才	(834)	1.2	98.8	
	女性/40-49才	(834)	0.8	99.2	
	女性/50-59才	(833)	1.3	98.7	
	女性/60-69才	(833)	2.0	98.0	
	女性/70才-	(833)	3.6	96.4	
「口コモ」 不安度別	該当+不安<計>	(4,188)	3.8	96.2	
	不安なし<計>	(5,812)	0.9	99.1	

5-7. 口コチェック<片脚立ちで靴下が履けない>

全体では14.3%、[50代以上]は20.7%、[口コモ不安：該当+不安]は25.6%が「あてはまる」。

60代以上になると、[女性]より[男性]の方が「あてはまる」のスコアが高くなり、[男性70才-]では「あてはまる」が34.1%にのぼる。

Q.以下は「口コチェック」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	(%)
性別	全体	(10,000)	14.3	85.7	
性別	男性	(5,000)	15.3	84.7	
	女性	(5,000)	13.3	86.7	
年代別	20~40代	(5,002)	7.9	92.1	
	50代以上	(4,998)	20.7	79.3	
性年代別	男性/20-29才	(833)	6.7	93.3	
	男性/30-39才	(834)	8.3	91.7	
	男性/40-49才	(834)	10.1	89.9	
	男性/50-59才	(833)	10.9	89.1	
	男性/60-69才	(833)	21.7	78.3	
	男性/70才-	(833)	34.1	65.9	
	女性/20-29才	(833)	6.2	93.8	
	女性/30-39才	(834)	7.2	92.8	
	女性/40-49才	(834)	8.9	91.1	
	女性/50-59才	(833)	13.0	87.0	
	女性/60-69才	(833)	17.0	83.0	
	女性/70才-	(833)	27.6	72.4	
不安度別	「口コモ」該当+不安<計>	(4,188)	25.6	74.4	
	不安なし<計>	(5,812)	6.2	93.8	

5-8. 口コチェック<2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難>

全体では4.2%、[50代以上]は5.2%、[口コモ不安：該当+不安]は8.0%が「あてはまる」。

性×年齢別では[女性70才-] (10.9%) で、唯一「あてはまる」が1割に及ぶ。

Q.以下は「口コチェック」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	(%)
性別	全体	(10,000)	4.2	95.8	
性別	男性	(5,000)	3.6	96.4	
	女性	(5,000)	4.8	95.2	
年代別	20~40代	(5,002)	3.2	96.8	
	50代以上	(4,998)	5.2	94.8	
性年代別	男性/20-29才	(833)	4.3	95.7	
	男性/30-39才	(834)	3.7	96.3	
	男性/40-49才	(834)	3.0	97.0	
	男性/50-59才	(833)	3.1	96.9	
	男性/60-69才	(833)	2.2	97.8	
	男性/70才-	(833)	5.2	94.8	
	女性/20-29才	(833)	3.5	96.5	
	女性/30-39才	(834)	2.0	98.0	
	女性/40-49才	(834)	2.5	97.5	
	女性/50-59才	(833)	4.6	95.4	
	女性/60-69才	(833)	5.4	94.6	
	女性/70才-	(833)	10.9	89.1	
不安度別	該当+不安<計>	(4,188)	8.0	92.0	
	不安なし<計>	(5,812)	1.5	98.5	

5-9. 口コチェック<家のやや重い仕事が困難>

全体では4.8%、[50代以上]は5.5%、[口コモ不安：該当+不安]は9.0%が「あてはまる」。

性×年齢別では[女性70才-] (10.0%) で、唯一「あてはまる」が1割に達する。

Q.以下は「口コチェック」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	(%)
性別	全体	(10,000)	4.8	95.2	
性別	男性	(5,000)	4.1	95.9	
	女性	(5,000)	5.5	94.5	
年代別	20~40代	(5,002)	3.7	96.3	
	50代以上	(4,998)	5.9	94.1	
性年代別	男性/20-29才	(833)	4.7	95.3	
	男性/30-39才	(834)	4.2	95.8	
	男性/40-49才	(834)	3.4	96.6	
	男性/50-59才	(833)	4.0	96.0	
	男性/60-69才	(833)	3.2	96.8	
	男性/70才-	(833)	5.3	94.7	
	女性/20-29才	(833)	3.5	96.5	
	女性/30-39才	(834)	3.4	96.6	
	女性/40-49才	(834)	3.2	96.8	
	女性/50-59才	(833)	6.2	93.8	
	女性/60-69才	(833)	6.7	93.3	
	女性/70才-	(833)	10.0	90.0	
「口コモ」 不安度別	該当+不安<計>	(4,188)	9.0	91.0	
	不安なし<計>	(5,812)	1.8	98.2	

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68.6%、言葉は聞いたことがある「認知」は84.9%。

