

2018年8月1日

報道関係各位

働く女性の「ロコモティブシンドローム」に関する意識調査

株式会社ナガセ ビューティケア

長瀬産業株式会社(本社:東京都中央区/代表取締役社長:朝倉 研二)の100%子会社である、株式会社ナガセ ビューティケア(東京都中央区日本橋本町1-2-8/代表取締役社長:吉野 公啓)では、このたび、全国の40歳代~60歳代の働く女性を対象とした「働く女性の「ロコモティブシンドローム」に関する意識調査」と題したアンケート調査を実施いたしました(調査期間:2018年6月15日~18日、有効回答数600人)。ここに調査結果がまとまりましたのでご報告いたします。

40代以上の働く女性、自分が「ロコモ」だと感じているのは約4割

「ロコモ」対策、理想と現実のギャップが最も大きいのは
「筋肉をつける」実践出来ているのは26.7%



プロテインが筋肉作りに役立つと知りながら、実際飲んでいるのは1割以下

トピックス

- 「ロコモ」だと感じているのは約4割 年代別では僅差で50代が最多
運動量が多いほど「ロコモ」だと感じていない結果に
- 「ロコモ」対策に必要なと思うのは「よく歩く」の77.7%で、
理想と現実のギャップが最も大きいのは「筋肉をつける」で、実践出来ているのは26.7%
- 認知症予防に「運動」が効果的だと知っているのは約8割
「運動」と「脳トレ」、どちらも効果的だと知っているのは約6割
- 40代以上の働く女性、プロテインを飲んでいるのはわずか8.5%、飲んでいる理由は
「筋肉作り」が最多。飲んだことはないがプロテインを「飲んでみたい」7割
- 毎日健康で生き活きと過ごせるなら、月に7,027円払える!

【この件に関するお問い合わせ先】

株式会社ナガセ ビューティケア 広報担当 桑田・富山 TEL: 03-3665-3620

E-mail: pr@nagase.co.jp ※調査結果はウェブサイト(<https://nbc.jp>) からご覧になれます。

働く女性の「ロコモティブシンドローム」に関する意識調査の目的

「4人に1人が65歳以上、8人に1人が75歳以上という、「超高齢化社会」に突入した日本では、サルコペニア※1、ロコモティブシンドローム※2 が大きな問題となっています。

ナガセ ビューティケアでは、『ロコモティブシンドローム』について『言葉も意味もよく知っている』40代～60代の働く女性600人」を対象に調査を行い、「ロコモ」や、関連性が高い「認知症」「プロテイン」等について意識と実態を探りました。

※1)ギリシャ語で肉を意味するサルコ(Sarco)と喪失を意味するペニア(Penia)を組み合わせた造語。加齢や疾患で筋肉量が減少し、「筋力低下」または「身体機能が低下」した状態のこと。

※2)筋力やバランス能力の低下、骨や関節の病気が原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下し、要介護になる危険性の高い状態のこと。2007年に日本整形外科学会が提唱した。

働く女性の「ロコモティブシンドローム」に関する意識調査の総括

<ロコモティブシンドロームについて>

■「ロコモ」について5割以上が「もっと啓蒙した方がいい」と回答

働く女性に、「『ロコモティブシンドローム』について思うことをすべて教えてください」と質問したところ、最も多い回答は「もっと啓蒙したほうがいい」(51.7%)、次いで「世の中に浸透していない」(39.3%)という結果になりました。世間での認知度の低さを指摘する意見が上位にありました。

(→調査結果の詳細は P. 6)

■「ロコモ」だと感じているのは約4割 年代別では僅差で50代が最多

運動量が多いほど「ロコモ」だと感じていない結果に

『ロコモティブシンドローム』についてご自身についてあてはまるものを教えてください」と質問したところ、『ロコモティブシンドローム』だと感じている、『やや「ロコモティブシンドローム」だと感じている』と答えたのは全体で36.7%、年代別では、50代が最多で38.5%となりました。

また、「仕事中の運動量」と比較したところ、「立ったり歩いたりするなど、動くことが多い」方は、「今はロコモティブシンドロームだと感じていない」と回答した割合が最も多く、普段の運動量とロコモティブシンドロームとの関連性がうかがえる結果になりました。

(→調査結果の詳細は P. 6)

■「ロコモ」が気になり始めた年齢は平均48.8歳

40代は平均40.6歳で、最も早く「ロコモ」を自覚

ご自身が「ロコモティブシンドローム」だと感じていると回答した方に『「ロコモティブシンドローム」が気になりはじめたのはいつからですか』と質問したところ、40代から60代の平均は48.8歳となりました。年代別では、40代の平均が40.6歳で、比較すると最も実年齢に近い結果になりました。

(→調査結果の詳細は P. 7)

■今までと違う・・・きっかけは「動きの衰え」が最多

約5割が身体の変化や痛みを感じて「ロコモ」を意識

「ロコモティブシンドローム」が気になったきっかけについて質問したところ、「動きの衰え」に関する回答した方が54人で、最も多くなりました。

(→調査結果の詳細は P. 7)

■気になる症状トップ3は「膝の関節痛」「腰の関節痛」「階段の昇り降りがつらい」

「あなたに現在あてはまる症状があれば教えてください」と質問したところ、症状として最も多いのは「膝の関節痛」(22.3%)となり、次いで「腰の関節痛」(18.8%)、「階段の昇り降りがつらい」(15.0%)と続きました。主に下半身を使う動作について悩みをかかえている方が多いことがわかりました。
(→調査結果の詳細は P. 8)

■「ロコモ」症状の原因だと思うことトップは「加齢」

■続くのは「運動不足」「筋肉量の減少」と“運動”に関する回答

現在の症状の原因について当てはまる理由を質問したところ、最も多い回答は「年齢を重ねている(加齢)」(78.5%)となり、次いで「運動不足」(58.5%)、「筋肉量の減少」(55.1%)と続きました。
(→調査結果の詳細は P. 8)

