

行動変容プログラムの推進

骨粗鬆症対策 / ロコモ予防(フレイル予防を含む)

地方独立行政法人 大阪健康安全基盤研究所

行動変容プログラムの推進 [ロコモ予防(フレイル予防を含む)]

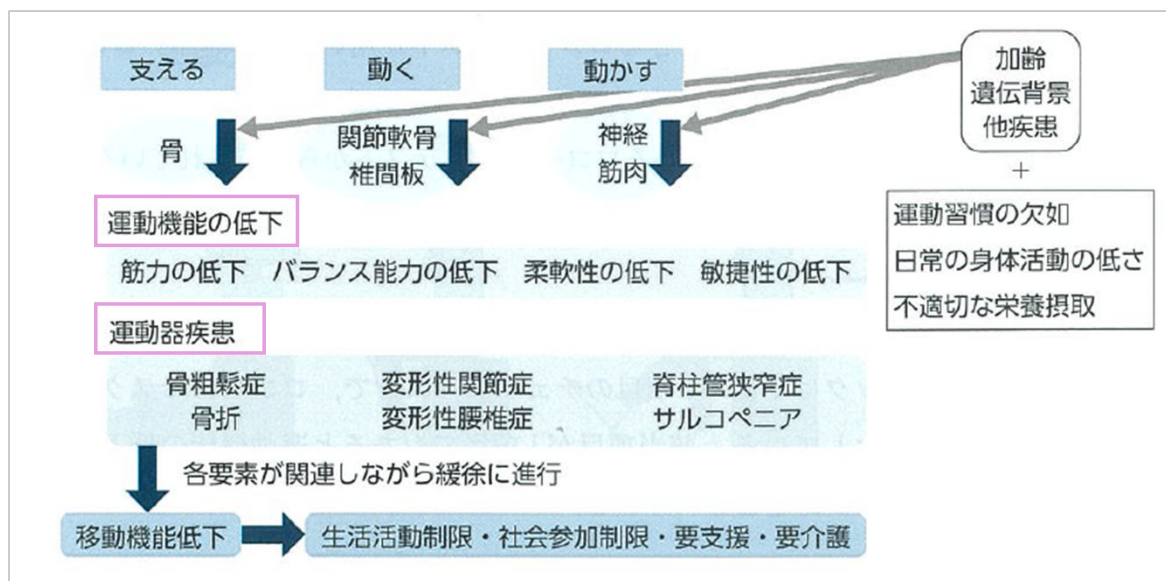
本日の報告事項

- 事業の概要
- 令和7年度の実施内容
- 令和7年度の実施結果
- 令和8年度の予定
- 今後の目標など

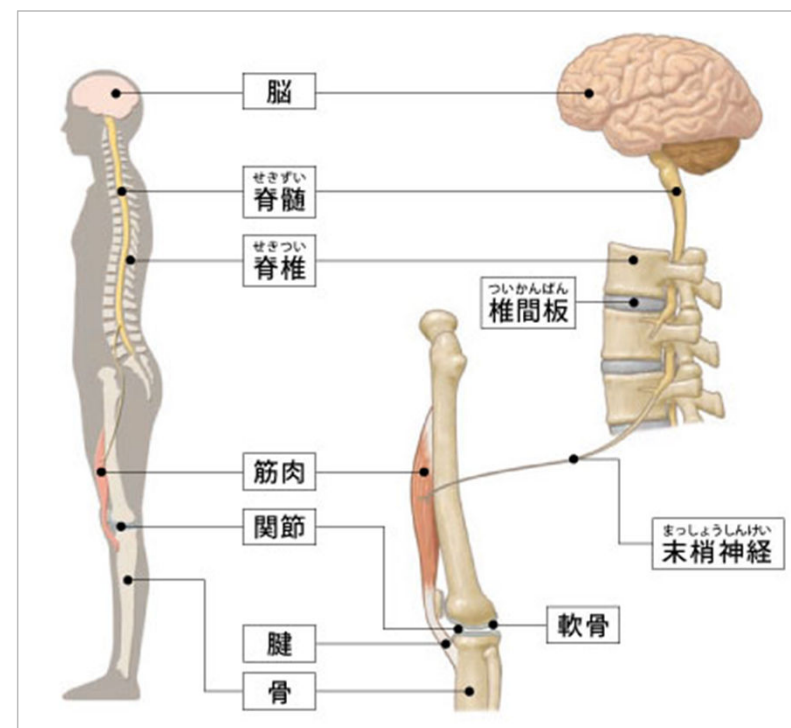
□□モ予防(フレイル予防を含む)について

ロコモティブシンドローム(ロコモ)