[男性]よりも[女性]のスコアが高く、[女性70歳-]では「理解」が87.9%、「認知」が95.3%。

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

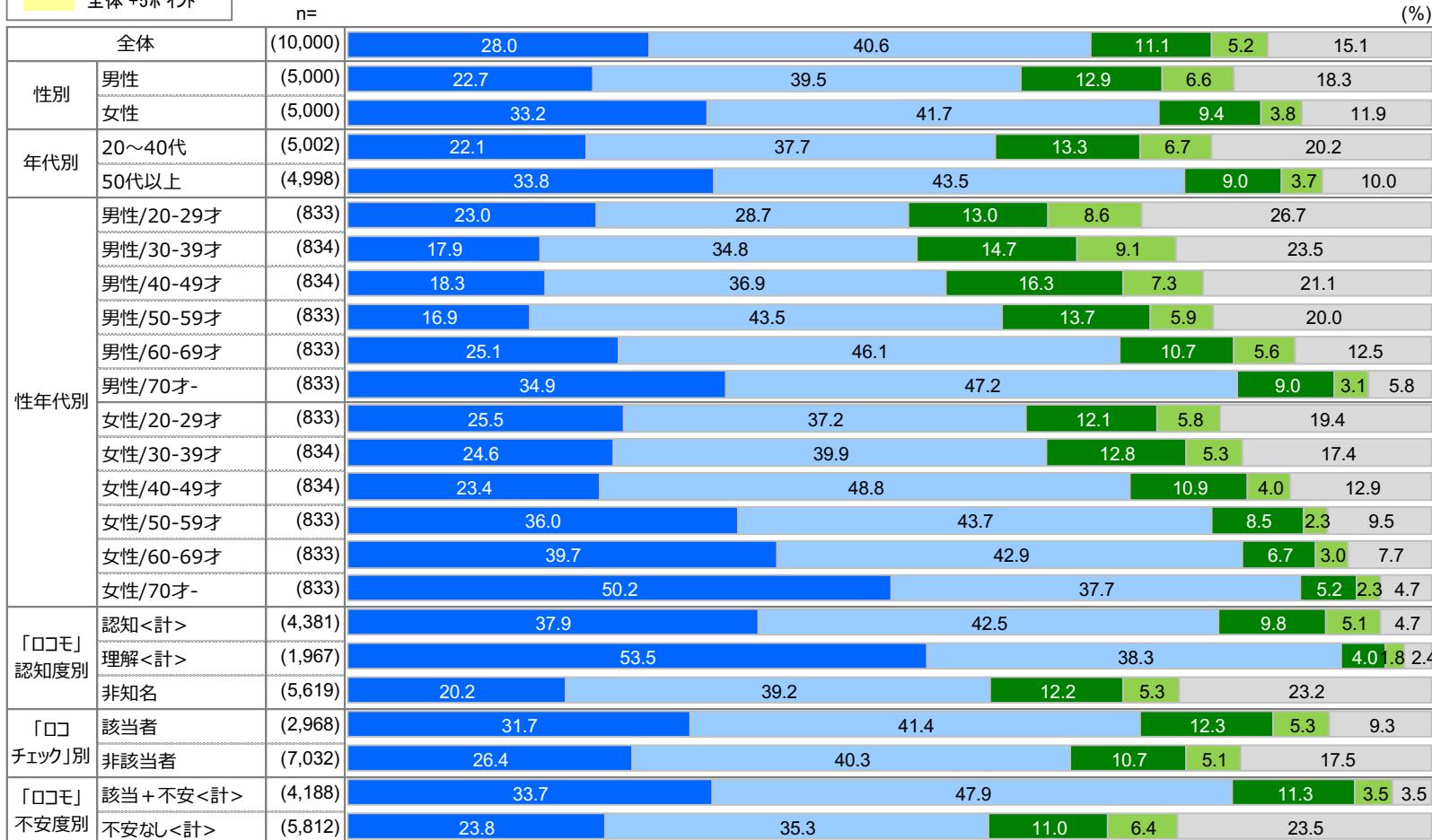
■言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった

■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

68.6	84.9
62.2	81.7
74.9	88.1
59.8	79.8
77.3	90.0
51.7	73.3
52.6	76.5
55.3	78.9
60.4	80.0
71.2	87.5
82.1	94.2
62.7	80.6
64.5	82.6
72.2	87.1
79.7	90.5
82.6	92.3
87.9	95.3
80.4	95.3
91.8	97.6
59.4	76.8
73.1	90.7
66.7	82.5
81.6	96.5
59.2	76.5

※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66.4%。50代以上では76.3%。

[男性]よりも[女性]の認知率が高い傾向。女性は60才以上で「認知」が8割超となる。

Q.高齢者の骨折(脆弱性骨折)の主な原因は、骨粗鬆症(骨がもろくなつ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