■「ロコモ」対策に必要だと思うのは「よく歩く」

■理想と現実のギャップが最も大きいのは「筋肉をつける」

『ロコモティブシンドローム』対策のために大切だと思うことと、実際に行っていることを教えてください」と質問したところ、最も必要だと思うのは「よく歩く」(77.7%)、次いで「日常的に運動を行う」(77.3%)、「筋肉をつける」(76.2%)と運動に関する回答が続きました。「大切だと思うこと」と「実際に行っていること」のポイント差が最も大きいのは「筋肉をつける」(49.5ポイント)という結果になりました。

(→調査結果の詳細は P. 9)

<認知症について>

■認知症予防に「運動」が効果的だと知っているのは約8割

■「運動」と「脳トレ」、どちらも効果的だと知っているのは約6割

認知症の予防について質問したところ、「運動」が有効だと知っているのは83.1%にのびました。また、「運動」と「脳トレ」のどちらも有効だと知っていたのは63.3%で、「ロコモティブシンドローム」をご存知の方(スクリーニング条件による)は、認知症に対しても高い意識を持っている傾向があることがいえそうです。

(→調査結果の詳細は P. 10)

■「認知症」対策に最も大切だと思うのに理想と現実のギャップが最も大きいのは

■「人と積極的に会う」

『認知症』対策のために大切だと思うことと実際に行っていることを教えてください」と質問したところ、「人と積極的に会う」(68.7%)が、最も大切であると同時に、「大切だと思うこと」と「実際に行っていること」のポイント差(44.4)が最も開いている回答となりました。

(→調査結果の詳細は P. 11)

■「ロコモ」は“運動”、「認知症」は“脳” 対策のために大切だと思うポイントの違いが明らかに

「ロコモティブシンドローム」の対策に大切だと思うことと比較すると、「ロコモ」は1位から3位まで運動に関する回答が続きますが、「認知症」は脳を使うことに関する回答が最も多くあがりました。

(→調査結果の詳細は P. 12)

■認知症対策をする理由は「いつまでも自立して元気でいたい」

「認知症」対策をしている方に理由について質問したところ、「いつまでも元気な生活を送りたい」(77.1%)が最も多く、次いで「いつまでも身の回りまわりのことは自分でできるようにしたい」(74.2%)、「寝たきりになりたくない」(73.0%)と続きました。また、回答した中で一番強く思うものを一つ選んでください」と質問したところ、上位4位まで同じ回答になりました。

認知症対策の理由は「いつまでも自立して元気でいたい」という気持ちが最も大きいようです。

(→調査結果の詳細は P. 12)

<プロテインについて>

■プロテインの主なイメージは「筋肉作りに役立つ」「たんぱく質を効率的に摂れそう」

「プロテイン」と聞いて思い浮かぶことを質問したところ、「筋肉作りに役立つ」(84.5%)が最も多く、次いで「たんぱく質を効率的に摂れそう」(52.5%)、「アスリートが使うもの」(44.3%)と続きました。

(→調査結果の詳細は P. 13)

■プロテインを飲んでいるのはわずか8.5% 飲んでいる理由は「筋肉作り」が最多

「あなたは『プロテイン』を飲んでいますか」と質問したところ、「飲んでいる」と答えたのはわずか8.5%で、「飲んだことはない」が71.7%となりました。「筋肉作り」や「たんぱく質の摂取」をイメージする方が多いものの、日常的に飲んでいる方は少ないようです。

(→調査結果の詳細は P. 13)

■現在は飲んでいないが、“健康で生き活きとした毎日”のためなら…

プロテインを「飲んでみたい」7割

「プロテイン」を飲んだことはない方、以前飲んでいて止めてしまった方に今後飲んでみたいかどうかを質問したところ、「進んで飲んでみたいと思う」(4.6%)「機会があれば飲んでみたいと思う」(67.0%)を合わせると約7割にのぼりました。健康に結びつくのであれば挑戦してみたいという気持ちが浮き彫りになりました。

(→調査結果の詳細は P. 14)

<普段の生活について>

■体力が落ちた…平均は38.9歳 きっかけは「疲れるようになった」が最多

「『体力が落ちた』と思い始めたのはいつからですか」と質問したところ、40代から60代の回答の平均は38.9歳となりました。

きっかけについて聞いたところ、「疲れるようになった」(135人)が最も多く、動きの衰え(24人)、身体の痛み(14人)と続きました。

以前よりも「疲れ」を体感したときに体力が落ちたと思い始める方が多いようです。

(→調査結果の詳細は P. 15)

■健康のために気を付けているのは「運動」「生活習慣」「食事」

「あなたが普段、健康のために気を付けていることは何ですか」と質問したところ、「運動をする」(191人)という回答が最も多く、次いで「生活習慣」(147人)、「食事の内容やバランス」(139人)と続きました。健康のためには運動が大事だと考えている方が多いようです。

(→調査結果の詳細は P. 16)

■「毎日健康で生き活きと過ごせる」ために費やせるのは平均で7,027円

年代別では60代で最も高く8,185円

「『毎日健康で生き活きと過ごせる』ことが手に入るとしたら月にいくらまで払えますか」と質問したところ、全世代の金額は平均で7,027円となりました。

年代別で比較すると、年代があがるにつれて、費やしてもいいと思える金額が高くなるという結果になりました。

(→調査結果の詳細は P. 16)

働く女性の「ロコモティブシンドローム」に関する意識調査

【調査概要】

アンケート対象：全国の有職女性600名

年齢：40歳代～60歳代(40代200人、50代200人、60代200人)

地域：全国

調査方法：インターネットによるアンケート記入式

調査時期：2018年6月15日～18日

スクリーニング条件：ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について「言葉も意味もよく知っている」と回答した方

