

## 健康寿命を延ばすカギは歩くこと？ でも、シニアは歩くことに不安がいっぱい！ 『シニアの“歩くこと”に関するアンケート調査』

平成25年の日本人の“健康寿命”（※1）は男性71.19歳、女性74.21歳で、男女ともに平均寿命と10年前後の差があります。厚生労働省では健康寿命の延伸を課題とし、その一環としてロコモティブシンドローム（運動器症候群）（※2）の予防啓発活動を行っています。

株式会社ワコールは、65歳以上の女性516名を対象に、ロコモティブシンドローム予防につながる“歩くこと”を日常生活でどのように取り入れているかということや意識などを探るアンケート調査を実施しました。

調査の結果から、シニア女性は健康のため日頃積極的に歩こうと考えているものの、半数以上の人が歩行についての“悩みや不安”を持っていることが明らかになりました。

### 【ロコモティブシンドロームの認知度】

#### ■約8割はロコモティブシンドロームをよく知らない（P2）

ロコモティブシンドロームについて40.1%が「知らない」と回答。「内容は知らないが、名称だけは知っている」39.0%を合わせると8割近くになり、ロコモティブシンドロームはまだまだ浸透していないことがうかがえました。

### 【“歩くこと”の実態と意識】

#### ■約8割が普段から意識して歩くことを心がけている（P2）

シニア女性の約8割が「日頃から意識して歩くことを心がけている」と回答。その理由は「健康のため」「脚の筋力を鍛えるため」「体力をつけるため」が上位でした。

#### ■歩く頻度は週に3日以上、ただし時間は1時間未満（P3）

「意識的に歩いている」と回答した人の82%が週に3日以上歩いているという結果に。ただ、意識的に歩いている人でも、1日あたりの歩く時間は「1時間未満」が75.6%。厚生労働省が定めている目標値には、やや不足気味と言えそうです。

### 【歩行についての悩み・不安】

#### ■半数以上に歩行の「悩み」「不安」がある（P4）

「ひざの痛み（22.5%）」をトップに、「疲れやすさ（17.6%）」「腰痛（16.9%）」「つまずきやすい（11.4%）」など、半数以上が歩く際に何らかの悩みや不安を持っていました。

### 【「高齢者」と「若さ」への意識】

#### ■“高齢者と呼ばれたくない”シニア女性

シニア女性の4人に1人は「何歳になっても高齢者と呼ばれたくない」と回答。自分より年上を“高齢者”とイメージしており、いつまでも若々しくありたいという意識の表れかも知れません。

（※1）「健康寿命」

要介護状態や寝たきりになることなく、健康的に日常を送れる期間。厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会第2回健康日本21（第2次）推進専門委員会による推計。

（※2）「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」

筋肉や骨など運動器の疾患や加齢による機能不全など「運動器の障害」により、要介護になるリスクの高い状態。原因疾患の代表と言える変形性関節症と骨粗しょう症に限っても4,700万人の患者がいると推測されており、メタボリックシンドロームや認知症と並び、寝たきり・要介護状態の3大要因とされています。（参考：日本臨床整形外科学会ホームページ）

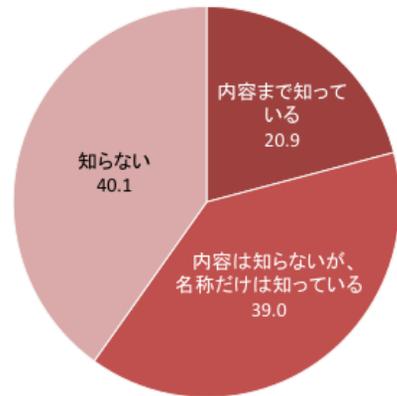
## 【『シニア女性の“歩くこと“に関する調査』概要】

【調査対象】 東京、関西（大阪・京都・兵庫）在住の65歳以上の女性\* 合計516人  
 (\*内訳 65歳以上69歳以下：314人 70歳以上74歳以下：135人 75歳以上：67人 最高年齢90歳)  
 【調査方法】 インターネット調査  
 【調査時期】 2014年9月

### 【ロコモティブシンドロームの認知度】

#### ■約8割はロコモティブシンドロームをよく知らない

ロコモティブシンドロームについて、「知らない」40.1%、「内容は知らないが、名称だけは知っている」39.0%を合わせると8割近くになりました。逆に「内容まで知っている」と回答した人は20.9%にとどまっております、まだまだ認知度は低いと言えます。