n=

■ 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

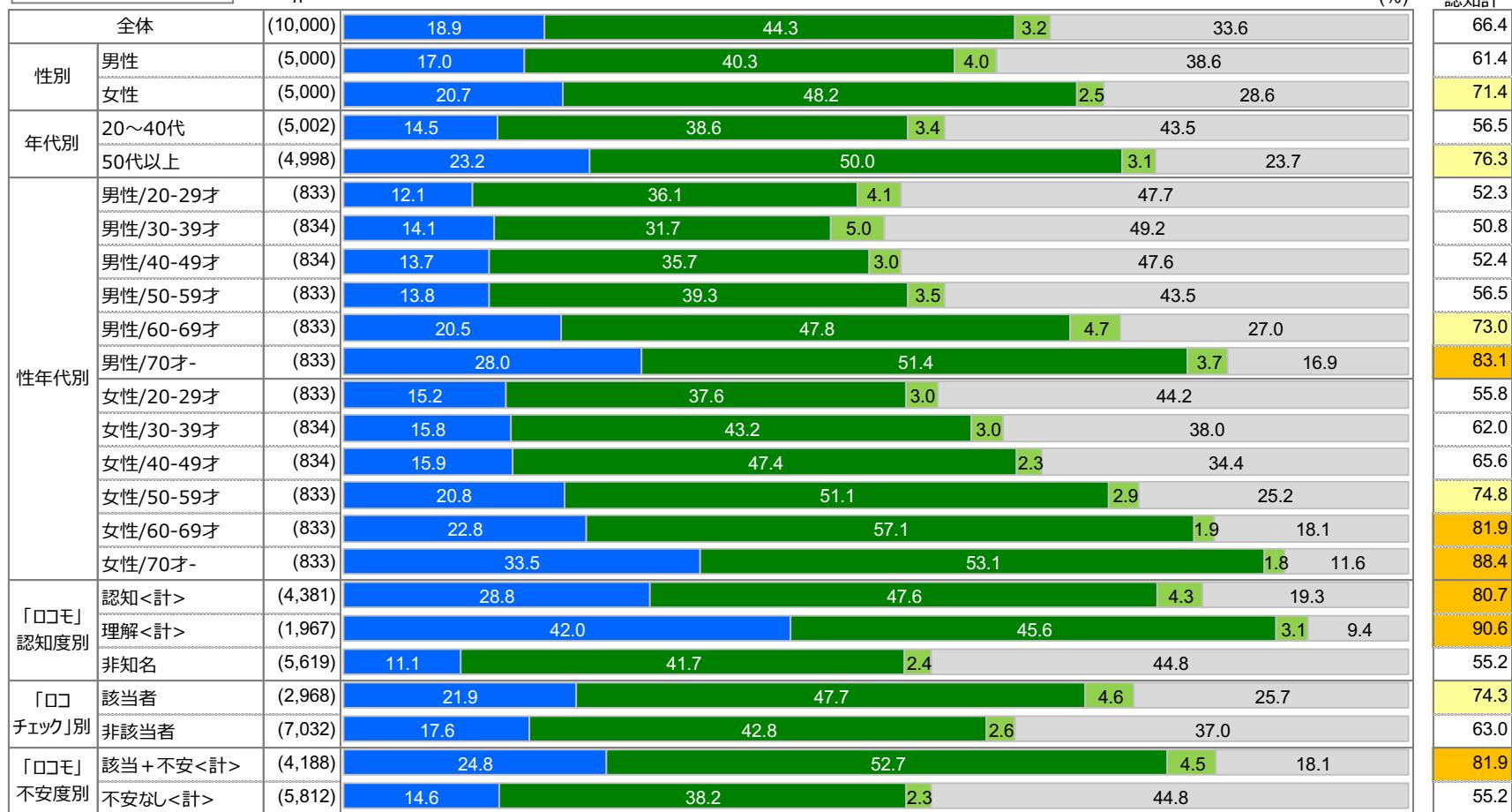
■ 原因として骨粗鬆症は知っていた

■ 原因として骨粗鬆症は知っていた

■ 二つとも知らなかった

(%)