【調査項目一覧】

- 【1】「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」について思うことをすべて教えてください ……P.6
- 【2】「ロコモティブシンドローム」について、現在、ご自身についてあてはまるものを教えてください ……P.6
- 【3】「ロコモティブシンドローム」について気になりはじめたのはいつからですか。
また、きっかけは何でしたか ……P.7
- 【4】あなたに現在あてはまる症状があれば教えてください ……P.8
- 【5】前問で挙げた現在の症状に影響していると思うことをお答えください ……P.8
- 【6】「ロコモティブシンドローム」対策のために大切だと思うこと、また実際に行っていることを教えてください ……P.9
- 【7】運動や外出が困難になる「ロコモティブシンドローム」の状態になると、脳への刺激が減ること
で認知機能が低下し、「認知症」のリスクが高まるとされています。また、「認知症」の予防には、
『運動』と、一部の『認知トレーニング(いわゆる脳トレ)』が有効とされています。
あなたは、そのことをご存知でしたか ……P.10
- 【8】あなたが「認知症」対策のために大切だと思うこと、また実際に行っていることを教えてください ……P.11
- 【9】「認知症」の対策をしている理由を教えてください ……P.12
- 【10】「プロテイン」と聞いて思い浮かぶことを教えてください ……P.13
- 【11】あなたは「プロテイン」を飲んでいますか。プロテインを「飲んでいる」とお答えの方は、
飲んでる目的もあわせてお答えください ……P.13
- 【12】「プロテイン」の摂取と継続的な運動は、「健康で生き活きた毎日」に役立つとされています。
今後飲んでみたいと思いますか。「飲んでみたいとは思わない」とお答えの方は、あわせて
飲んでみたくない理由をお聞かせください ……P.14
- 【13】あなたが「体力が落ちた」と思い始めたのはいつからですか。また、「体力が落ちた」と
思い始めたきっかけは何ですか ……P.15
- 【14】あなたが普段、健康のために気を付けていることは何ですか ……P.16
- 【15】「毎日健康で生き活きと過ごせる」ことが手に入るとしたら月にいくらまでなら払いたいと
思いますか ……P.16

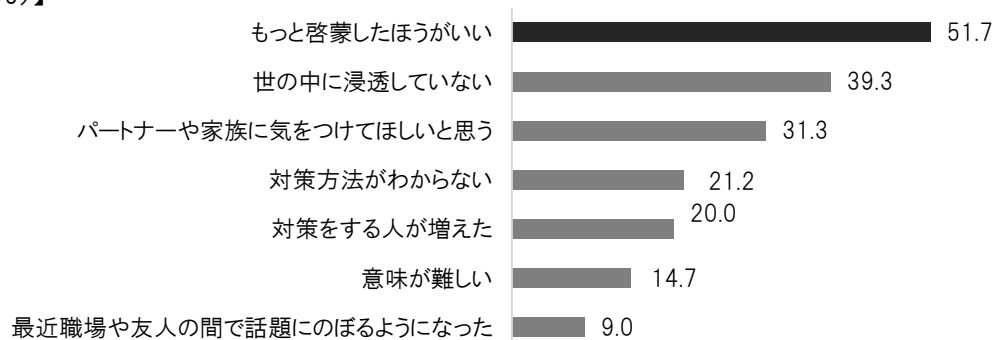
ロコモティブシンドロームについて

【1】「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」について思うことをすべて教えてください
(複数回答・%)

「ロコモ」について 5割以上が「もっと啓蒙した方がいい」と回答

働く女性に、「『ロコモティブシンドローム』について思うことをすべて教えてください」と質問したところ、最も多い回答は「もっと啓蒙したほうがいい」(51.7%)、次いで「世の中に浸透していない」(39.3%)という結果になりました。世間での認知度の低さを指摘する意見が上位にあがりました。

【全体(%)】

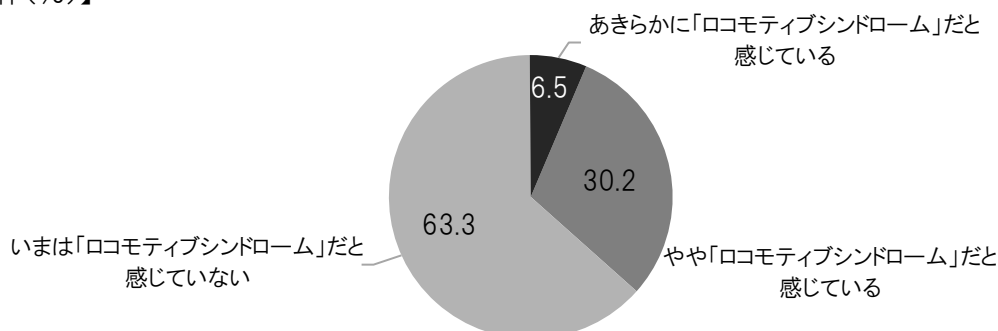


【2】「ロコモティブシンドローム」について、現在、ご自身についてあてはまるものを教えてください(単一回答・%)

「ロコモ」だと感じているのは約4割 年代別では僅差で50代が最多 運動量が多いほど「ロコモ」だと感じていない結果に

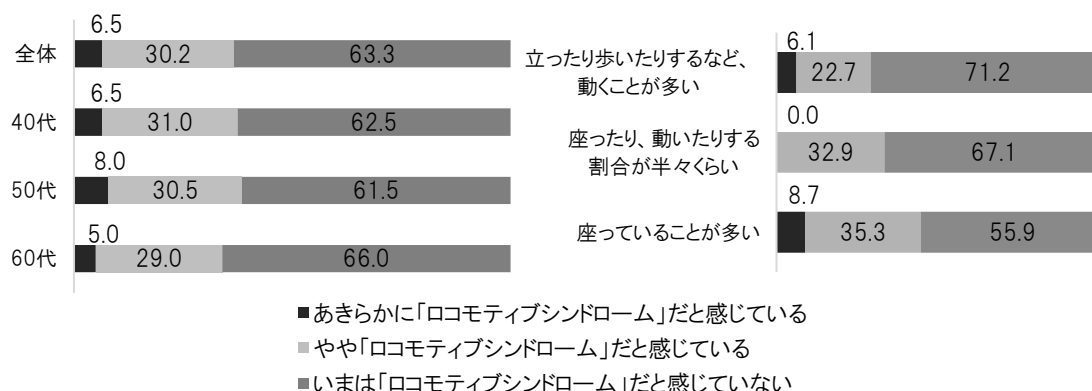
『ロコモティブシンドローム』についてご自身についてあてはまるものを教えてください」と質問したところ、「『ロコモティブシンドローム』だと感じている」、「やや「ロコモティブシンドローム」だと感じている」と答えたのは全体で36.7%、年代別では、50代が最多で38.5%となりました。また、「仕事中の運動量」と比較したところ、「立ったり歩いたりするなど、動くことが多い」方は、「今はロコモティブシンドロームだと感じていない」と回答した割合が最も多く、普段の運動量とロコモティブシンドロームとの関連性がうかがえる結果になりました。