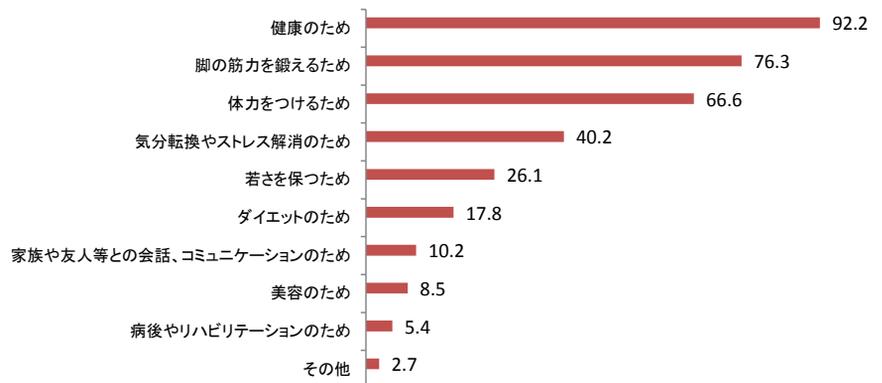
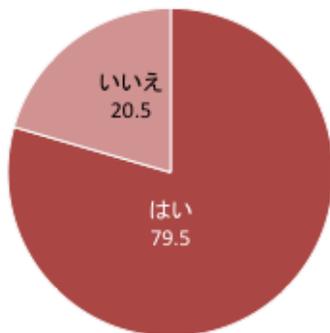


【設問】 あなたは「ロコモティブシンドローム」という言葉をご存知ですか？  
 (% , n=516)

### 【“歩くこと”の実態と意識】

#### ■約8割が普段から意識して歩くことを心がけている

日頃から意識して「歩くこと」を心がけているシニア女性は約8割。意識して「歩くこと」を心がけている人に理由を尋ねたところ、「健康のため（92.2%）」「脚の筋力を鍛えるため（76.3%）」、「体力をつけるため（66.6%）」が上位に上がりました。自由回答からは、「出来る限り、車に乗らないで歩く（74歳）」「5階に住んでいるが、エレベーターを使わない（66歳）」「2駅多く歩く（66歳）」という回答もみられました。

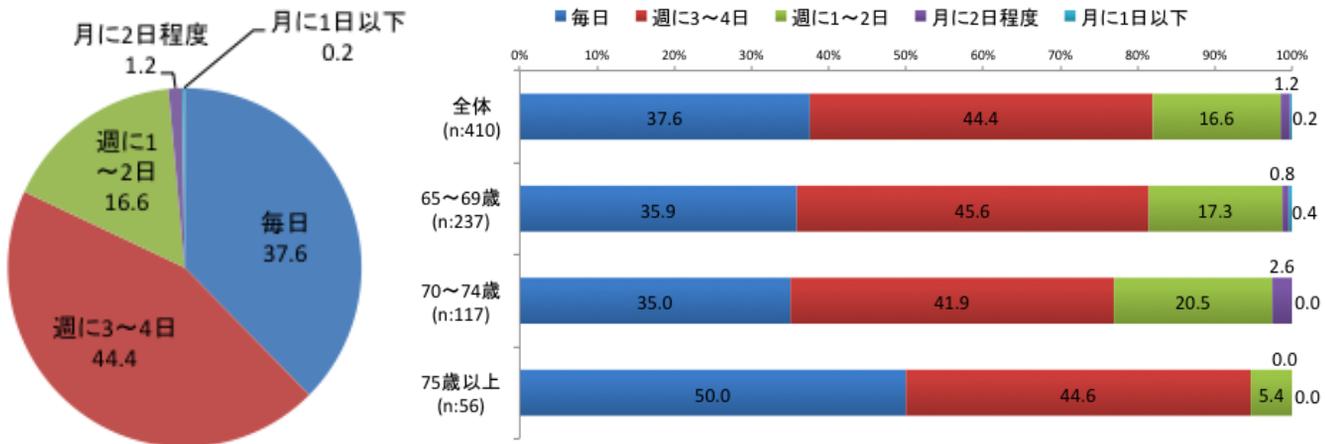


【設問】 普段、意識して「歩くこと」を心がけていますか？ (% , n=516)

【設問】 あなたが普段、意識して歩いている「理由」を教えてください（「意識的に歩いている」人対象 複数回答, %, n=410)