認知計



※認知計：100-「二つとも知らなかった」

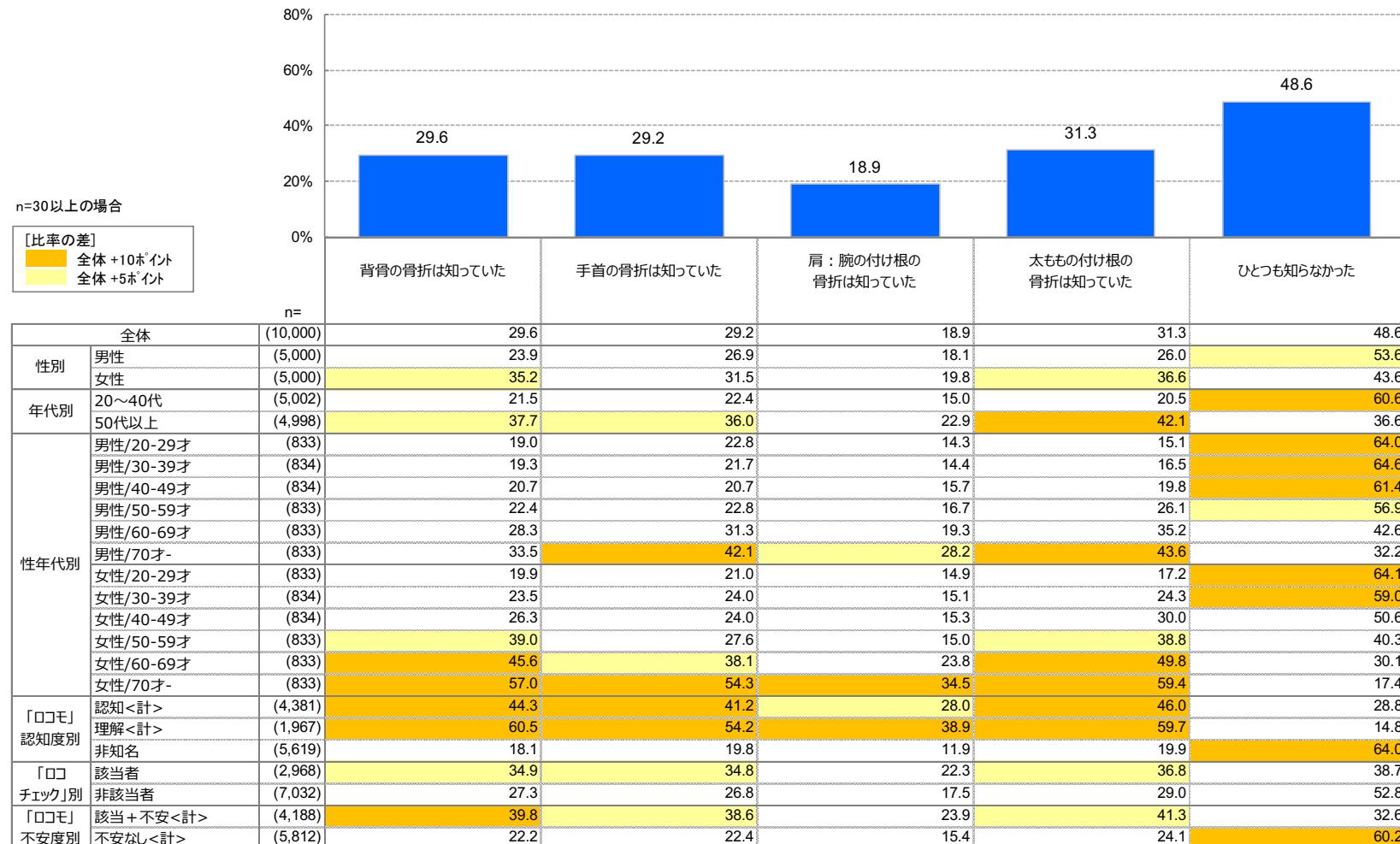
8. 「脆弱性骨折」が発生しやすい箇所認知

全体で認知率が高いのは、「太ももの付け根の骨折」(31.3%)、「背骨の骨折」(29.6%)、「手首の骨折」(29.2%)。

「肩：腕の付け根の骨折」(18.9%)の認知率が最も低く、[口コモ認知度：理解]でも38.9%にとどまる。

「ひとつも知らなかった」は全体で48.6%に対し、男女の70才以上ではそれぞれ32.2%、17.4%にとどまる。

Q.高齢者の骨折(脆弱性骨折ぜいじやくせいこせつ：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54.7%と最も高い。次いで「新聞・雑誌で知った」「病院・診療所で知った」（ともに29.2%）が続く。



10-1. 「運動器の健康・日本協会」の認知

全体では、「名称も活動の内容も知っている」が9.0%、「名称は聞いたことがある」は28.3%で、「認知」は37.3%。
[口コモ認知度：理解]は44.5%で全体の「認知」をやや上回る。

Q.「運動器の健康・日本協会」(旧: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]	
全体 +10ポイント	
全体 +5ポイント	

n=

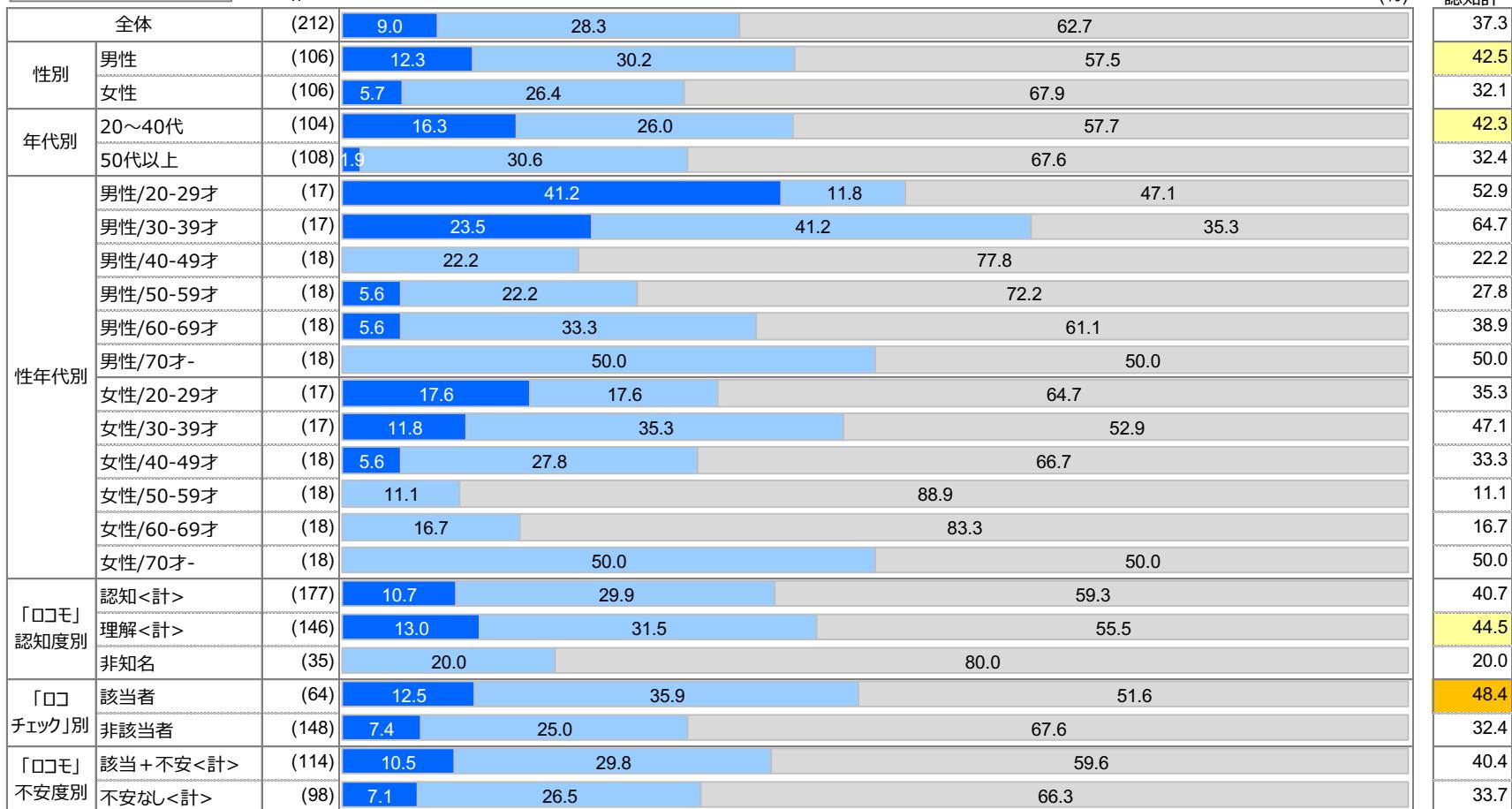
■ 名称も活動の内容も知っている

■ 名称は聞いたことがある

■ 知らなかつた

(%)