【全体(%)】



【年代別(%)】

【「仕事中の運動量」比較(%)】



【3】「ロコモティブシンドローム」について気になりはじめたのはいつからですか。また、きっかけは何でしたか(自由回答)

「ロコモ」が気になり始めた年齢は平均48.8歳 40代は平均40.6歳で、最も早く「ロコモ」を自覚

ご自身が「ロコモティブシンドローム」だと感じていると回答した方に『「ロコモティブシンドローム」が気になりはじめたのはいつからですか』と質問したところ、40代から60代の平均は48.8歳となりました。年代別では、40代の平均が40.6歳で、比較すると最も実年齢に近い結果となりました。

【n=220、平均(歳)】

<全体>	48.8
<40代>	40.6
<50代>	49.4
<60代>	56.9

今までと違う・・・きっかけは「動きの衰え」が最多 約5割が身体の変化や痛みを感じて「ロコモ」を意識

「ロコモティブシンドローム」が気になったきっかけについて質問したところ、「動きの衰え」に関する回答した方が54人で、最も多くなりました。

■【「ロコモティブシンドローム」が気になりはじめたきっかけ・(人)】

1	動きの衰え(つまづくようになった、思うように身体が動かない等)	54
2	環境の変化 (生活リズムが変わった、座りっぱなしになることが多くなった、運動不足になった等)	47
3	身体の痛み	30
4	怪我/病気	17
5	疲れやすくなった	14

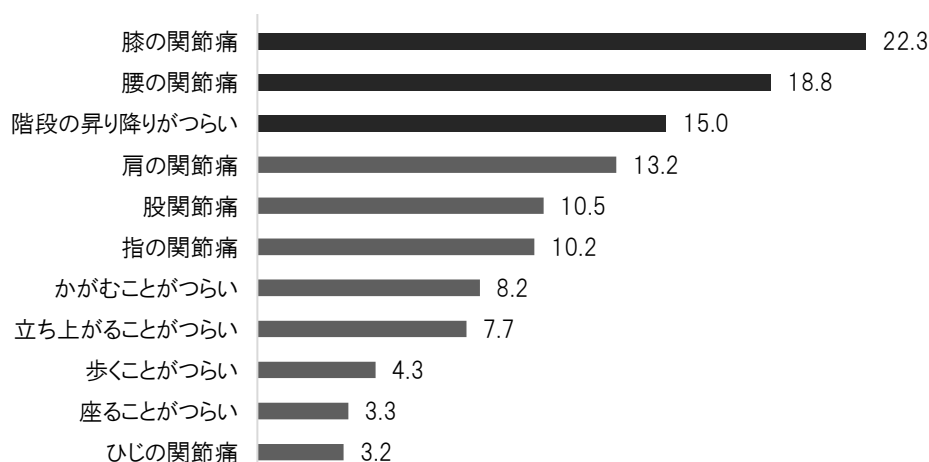
【4】 あなたに現在あてはまる症状があれば教えてください(複数回答・%)

気になる症状トップ3は「膝の関節痛」 「腰の関節痛」「階段の昇り降りがづらい」

「あなたに現在あてはまる症状があれば教えてください」と質問したところ、症状として最も多いのは「膝の関節痛」(22.3%)となり、次いで「腰の関節痛」(18.8%)、「階段の昇り降りがづらい」(15.0%)と続きました。

主に下半身を使う動作について悩みをかかえている方が多いことがわかりました。

【全体(%)】

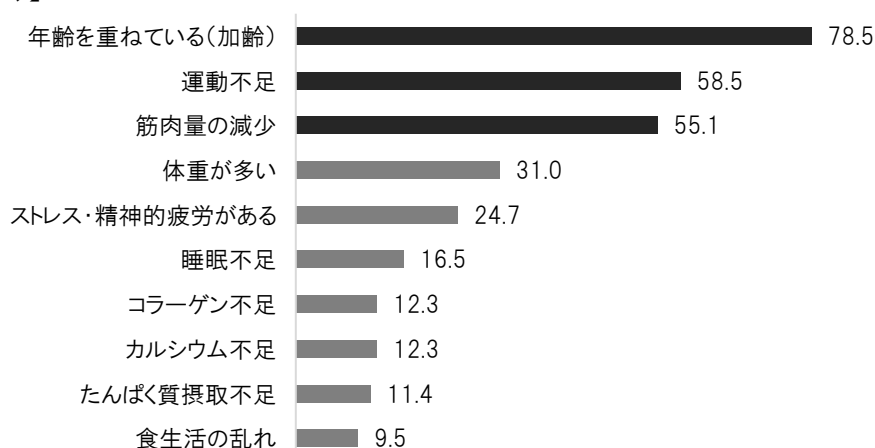


【5】 あなたに現在あてはまる症状に影響していると思うことをお答えください(複数回答・%)

「ロコモ」症状の原因だと思うことトップは「加齢」 続くのは「運動不足」「筋肉量の減少」と“運動”に関する回答

現在の症状の原因について当てはまる理由を質問したところ、最も多い回答は「年齢を重ねている(加齢)」(78.5%)となり、次いで「運動不足」(58.5%)、「筋肉量の減少」(55.1%)と続きました。

