

＜「骨の健康」に関する意識調査＞  
～10月は骨の健康月間！～  
**「骨の健康」に不安を感じる人は約7割  
気になり始めは平均47.8歳**

健康な骨を作るための食生活を中心とした正しい情報を発信し、効率的な骨作りを推進する「コツコツ骨ラボ」は、骨の健康に関する意識およびその実態を把握することを目的として意識調査を行いました。10月は骨に関連した記念日（10月8日「骨と関節の日」、10月10日「転倒予防の日」、10月20日「世界骨粗鬆症デー」）が多いため、明確な症状が表れにくい「骨の健康」を意識するきっかけにして頂きたいと考えています。

【調査概要】

調査主体: コツコツ骨ラボ

調査期間: 2016年9月2日(金)～9月5日(月)

調査方法: インターネット調査

調査対象: 以下の各エリア 30～79歳の女性 1,000名(各年代200名ずつの均等割付)

関東(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、茨城県、栃木県、群馬県)、 関西(大阪府、京都府、兵庫県、奈良県、滋賀県、和歌山県)

＜調査サマリー＞

■ **骨の健康に「不安を感じている」人は約7割。気になり始めるのは平均47.8歳**

全体の約7割の人が骨の健康に不安を感じていることが明らかになりました。また、不安を感じ始めた年齢は平均47.8歳でした。お肌の曲がり角ならぬ骨の“曲がり角”にも注意する必要があります。

■ **骨の健康のための対策は「取り方がわからない」約4割、「年だからあきらめている」約3割**

骨の健康のために「食事」「運動」「日光浴」等の対策を行っている人は26%しかおらず、多くの方が対策を行っていないことがわかりました。対策を行っていない理由として「対策の取り方がわからない」約4割、「年をとると、ある程度はしかたがない」人が約3割存在し、知識不足やあきらめの傾向がうかがえました。

■ **「若い頃と比べて身長が縮んだと感じる」人は全体の半数**

20代の頃と比べ身長が縮んだと感じる人は全体の半数を占め、縮んだと感じる理由は約7割の人が「年をとったため」と勘違いをしていることが明らかになりました。

■ **「加齢しても骨の健康は改善できる」ことを知らない人は約6割。知識不足の実態が明らかに**

「加齢しても、食事や運動などの生活スタイルで骨の健康は改善できる」ことを知らない人は約6割でした。また、骨の健康に必要な栄養素の認識は「カルシウム」が圧倒的で、カルシウムとともに取る必要のある栄養素は知られていませんでした。骨の健康に関する知識不足や間違った認識によって、改善できる対策がなされていない実態が明らかになりました。

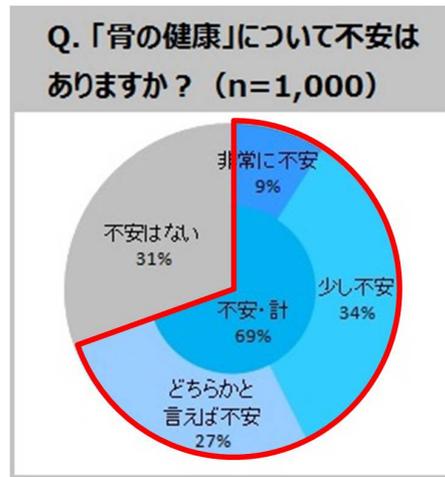
本調査によって、骨の健康に不安を感じつつも正しい知識が不足しているために、対策がなされていないことがわかりました。骨も年齢とともに脆くなってきますが、食事や運動といった生活スタイルによっていくつになっても骨を強く保つことができます。カルシウム・ビタミンD・ビタミンK<sub>2</sub>の「骨のゴールデン・トライアングル」を日々の食生活の中で摂り、丈夫な骨づくりを心掛けましょう。

(監修: 田中清/コツコツ骨ラボ代表/京都女子大学家政学部食物栄養学科 教授)