・運動器の障害によって、移動機能の低下を来した状態



フレイル・ロコモのグランドデザイン 日本医事新報社

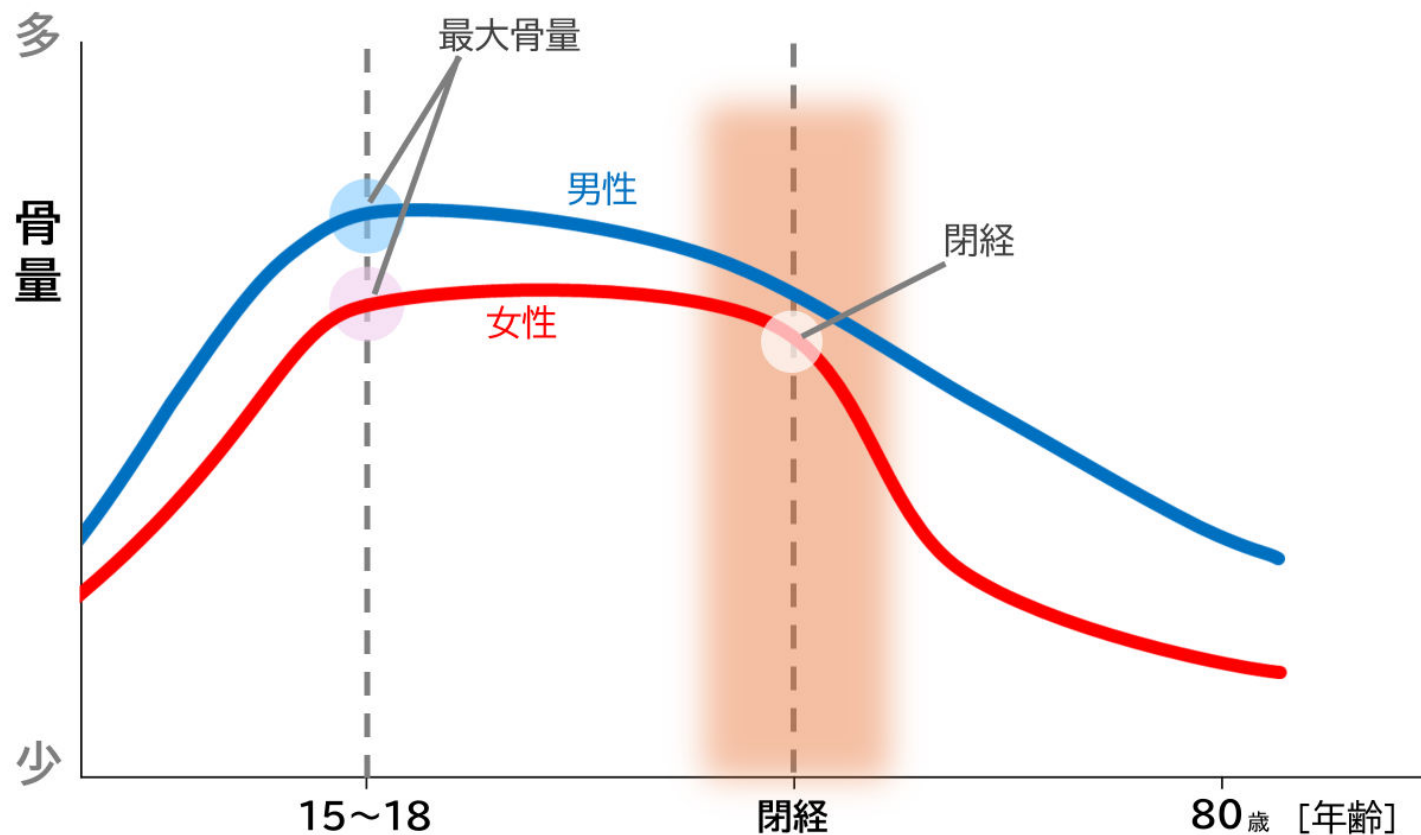


引用:運動器のしくみ | 公益社団法人 日本整形外科学会
<https://www.joa.or.jp/public/about/locomotorium.html>