認知計



(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、「名称も活動の内容も知っている」が9.0%、「名称は聞いたことがある」は13.7%で、「認知」は22.6%。
[口コモ認知度：理解]は30.1%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

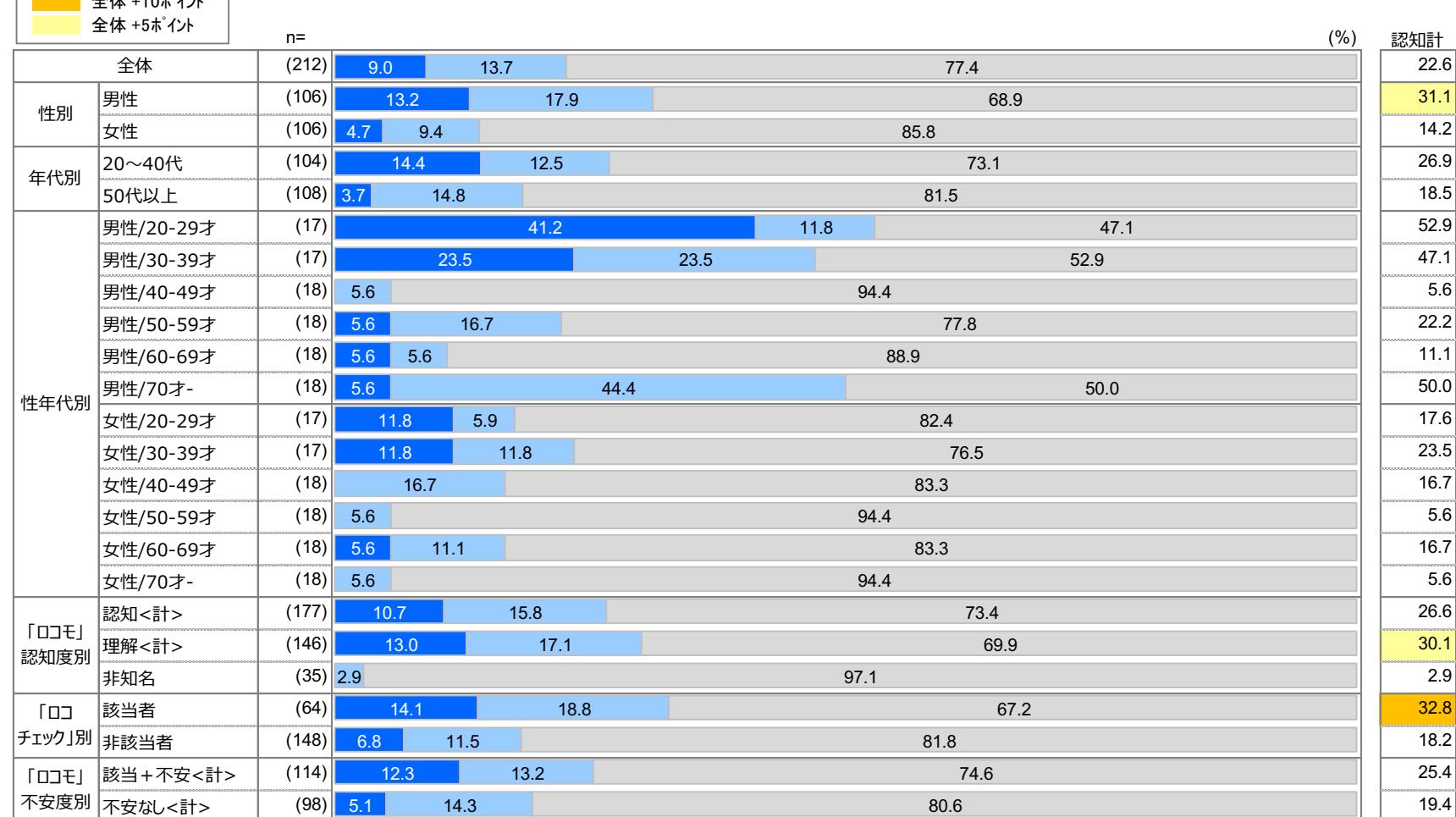
[比率の差]	
全体 +10ポイント	
全体 +5ポイント	

n=

■ 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

■ 知らなかつた



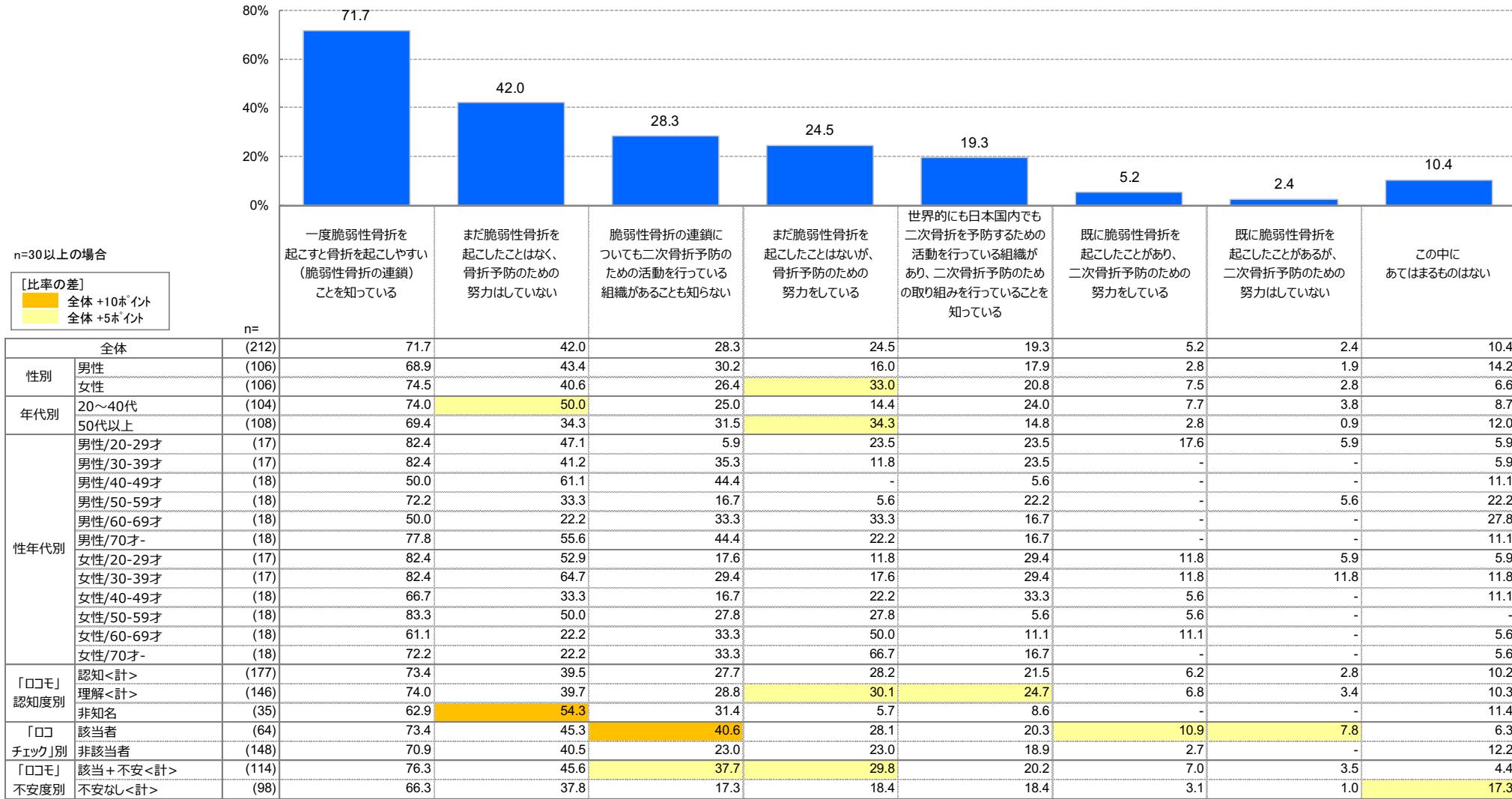