## ■骨の健康に「不安を感じている」人は約 7 割。気になり始めるのは平均 47.8 歳

- 全体の約 7 割が骨の健康に不安を感じていることが明らかになりました。
- 骨の健康に不安を感じ始めたのは平均 47.8 歳頃でした。漠然とした不安も含め、女性の多くは骨の健康について何らかの不安を感じ、50 歳前には背中・腰・関節などの症状や骨密度の低下等を感じ始めています。お肌の曲がり角ならぬ骨の“曲がり角”にも注意が必要だと考えられます。



### Q. 以下の骨や関節・姿勢等の「骨の健康」に関する不安や気になる点について、いつ頃から気になり始めましたか？

	19歳以下	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50歳以上	平均(歳)
背中・腰の痛み	3.0	9.8	24.4	23.2	39.5	44.0
膝・関節の痛み	4.0	15.1	27.5	18.4	35.0	41.6
若い頃と比べて背中が丸まってきた	4.4	8.2	15.3	20.4	51.8	47.0
高いところのものを背を伸ばして取ることがつらくなってきた	1.1	6.8	19.7	18.4	54.1	48.7
骨密度の低下	1.2	3.8	12.7	14.2	68.1	53.7
骨折しやすい	0.9	2.4	15.4	16.9	64.5	51.5
骨折しやすい	3.9	6.9	18.6	13.7	56.9	48.5
<b>平均47.8歳</b>						

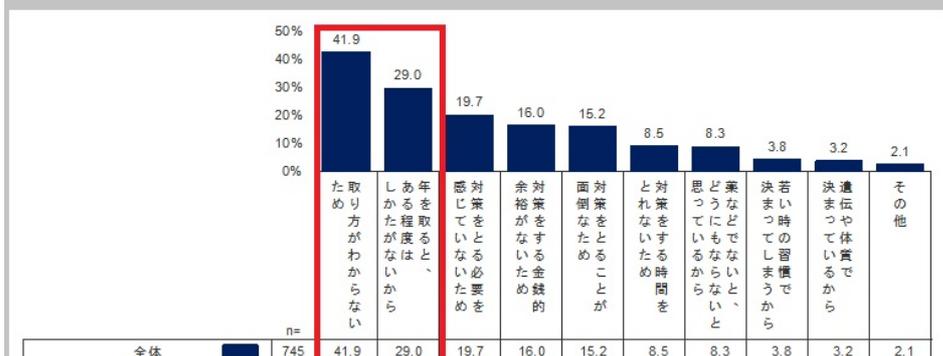
## ■骨の健康のための対策は「取り方がわからない」約 4 割、「年だからあきらめている」約 3 割

- 骨の健康のために「食事」「運動」「日光浴」等の具体的な対策を行っている人は 26%しかおらず、多くの人が対策を行っていないことがわかりました。
- 対策を行っていない理由は「対策の取り方がわからない」約 4 割、「年をとると、ある程度はしかたがない」約 3 割と知識不足や間違った認識、年齢によるあきらめの傾向が明らかになりました。

### Q. 「骨の健康」について具体的な対策をとっていますか？ (n=1,000)



### Q. 「骨の健康」について、具体的な対策を取っていない理由を教えてください (n=745)



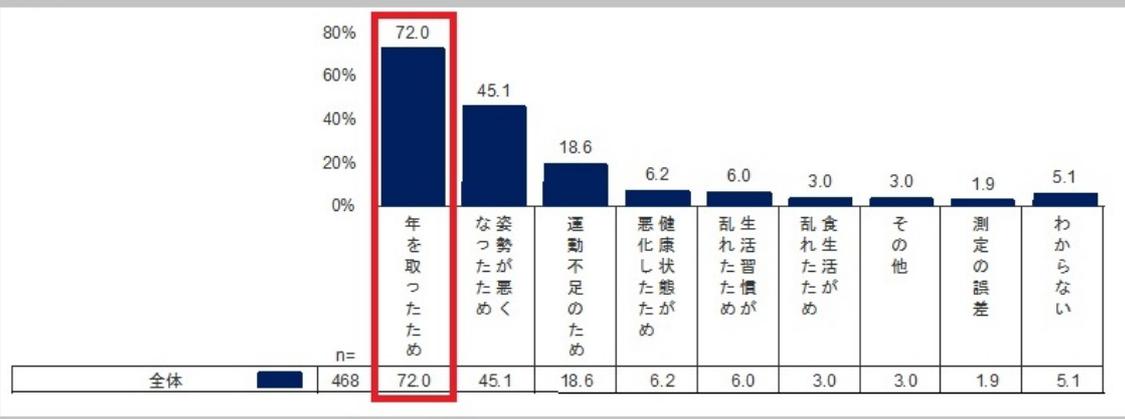
■「若い頃と比べて身長が縮んだと感じる」人は全体の半数。2cm 以上は骨粗しょう症の可能性も

