



地域住民 約 800 名のロコモ・メタボの実態！

ロコモティブシンドロームを診る＝『ロコモイル』 大磯町 2015～2016 年継続調査レポート

大磯町(神奈川県中郡、町長:中崎久雄)、東海大学(所在地:神奈川県平塚市、体育学部生涯スポーツ学科教授:中村豊)、医療機器・材料メーカーのアルケア株式会社(本社:東京都墨田区、代表取締役社長:鈴木輝重)の三者は、2015年より大磯町の特定健康診査(集団健診)の場を活用し、参加者の運動器機能評価としてロコモティブシンドローム^{※1}を診る『ロコモイル』を開始しました。

2015年～2016年度合わせて2年間で得られた初診データ798名の結果についてお知らせします。

※1 2007年日本整形外科学会が提唱。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことで、進行すると介護が必要になるリスクが高まる。

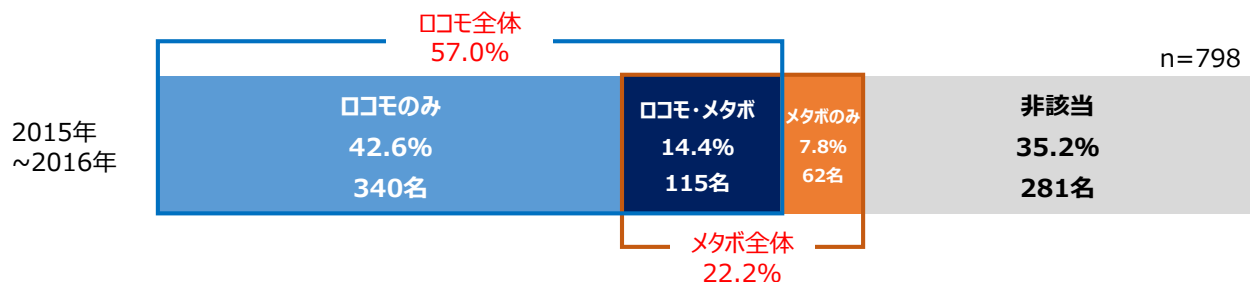
- ✓ 約 800 名の健診結果！要介護リスクを高めるロコモ該当率はメタボの2倍以上！
- ✓ 健康だと思っていた女性、約半数がロコモに該当！
- ✓ 加齢に伴い健康課題は変化している。だから必要「ロコモ健診」！

〈ロコモイル 測定項目〉



■ 2年間で約 800 名の住民に対し『ロコモイル』を実施。見えてきた運動機能の低下

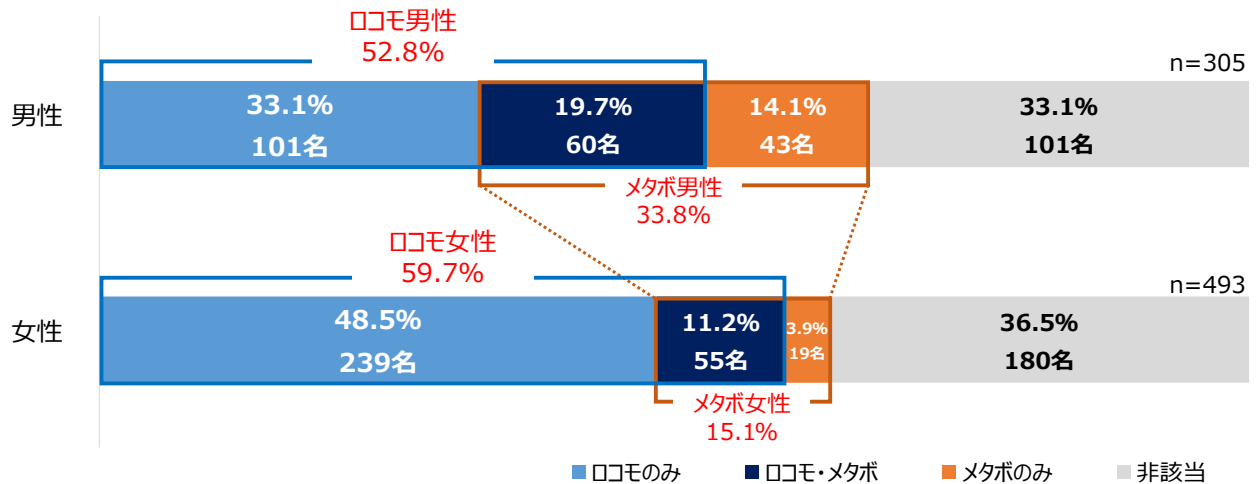
2015年～2016年に集団健診の場にて初診で798名(男性305名/平均年齢66.4±7.6歳、女性493名/平均年齢65.5歳±7.4歳)が『ロコモイル』を受けました。その中で、メタボ該当者が約2割(177名、22.2%)であるのに対し、ロコモ該当者は約6割(455名、57.0%)とその割合に大きな差が出ました。また、全体の14.4%(115名)がロコモ・メタボの両方に該当していることがわかりました。



[ロコモ]:ロコモ度1およびロコモ度2に該当した者

[メタボ]:メタボリックシンドロームおよびその予備群に該当した者

■ 男女とも半数以上がロコモ該当！また、女性の健康課題が顕在化！



男女とも半数以上（男性 52.8%、女性 59.7%）がロコモに該当していることから、ロコモ健診において運動機能の低下を見つけることは男女問わず有用であると考えられます。男性のメタボ該当率（33.8%）に対し、女性のメタボ該当率（15.1%）は男性の約半分で、女性ではメタボには該当しない「ロコモのみ」の該当率（48.5%）が高いことから、特定健診のみでは拾いきれない女性の健康課題が見えてきました。