(n=30未満は参考値として掲載)

※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、71.7%。次いで「まだ脆弱性骨折を起こしたことではなく、骨折予防のための努力はしていない」（42.0%）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。



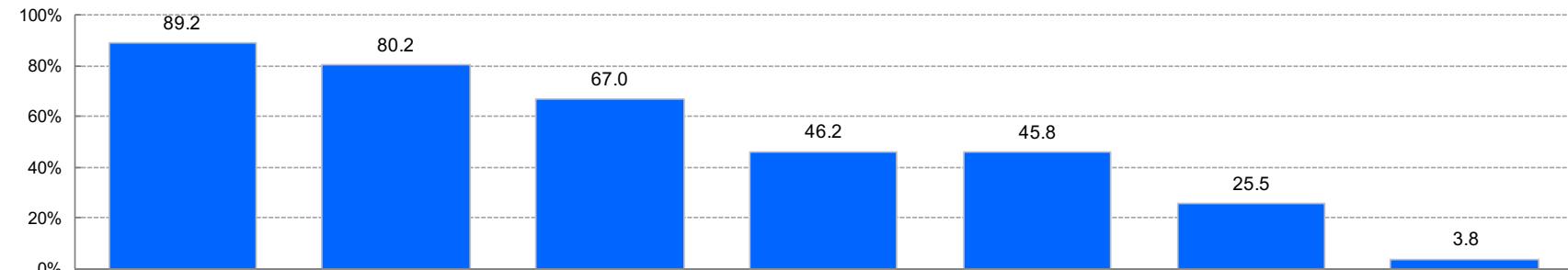
※「全員」のスコアで降順にソート

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89.2%。次いで「外に出て日光を浴びるように心がける」が80.2%、「無理なく楽しいエクササイズを長く続ける」が67.0%で続く。