## ■週に3～4日以上、意識的に歩いている

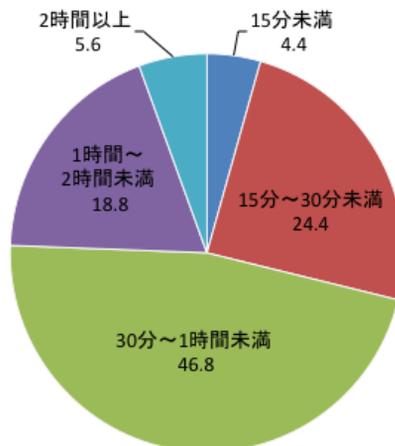
「意識的に歩いている」と回答した人に、頻度を尋ねたところ、「毎日歩いている」と回答した人37.6%を含め、週に3日以上歩いている人が8割以上という結果に。年齢別にみると、「75歳以上」では「毎日歩いている」と回答した人が2人に1人と、特に歩く頻度が高いことが分かりました。



【設問】 日常、意識的に歩いている「頻度」を教えてください  
(「意識的に歩いている」人対象, %, n=410)

## ■歩く時間は1時間未満。目標値にはやや不足

「意識的に歩いている」と回答した人に、1日あたりの「歩く時間」を尋ねたところ、「30分～1時間未満」が46.8%と最も多く、全体の75.6%は1時間未満であることが分かりました。厚生労働省が実施している「健康日本21（第二次）（※3）では、65歳以上の女性高齢者の1日当たりの目標歩数を6,000歩と定めており（※4）、時間換算（1,300歩＝約15分）では約69分となります。意識的に歩こうという気持ちがあっても、目標値にはやや不足しているのが現状です。



【設問】 あなたは1日あたりどれくらい歩いていますか？  
(「意識的に歩いている」人対象, %, n=410)

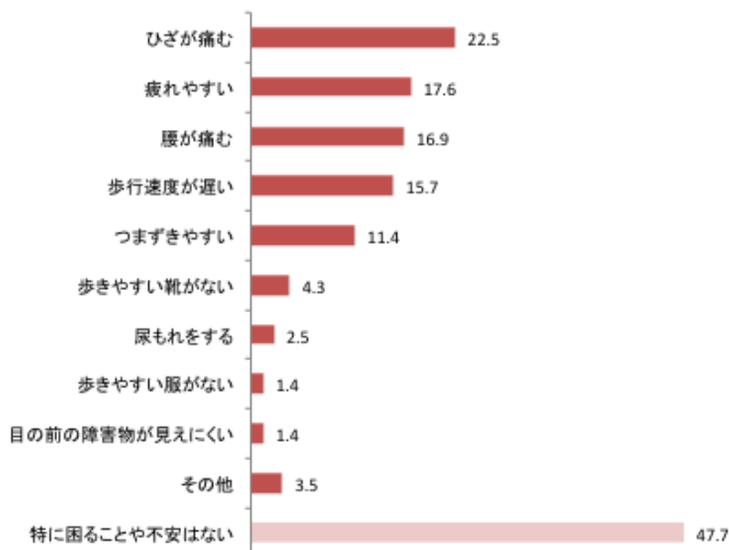
(※3) 「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」とは、健康寿命の延伸等を実現するために、具体的な目標等を提示すること等により、健康に関連する全ての関係機関・団体等を始めとして、国民が一体となった健康づくり運動を総合的かつ効果的に推進し、国民各層の自由な意思決定に基づく健康づくりに関する意識の向上及び取組みを促そうとするものです。平成24年に基本方針を全面的に改正した「健康日本21（第二次）」が現在実施されています。

(※4) 「厚生労働省：国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（平成24年）」より

## 【歩行時の悩み・不安】

### ■半数以上に何らかの「悩み」や「不安」がある

歩くときに「困ること」や「不安」などがあるか尋ねたところ、「ひざが痛む（22.5%）」をトップに、「疲れやすい（17.6%）」、「腰が痛む（16.9%）」などが挙がりました。一方、「特に困ることや不安がない」と回答した人は47.7%と半数以下にとどまりました。前述のように、8割のシニア女性が日頃から意識して「歩くこと」を心がけていますが（P2）、半数以上は何らかの悩みを抱えていることが分かりました。



【設問】 歩くときに困ることや不安なことがあれば教えてください  
(複数回答, %, n=516)

## 【「高齢者」と「若さ」への意識】

### ■ “高齢者とは呼ばれたくない” シニア女性

「あなた自身は何歳なら『高齢者』と呼ばれてもよいか」という質問に対しては、4人に1人が「何歳になっても高齢者と呼ばれたくない」と回答。また、現在60代の方は「75～79歳（27.7%）」、70代前半、70代後半の方はいずれも「80歳以上（25.9%、32.8%）」との回答が最も多く、現代のシニア女性にとって、「高齢者」とは「自分より年上」のイメージであることが分かりました。