現在、介護を要している高齢者は女性の方が多く、要支援・要介護の認定者の約 7 割を占める^{※2}と報告されています。そしてその要支援・要介護の原因第 1 位が「運動器の障害」^{※3}です。この「運動器の障害」の発生を予防することが重要な課題であり、介護予防にはロコモを早期に発見することが対策の鍵となります。ロコモ健診では、これまで特定健診のみでは見落とされていた「メタボではないがロコモに該当している」という約半数の女性の健康課題も顕在化することができます。

※2 厚生労働省「平成 26 年度 介護保険事業状況報告」より

※3 厚生労働省「平成 25 年 国民生活基礎調査」より



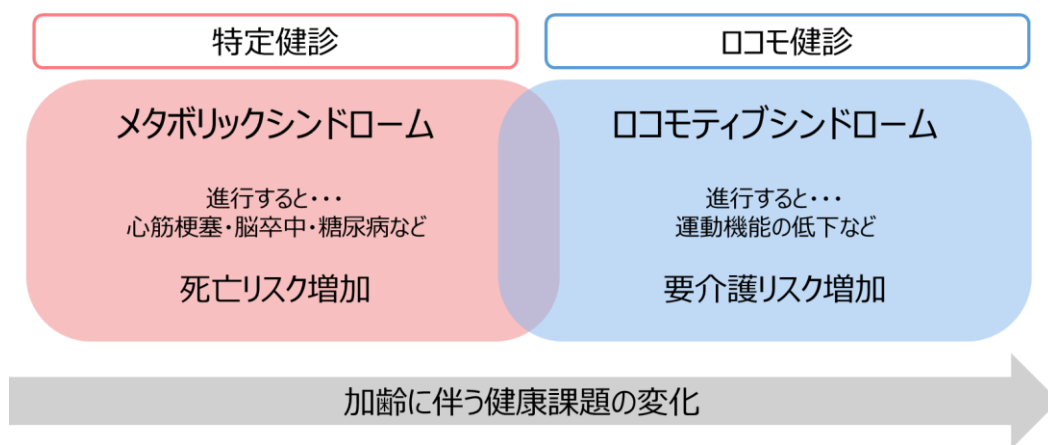
ロコモ健診風景

- ① 立ち上がりテスト
- ② 2ステップテスト
- ③ ロコモスキャンによる下肢筋力測定

■ だから必要！「ロコモ健診」

過去2年間の大磯町の調査ではロコモ該当者は約6割となり、メタボの2倍以上の該当率を示しました。2008年に特定健診・特定保健指導が義務化され、国民の肥満予防に一定の効果^{※4}を示しているのに対し、要支援・要介護の原因1位である「運動器の障害」について、学会の基準をベースとした画一的な評価方法などによる社会的仕組みは確立されていないのが現状です。

メタボ該当者が40～50代と比較的若年に多い^{※5}のに対し、ロコモ該当者は高齢者に多く、加齢に伴って健康課題は変化していきます。超高齢社会を迎えた我が国において、今後、健康寿命の延伸や医療費削減のためにはロコモ対策がますます重要となります。運動機能（特に筋力）は何歳になってもトレーニングによって改善できることがわかっています。健診のシステムにロコモ健診を導入することで、運動機能を「見える化」により、個人の健康課題に気付きを与えられ、多くの方の行動変容・運動機能の改善に繋げることができると考えます。



※4 厚生労働省「平成25年国民健康・栄養調査」より

※5 厚生労働省「平成26年度特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」より

■ 関係者紹介

□ 大磯町(おおいそまち)

大磯町の人口は31,508人、高齢化率は34.0%に達しており、全国の高齢化率26.7%と比べ、高齢化が進行している^{※6}。また団塊世代の人口が多く、この先20年にわたり高齢化が進行すると予測されることから、町の高齢化進行対策として「予防医学」に注力している。町長は中崎久雄(2010年12月より現職、現在2期目)。

大磯町 HP: <http://www.town.oiso.kanagawa.jp/>

※6 大磯町の人口、高齢化率は2016年12月1日現在、全国の高齢化率は2015年10月現在の数字

□ 東海大学体育学部生涯スポーツ学科(教授 中村豊・なかむら ゆたか)

[略歴] 東海大学体育学部生涯スポーツ学科教授、東海大学硬式テニス部長

1951年生まれ、東海大学医学部卒業、現在東海大学医学部附属大磯病院 整形外科医師

HP: http://www.u-tokai.ac.jp/academics/undergraduate/physical_education/physical_recreation/

□ アルケア株式会社

アルケアは高齢社会におけるエッセンシャルパートナーとなることを目指し、ウンドケア、オストミー&コンチネンスケア、ロコモティブケア、ナーシングケア、ヘルスケアの5つの視点でケア現場に貢献する事業を展開。

社名: アルケア株式会社 従業員数: 530名(2016年6月末現在)

代表者: 代表取締役社長 鈴木輝重 売上高: 144億円(2016年6月末現在)

本社所在地: 東京都墨田区錦糸1-2-1 アルカセントラル19階(〒130-0013)

事業内容: 医療機器・医療用消耗材料の研究開発、製造、販売業

アルケア HP: <http://www.alcare.co.jp> 代表 TEL: 0120-770-175(代)