【全体(%)】

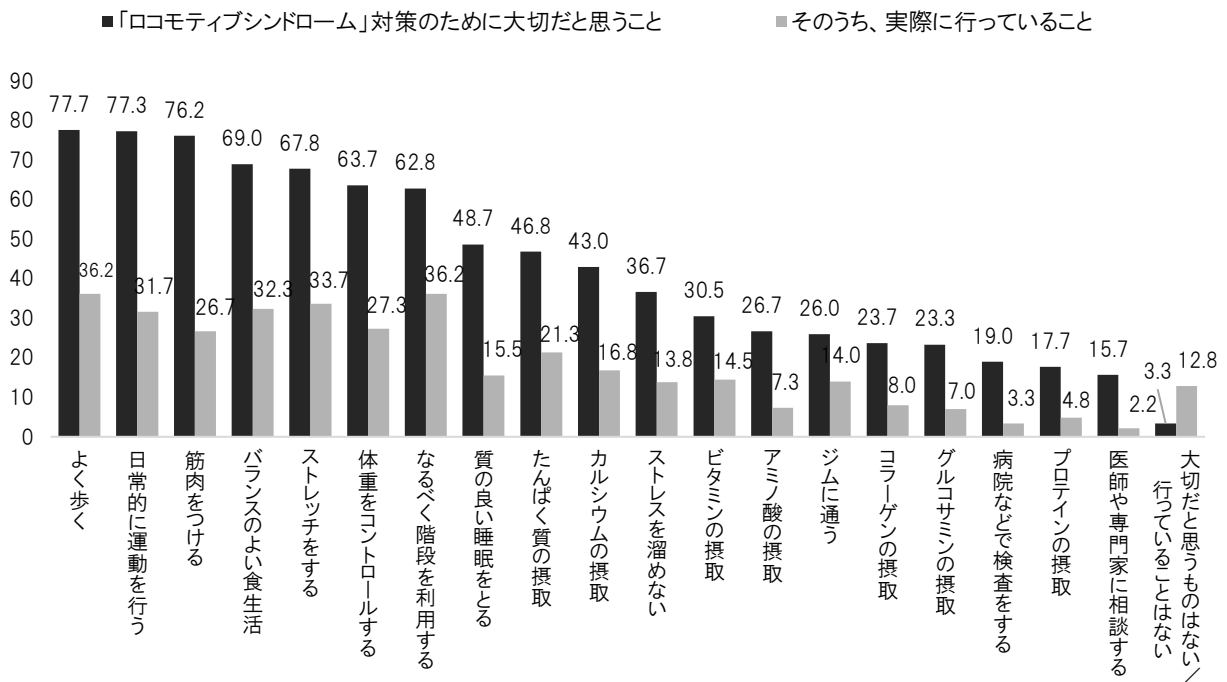


【6】「ロコモティブシンドローム」対策のために大切だと思うこと、また実際に行っていることを教えてください(複数回答・%)

**「ロコモ」対策に必要なだと思うのは「よく歩く」
理想と現実のギャップが最も大きいのは「筋肉をつける」**

『「ロコモティブシンドローム」対策のために大切だと思うこと、実際に行っていることを教えてください』と質問したところ、最も必要だと思うのは「よく歩く」(77.7%)、次いで「日常的に運動を行う」(77.3%)、「筋肉をつける」(76.2%)と運動に関する回答が続きました。「大切だと思うこと」と「実際に行っていること」のポイント差が最も大きいのは「筋肉をつける」(49.5ポイント)という結果になりました。

【全体(%)】



「大切だと思うこと」と「実際に行っていること」のポイント差のトップ3は、「筋肉をつける」(49.5)、「日常的に運動を行う」(45.6)、「よく歩く」(41.5)となりました。

■【「大切だと思うこと」と「実際に行っていること」ポイント差トップ3・(%)】

1	筋肉をつける	49.5
2	日常的に運動を行う	45.6
3	よく歩く	41.5

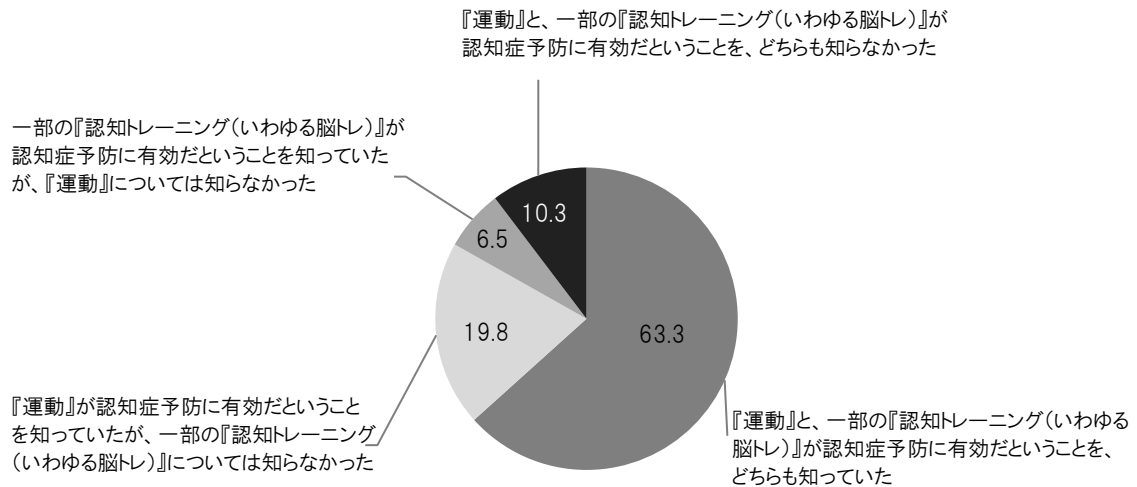
■認知症について

【7】 運動や外出が困難になる「ロコモティブシンドローム」の状態になると、脳への刺激が減ることで認知機能が低下し、「認知症」のリスクが高まるとされています。また、「認知症」の予防には、『運動』と、一部の『認知トレーニング(いわゆる脳トレ)※』が有効とされています。あなたは、そのことをご存知でしたか(単一回答・%)
※すべての脳トレが認知症の予防に有効なわけではありません。

認知症予防に「運動」が効果的だと知っているのは約8割 「運動」と「脳トレ」、どちらも効果的だと知っているのは約6割

認知症の予防について質問したところ、「運動」が有効だと知っているとは83.1%にのびりました。また、「運動」と「脳トレ」のどちらも有効だと知っていたのは63.3%で、「ロコモティブシンドローム」をご存知の方(スクリーニング条件による)は、認知症に対しても高い意識を持っている傾向があることがいえます。