「こまめに水を飲む」については50代以上がやや高い。

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以上の場合

[比率の差]
全体 +10ポイント
全体 +5ポイント

		日常生活で体をよく動かす	外に出て日光を浴びるように心がける	無理なく楽しいエクササイズを長く続ける	こまめに水を飲む	裸足になつたり、鼻緒のある履物を履くなど足の裏の感性を磨く	片脚が痛いとき、反対側に杖を突く	どれも知らなかった
n=		89.2	80.2	67.0	46.2	45.8	25.5	3.8
性別	全体	(212)	89.2	80.2	67.0	46.2	45.8	25.5
性別	男性	(106)	87.7	75.5	59.4	45.3	45.3	17.0
性別	女性	(106)	90.6	84.9	74.5	47.2	46.2	34.0
年代別	20~40代	(104)	94.2	79.8	73.1	40.4	46.2	29.8
年代別	50代以上	(108)	84.3	80.6	61.1	51.9	45.4	21.3
性年代別	男性/20-29才	(17)	82.4	76.5	70.6	52.9	52.9	41.2
性年代別	男性/30-39才	(17)	100.0	58.8	52.9	23.5	41.2	17.6
性年代別	男性/40-49才	(18)	100.0	88.9	61.1	38.9	27.8	16.7
性年代別	男性/50-59才	(18)	72.2	72.2	50.0	38.9	44.4	11.1
性年代別	男性/60-69才	(18)	83.3	72.2	61.1	38.9	50.0	-
性年代別	男性/70才-	(18)	88.9	83.3	61.1	77.8	55.6	16.7
性年代別	女性/20-29才	(17)	94.1	58.8	82.4	41.2	47.1	23.5
性年代別	女性/30-39才	(17)	100.0	94.1	82.4	52.9	52.9	29.4
性年代別	女性/40-49才	(18)	88.9	100.0	88.9	33.3	55.6	50.0
性年代別	女性/50-59才	(18)	66.7	77.8	61.1	33.3	33.3	50.0
性年代別	女性/60-69才	(18)	94.4	83.3	61.1	55.6	44.4	16.7
性年代別	女性/70才-	(18)	100.0	94.4	72.2	66.7	44.4	33.3
「口コモ」認知度別	認知<計>	(177)	88.7	82.5	68.4	46.9	48.6	28.2
「口コモ」認知度別	理解<計>	(146)	89.7	84.2	69.2	45.9	53.4	29.5
「口コモ」認知度別	非知名	(35)	91.4	68.6	60.0	42.9	31.4	11.4
「口コモ」チェック別	該当者	(64)	81.3	76.6	62.5	51.6	53.1	26.6
「口コモ」チェック別	非該当者	(148)	92.6	81.8	68.9	43.9	42.6	25.0
「口コモ」不安度別	該当+不安<計>	(114)	89.5	80.7	66.7	45.6	43.9	26.3
「口コモ」不安度別	不安なし<計>	(98)	88.8	79.6	67.3	46.9	48.0	24.5

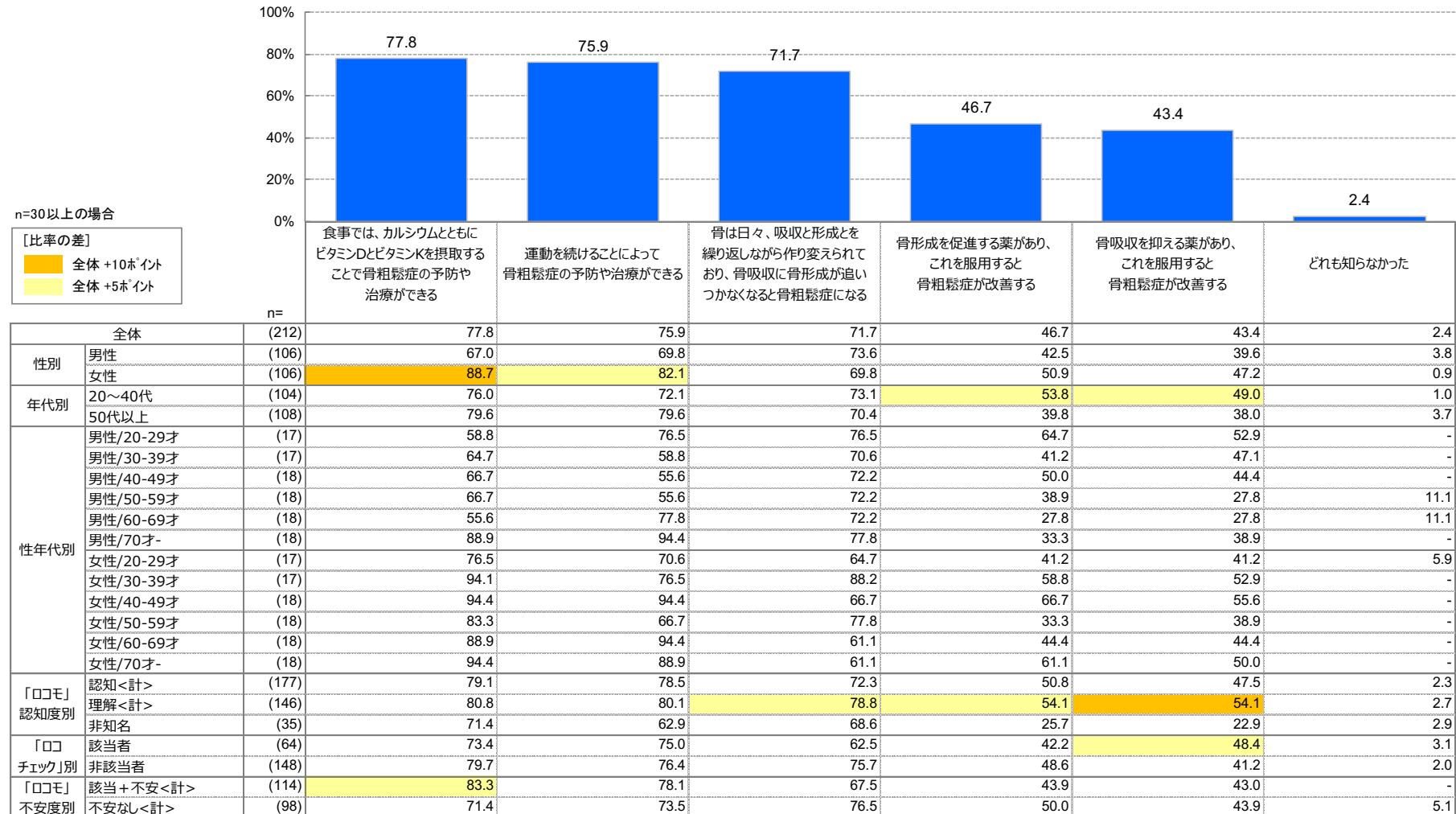
(n=30未満は参考値として掲載)

※「全体」のスコアで降順にソート

13. 「骨粗鬆症」の特徴認知

特徴認知が最も高いのは「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」(77.8%)。次いで「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」(75.9%)が続く。50代以上は上位項目のスコアが全体よりやや高め。