		「高齢者」と呼ばれてもよい年齢					何歳になっても高齢者と呼ばれたくない
		64歳以下	65歳～69歳	70歳～74歳	75歳～79歳	80歳以上	
実年齢	全体(n:516)	1.7	3.1	22.9	25.4	21.7	25.2
	65歳～69歳(n:314)	1.6	2.9	27.1	27.7	17.5	23.2
	70歳～74歳(n:135)	3.0	3.7	14.8	24.4	25.9	28.1
	75歳以上(n:67)	0.0	3.0	19.4	16.4	32.8	28.4

【設問】 あなた自身は何歳なら「高齢者」と呼ばれてもよいですか  
(%, n=516)

## ■若さを保つには「趣味」「笑う」「運動」、そして「歩くこと」

シニア女性が自分の若さを保つによいと考えていることを挙げてもらったところ、45.7%の人が「趣味」と回答しトップに。次いで「よく笑う（37.8%）」「適度な運動（37.0%）」「よく歩く（35.1%）」の順となりました。心を豊かにする時間とともに、「歩くこと」など体を動かすことが大切だと考えられているのではないのでしょうか。



【設問】 あなた自身が若さを保つためによいと考えること  
(複数回答, %, n=516)

今回の調査から、シニア女性のロコモティブシンドロームへの認知度はまだまだ低いものの、全体の約8割の人が意識して「歩くこと」を心がけており、意識的に歩く頻度も高いことが分かりました。

このように、シニア女性は健康や若さのために歩きたいという意識があるものの、一方で半数以上の方は歩行に何かしらの悩みや不安を持っていることも分かりました。

株式会社ワコールでは、健康などのために歩くシニア女性に向けて、歩きやすさをサポートする商品を提供し続けていきます。

【歩きをサポートする商品ラインアップ】

らくラクパートナー らく歩き コレクション

	<p>■健脚ウォーカー 品番：DGL510 希望小売価格：5,500円+税（コンフォートLLは6,000円） カラー：BE（ベージュ） サイズ：コンフォートM・L・LL</p> <p>はいて、歩くことで、普段の歩行が脚力トレーニングに。独自のサポートライン（特許出願中）で膝上のたるんだ部分を引き上げ、キープ。歩きやすさをサポートします。</p>
	<p>■足袋先案内 品番：DZL645 希望小売価格：2,000円+税 カラー：EN（エンジ）・GY（グレイ）・KO（コン） サイズ：22cm～24cm</p> <p>シーソーライン構造（特許出願中）で、つま先・かかとが上がりやすく、足の運びが軽くスムーズ。足首は二重仕様でやさしくサポート。</p>

グラッピー 動く姿かろやか コレクション

	<p>■動く姿かろやかレギンス（特許第3870232号） 品番：UHK408 希望小売価格：9,000円+税（LLは10,000円+税） カラー：BL（ブラック）・GY（グレイ）・KO（スルトグレイ） サイズ：M・L・LL（LLはBL・KOのみ）</p> <p>股関節とひざ関節を支えて安定。 生地にパワー差があるので、脚の動きをラクにしっかりとサポート。 なめらかな質感と伸縮性を持つ素材ではきやすく、ジャカード柄で見えてもおしゃれ。</p>
	<p>■動く姿かろやかガードル（特許第3870232号） 品番：GHK370 希望小売価格：7,000円+税（コンフォート3Lは8,300円+税） カラー：BE（ベージュ）・BR（ブラウンベージュ）・PO（ミストピンク） サイズ：コンフォートM・L・LL・3L（コンフォート3LはBRのみ）</p> <p>独自のサポートラインで股関節を安定させ「歩く」「立つ」「座る」動きに安心感。 テーピングの原理を応用した生地のパワー差で、脚の運びを軽やかに。</p>

※「らくラクパートナー」「健脚ウォーカー」「足袋先案内」「グラッピー」「動く姿かろやか」は株式会社ワコールの登録商標です。

〔報道関係の方からのお問い合わせ先〕

株式会社ワコール 広報・宣伝部

（京都）TEL 075-682-1006 FAX 075-682-1103

（東京）TEL 03-3239-1117 FAX 03-3239-1118

〔一般のお客様からのお問い合わせ先〕

株式会社ワコール お客様センター フリーダイヤル 0120-307-056（平日：9:30～17:00）