【全体(%)】

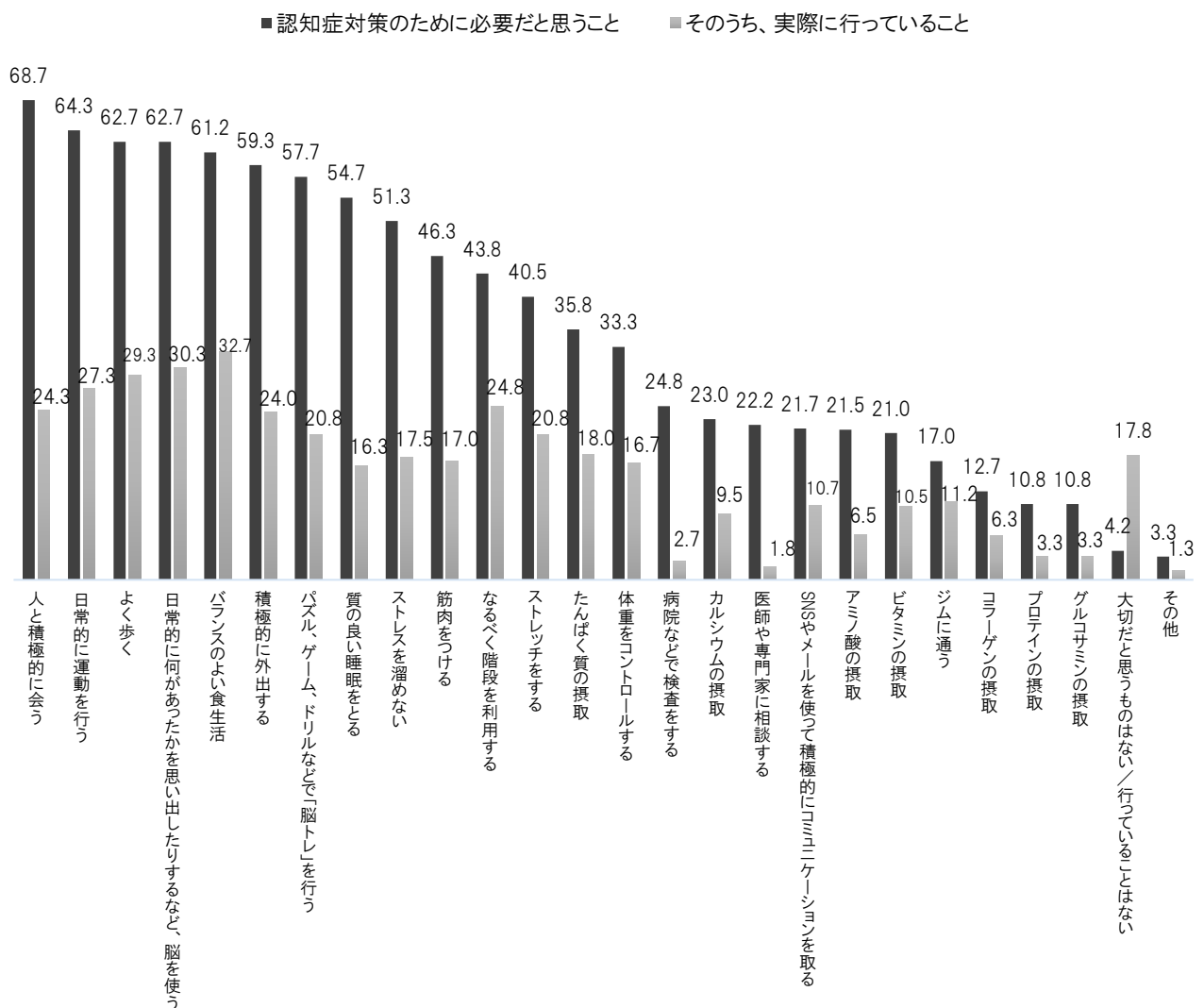


【8】あなたが「認知症」対策のために大切だと思うこと、また実際に行っていることを教えてください(複数回答・%)

「認知症」対策に最も大切だと思うのに 理想と現実のギャップが最も大きいのは「人と積極的に会う」

『「認知症」対策のために大切だと思うことと実際に行っていることを教えてください』と質問したところ、「人と積極的に会う」(68.7%)が、最も大切であると同時に、「大切だと思うこと」と「実際に行っていること」のポイント差(44.4)が最も開いている回答となりました。

【全体(%)】



■【「大切だと思うこと」「実際に行っていること」ポイント差トップ3・(%)】

1	人と積極的に会う	44.4
2	日常的に運動を行う	37.0
3	パズル、ゲーム、ドリルなどで「脳トレ」を行う	36.9

「ロコモ」は“運動”、「認知症」は“脳” 対策のために大切だと思うポイントの違いが明らかに

「ロコモティブシンドローム」の対策に大切だと思うことと比較すると、「ロコモ」は1位から3位まで運動に関する回答が続きますが、「認知症」は脳を使うことに関する回答が最も多くあがりました。

<参考比較>

「ロコモティブシンドローム」対策に必要だと思うこと(%)

1	よく歩く	77.7
2	日常的に運動を行う	77.3
3	筋肉をつける	76.2

「認知症」対策に大切だと思うこと(%)