- 自身の20代の頃と比べ身長が縮んだと感じる人は全体の約半数を占めていました。60代では65.5%、70代では76.5%と、年代があがるにつれその傾向が強くなりました。
- 縮んだと感じる理由は約7割の人が「年をとったため」と勘違いをしていることがわかりました。2cm以上の縮みは骨粗しょう症などの疑いなど「年をとったせい」ではない可能性があります。

Q. ご自身の20代と比べて、身長が縮んだと感じますか？ (n=1,000)

		感じる・計 (%)			感じる・計 (%)
		感じる	やや感じる	感じない	
全体	n=1,000	19.7	27.1	53.2	46.8
年代別	30代	6.5	18.5	75.0	25.0
	40代	3.5	19.0	77.5	22.5
	50代	13.0	31.5	55.5	44.5
	60代	28.5	37.0	34.5	65.5
	70代	47.0	29.5	23.5	76.5

Q. 身長が縮んだと感じる理由は何だと思われますか？ (n=468)



■「加齢しても骨の健康を改善できる」ことを知らない人は約6割。知識不足の実態が明らかに

- 「骨の健康は加齢しても食事や運動などの生活スタイルで改善できる」ことを知らない人は約6割でした。
- 骨の健康に必要な栄養素の認識はカルシウムが約9割と、圧倒的な認知であることがわかりました。
- その他骨づくりに大切な栄養素はカルシウムほど広く知られておらず、「ビタミンD」は43.9%、「ビタミンK<sub>2</sub>」は68.7%が骨の健康に効果が「ない」、「わからない」と回答。骨の健康に関する知識不足や間違った認識によって、年を重ねても改善できる対策がなされていない実態が明らかになりました。

Q. 「骨の健康」に関する以下の事実を知っていますか？ (n=1,000)

事実	n	詳しくは知らない / 初めて知った・計 (%)			詳しくは知らない / 初めて知った・計 (%)
		知っている	詳しくは知らない	初めて知った	
骨が脆くなり、『骨粗しょう症』で太ももの付け根を骨折すると5年後の生存率が半分になる	1,000	21.5	32.4	46.1	78.5
骨の健康は加齢しても食事や運動などの生活スタイルを変えることで改善できる	1,000	37.9	43.5	18.6	62.1
骨は古い骨を壊し(骨吸収)、新しい骨を作る(骨形成)という代謝を繰り返している	1,000	40.0	35.3	24.7	60.0
男性も骨粗しょう症になる	1,000	41.0	39.0	20.0	59.0
女性は40代を過ぎると骨密度が減少し始める傾向にある	1,000	60.3	27.8	11.9	39.7
「骨粗しょう症」になるとちょっとしたことで骨折することがある	1,000	76.4	18.0	5.6	23.6

Q. 以下の中から「骨の健康」に効果があると思う栄養素をお選びください。  
(n=1,000)

	n=	ある	ない	わからない
カルシウム	1,000	87.9	5	10.6
ビタミンD	1,000	56.1	2.4	41.5
コラーゲン	1,000	53.0	7.1	39.9
たんぱく質	1,000	53.0	6.9	40.1
鉄	1,000	40.7	9.2	50.1
ビタミンE	1,000	35.8	6.9	57.3
DHA	1,000	33.8	10.0	56.2
ビタミンK2	1,000	31.3	5.3	63.4
EPA	1,000	27.7	10.3	62.0
ビタミンB	1,000	27.3	7.8	64.9
ビタミンC	1,000	26.8	11.0	62.2
ビタミンA	1,000	25.4	7.7	66.9
葉酸	1,000	24.8	10.5	64.7
食物繊維	1,000	20.5	16.9	62.6