Q.骨粗鬆症について知っているものをお選びください。



(n=30未満は参考値として掲載)

※「全般」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
全体	(10,000)	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＞

(%)																									
n=	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	
全体	(10,000)	4.8	0.8	0.6	1.7	0.6	0.7	1.0	1.7	1.1	1.2	6.0	4.8	13.5	8.8	1.4	0.7	0.7	0.5	0.5	1.3	1.5	2.4	6.7	1.7

(%)																								
n=	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	
全体	(10,000)	1.2	2.5	8.7	5.3	1.2	0.7	0.4	0.4	1.2	2.2	0.8	0.5	0.6	1.0	0.3	4.1	0.5	0.6	0.8	0.7	0.6	0.7	0.6

ご自身に関するアンケート

当アンケートでは「あなたの体(病気・症状など)」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。

回答をしたく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、当アンケートに上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取得した情報については、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 ●●
全身に血液やリバ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、直腸や胰臓、肝臓などで構成されています。

●● 「呼吸器」とは ●●
呼吸を管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 言葉も意味も少しは知っていた	3 言葉は知ったが意味はあまり知らない	4 言葉は聞いたことがあるが意味は知らない	5 言葉も意味も知らない(今回初めて聞いた場合を含む)
1.運動器	→ <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.循環器	→ <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.泌尿器	→ <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.消化器	→ <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.呼吸器	→ <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

***** → ここで改ページ *****

- **必須入力**

●●口コモティブシンドロームについて●●

ロコモティブシンドrome（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いかった
 - 4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らないかった
 - 5. 言葉も意味も知らないかった（今回初めて聞いた場合を含む）

- **必須入力(全項目)**

●●口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	→ <input type="radio"/>	○ <input type="radio"/>
2. 階段を上るのに手すりが必要である	→ <input type="radio"/>	○ <input type="radio"/>
3. 15分くらい嗚咽で歩けない	→ <input type="radio"/>	○ <input type="radio"/>
4. 横断歩道を看信号で渡りきれない	→ <input type="radio"/>	○ <input type="radio"/>
5. 片脚立ちで靴下が履けない	→ <input type="radio"/>	○ <input type="radio"/>
6. 2kg程度の重い物(リトルの牛乳パック2個程度)を持ち運ぶのが困難である	→ <input type="radio"/>	○ <input type="radio"/>
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	→ <input type="radio"/>	○ <input type="radio"/>

• **必須入力**

●●口コモティブシンドromeについて●●

ロコモティッシュドローム（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。
「ロコモックリ」ひとつでもあれば、ロコモティッシュドロームの疑いがあります。
（ロコモティッシュドロームは喰って口子と称されます）

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「ロコモティビンドローム」に該当する
 - 2. 将来、「ロコモティビンドローム」になる不安をかなり感じる
 - 3. 将来、「ロコモティビンドローム」になる不安をやや感じる
 - 4. 将来、「ロコモティビンドローム」になる不安をあまり感じない
 - 5. 不安を感じない(3つはなし)

- ①必須入力
 - 排他選択肢: 5. ひとつも知らなかっ

■以下、お読みください

● 口コミティグジ・店舗からの要因

口コモティビシンドローム(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、これらがコモディシンドロームの要因であることをご存じでしたか？
ご存じのものすべてお選びください。
※コモディシンドロームとともに言葉はご存じなくとも、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。

- 1.「筋力の低下」がロコモティ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」がロコモティシンドロームの要因と知っていた
 - 3.「範囲の軽減」がロコモティシンドロームの要因と知っていた
 - 4.「疼痛」がロコモティ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. どちらも知らなかった

- **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、意味は知らないかった
 - 5. 言葉も意味も知らないかった（今回初めて聞いた場合を含む）

- **必須入力**

07 高齢者の骨折(脆弱性骨折)の主な原因是、

骨粗鬆症（骨がもうくなつ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

- ①必須入力
 - 排他選択肢: 5. ひとつも知らなかっ

08 高齢者の骨折(脆弱性骨折せいじやくせいこっせつ: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)

- うち多いのは、
- 転倒や日常の動作によって起こる昔骨の骨折（脊椎圧迫骨折）
- 手首の骨折（腕骨遠位端骨折）。
- 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. 背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. ひとつも知らないかった

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)、ご協力お願いします。

- ①必須入力
- ②必須入力

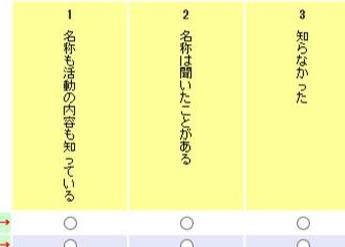
Q1 「運動器」という言葉を何で知りましたか? (いくつでも) 【必須入力】

- 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 「運動器の健康・日本協会」(旧: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. 「運動器の健康・日本協会」(旧:運動器の10年・日本協会) →
 2. 「Bone and Joint Decade」 →

- ①必須入力
- ②排他選択肢: 8. この中にあてはまるものはない

脆弱性骨折(ぜいじゅくせいこっせつ:骨粗鬆症など骨がもろくなっている状態で起さる骨折)を一度起ことと、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ます、二次骨折予防のための努力をしている
- 8. この中に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】

【必須入力】

- ①.日常生活で体によく歎かす
 - ②.外に出て日光を浴びるよう心がける
 - ③.無理なく楽しむエクササイズを長く続ける
 - ④.裸足で走ったり、鼻緒のあらの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

- 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】

【必须入力】

- 1. 例は日々、吸収形態を繕う薬がないか作り変えており、骨吸収/骨形成が重きなくなると骨粗鬆症になると
□ 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. どちらも知らなかった

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