1	人と積極的に会う	68.7
2	日常的に運動を行う	64.3
3	よく歩く	62.7
3	日常的に何があったかを思い出したりするなど、脳を使う	62.7

【9】 認知症対策でひとつでも具体的な対策を選んだ方へ、対策している理由を教えてください（複数回答・%）

認知症対策をする理由は 「いつまでも自立して元気でいたい」

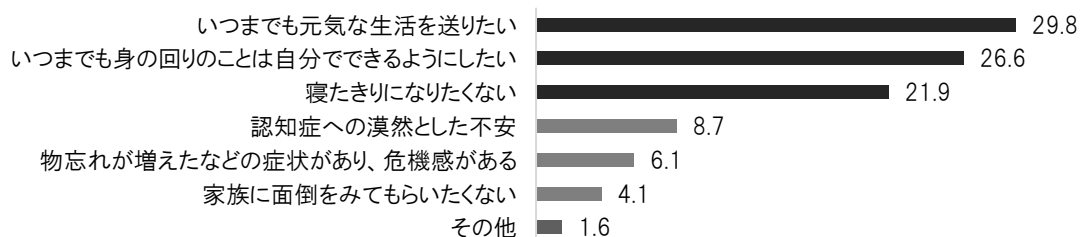
「認知症」対策をしている方に理由について質問したところ、「いつまでも元気な生活を送りたい」(77.1%)が最も多く、次いで「いつまでも身の回りのことは自分でできるようにしたい」(74.2%)、「寝たきりになりたくない」(73.0%)と続きました。また、回答した中で一番強く思うものを一つ選んでください」と質問したところ、上位4位まで同じ回答になりました。

認知症対策の理由は「いつまでも自立して元気でいたい」という気持ちが最も大きいようです。

【n=493、(%)】

1	いつまでも元気な生活を送りたい	77.1
2	いつまでも身の回りのことは自分でできるようにしたい	74.2
3	寝たきりになりたくない	73.0
4	認知症への漠然とした不安	48.9
5	家族に面倒をみてもらいたくない	37.7
6	物忘れが増えたなどの症状があり、危機感がある	27.4
7	認知症になった家族があり、介護している	10.3

【一番強く思うもの(%)】

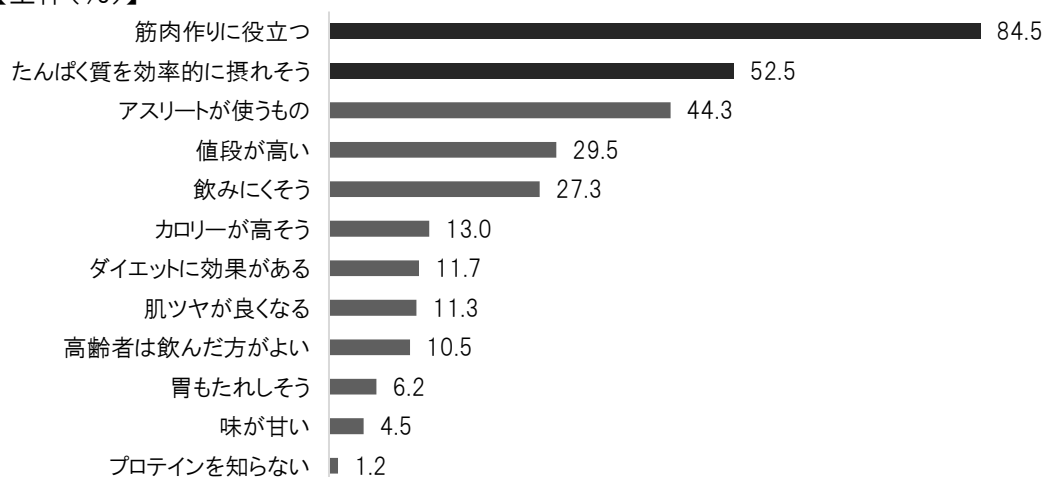


【10】「プロテイン」と聞いて思い浮かぶことを教えてください(複数回答・%)

プロテインの主なイメージは 「筋肉作りに役立つ」「たんぱく質を効率的に摂れそう」

「プロテイン」と聞いて思い浮かぶことを質問したところ、「筋肉作りに役立つ」(84.5%)が最も多く、次いで「たんぱく質を効率的に摂れそう」(52.5%)、「アスリートが使うもの」(44.3%)と続きました。

【全体(%)】

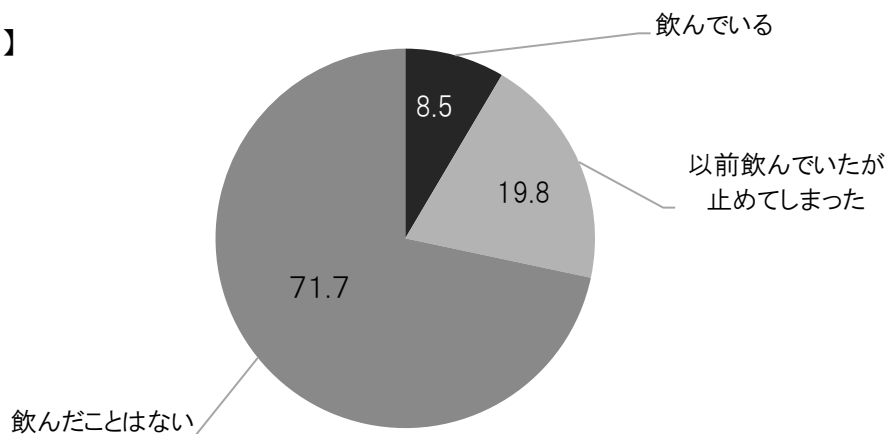


【11】あなたは「プロテイン」を飲んでいますか。プロテインを「飲んでいる」とお答えの方は、飲んでいる目的もあわせてお答えください(単一回答・%、自由回答)

プロテインを飲んでいるのはわずか8.5% 飲んでいる理由は「筋肉作り」が最多

「あなたは『プロテイン』を飲んでいますか」と質問したところ、「飲んでいる」と答えたのはわずか8.5%で、「飲んだことはない」が71.7%となりました。「筋肉作り」や「たんぱく質の摂取」をイメージする方が多いものの、日常的に飲んでいる方は少ないようです。

【全体(%)】



「プロテイン」を飲んでいる方に理由を聞いたところ、「筋肉作り(26人)」が最も多く、次いで「たんぱく質の摂取」(10人)、「ダイエットなど、美容のため」(8人)と続きました。

【飲んでる理由トップ5 有効回答数 51(人)】

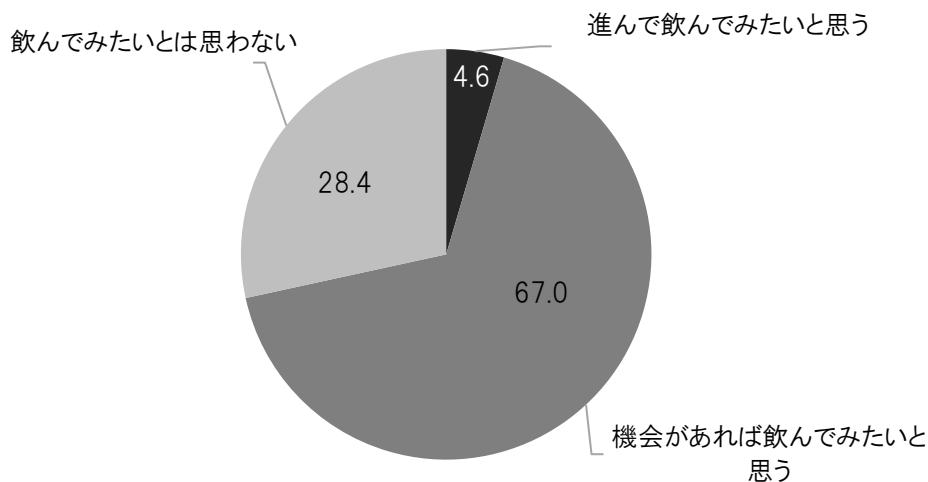
1	筋肉作り	26
2	たんぱく質の摂取	10
3	ダイエットなど、美容のため	8
4	健康のため	7
5	その他	4

【12】プロテインを「飲んだことはない」「以前飲んでいたが止めてしまった」と答えた方に伺います。「プロテイン」の摂取と継続的な運動は、「健康で生き活きとした毎日」に役立つとされています。今後飲んでみたいと思いますか。「飲んでみたいとは思わない」とお答えの方は、あわせて飲んでみたくない理由をお聞かせください(単一回答・%、自由回答)

**現在は飲んでいないが、
“健康で生き活きとした毎日”のためなら・・・
プロテインを「飲んでみたい」7割**

「プロテイン」を飲んだことはない方、以前飲んでいたが止めてしまった方に今後飲んでみたいかどうかを質問したところ、「進んで飲んでみたいと思う」(4.6%)「機会があれば飲んでみたいと思う」(67.0%)を合わせると約7割にのびりました。健康に結びつくのであれば挑戦してみたいという気持ちが浮き彫りになりました。

【n=549、(%)】



「飲んでみたいとは思わない」理由としては、「なるべく食事から摂りたい(42人)が最も多く、次いで「おいしくない、飲みにくそう」(29人)、「必要がない」(29人)と続きました。

【飲んでみたいと思わない理由トップ5 有効回答数 156(人)】

1	なるべく食事から摂りたい	42
2	おいしくない、飲みにくそう	29
2	必要がない	29
4	サプリメントを飲みたくない	20
5	費用がかかる	19

【13】あなたが「体力が落ちた」と思い始めたのはいつからですか。また、「体力が落ちた」と思い始めたきっかけは何ですか(自由回答)

**体力が落ちた・・・平均は38.9歳
きっかけは「疲れるようになった」が最多**

『「体力が落ちた」と思い始めたのはいつからですか」と質問したところ、40代から60代の回答の平均は38.9歳となりました。

きっかけについて聞いたところ、「疲れるようになった」(135人)が最も多く、動きの衰え(24人)、身体の痛み(14人)と続きました。

以前よりも「疲れ」を体感したときに体力が落ちたと思い始める方が多いようです。

【体力が落ちた年齢・平均(歳)】

<全体>	38.9
<40代>	32.9
<50代>	35.8
<60代>	48.1

【体力が落ちたきっかけ・全体(人)】

1	疲れるようになった	135
2	動きの衰え(つまづくようになった、走れなくなった等)	24
3	身体の痛み	14
4	環境の変化(座り仕事が増えた等)	13
5	身体の変化(太った、たるんできた等)	11

【14】あなたが普段、健康のために気を付けていることは何ですか(自由回答)

健康のために気を付けているのは
「運動」「生活習慣」「食事」

「あなたが普段、健康のために気を付けていることは何ですか」と質問したところ、「運動をする」(191人)という回答が最も多く、次いで「生活習慣」(147人)、「食事の内容やバランス」(139人)と続きました。健康のためには運動が大事だと考えている方が多いようです。

【健康のために気を付けていること・全体(人)】

1	運動をする	191
2	生活習慣に気をつける(睡眠時間の確保等)	147
3	食事の内容やバランス	139
4	ストレスを溜めないようにする	24
5	筋肉トレーニングをする	22

【自由回答から一部回答抜粋】

<40代>

■よく歩く。スポーツやストレッチをする。自転車で行けるところは行く

■食事は毎食自炊で、出来るだけ色々な食材を摂るようにしている

<50代>

■足が弱らないように、毎日30分以上歩くようにしている。荷物がある時以外はエレベーターを使わないで、階段を使っている

■バランスの取れた食生活。睡眠時間。リラックスする時間

<60代>

■家に閉じこもらず積極的に外に出て友人や家族と会って話をする。ジムに通い定期的に運動、筋力を付け衰えないようにする

■運動を欠かさない、バランスの良い食生活を心掛ける。

コラーゲンを摂取、摂りにくい魚料理は、サバ缶などを用いて、これも日々摂取。歩けるときは歩く

【15】「毎日健康で生き活きと過ごせる」ことが手に入るとしたら月にいくらまでなら払いたいと思いますか(自由回答)

「毎日健康で生き活きと過ごせる」ために費やせるのは
平均で7,027円
年代別では60代で最も高く8,185円

『毎日健康で生き活きと過ごせる』ことが手に入るとしたら月にいくらまで払えますか」と質問したところ、全世代の金額は平均で7,027円となりました。年代別で比較すると、年代があがるにつれて、費やしてもいいと思える金額が高くなるという結果になりました。

【全体平均(円)】

<全体>	7,027
<40代>	5,357
<50代>	7,541
<60代>	8,185