骨量について

- 人生最大の骨量に達するのは、女性は15～18歳頃、男性は20歳前後

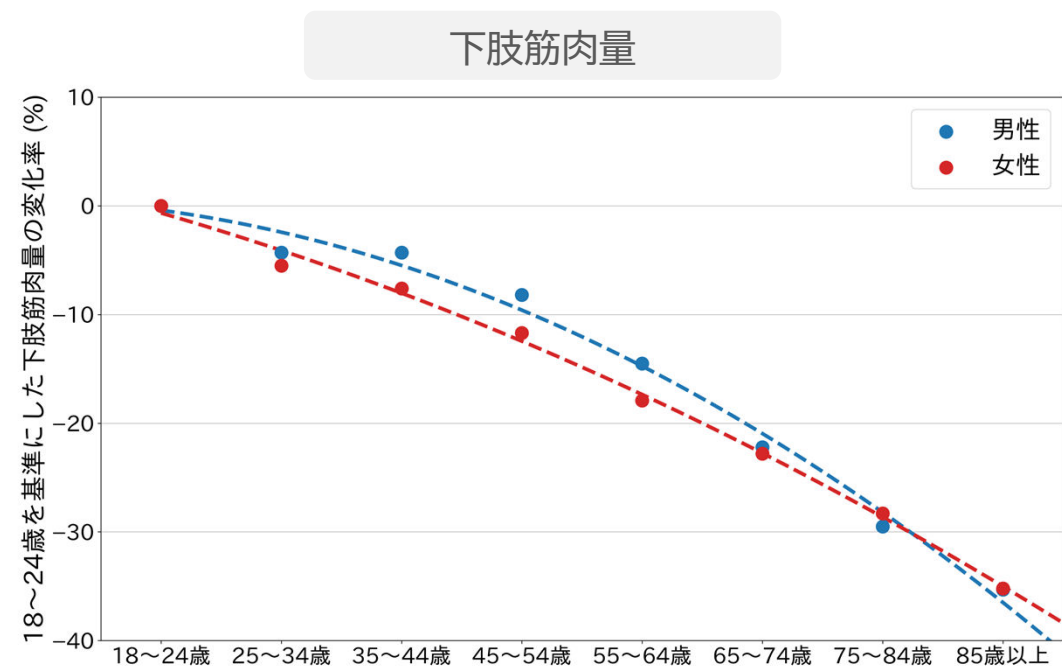
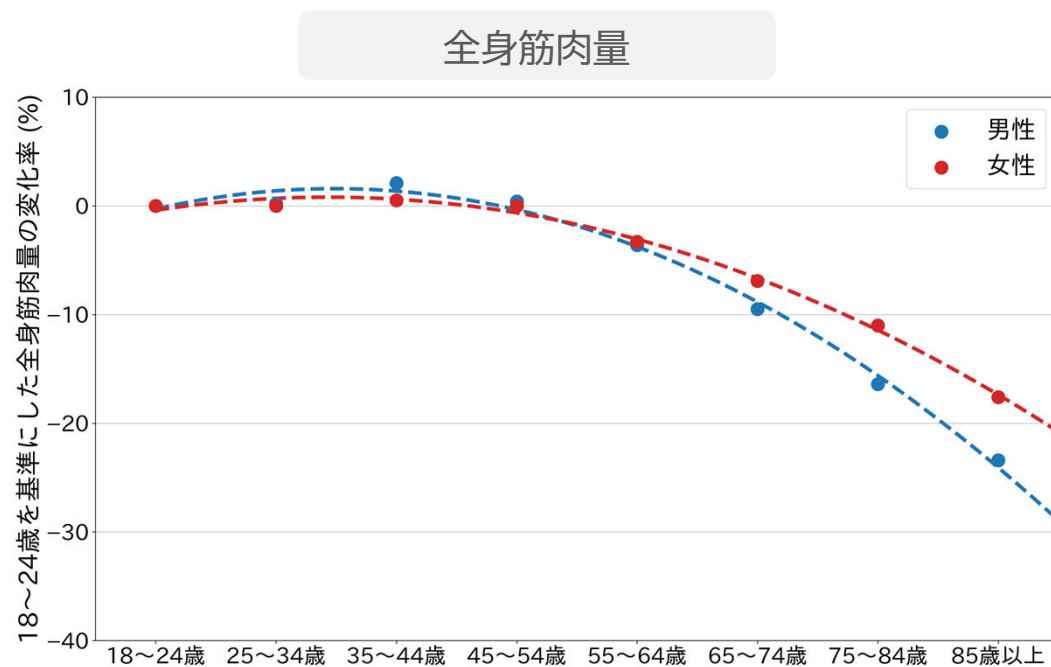
年齢による骨量の変化(概念図)



引用：公益財団法人 骨粗鬆症財団 <https://www.jpof.or.jp/osteoporosis/tabid249.html>より。図は、大阪健康安全基盤研究所で作成。

筋肉量について

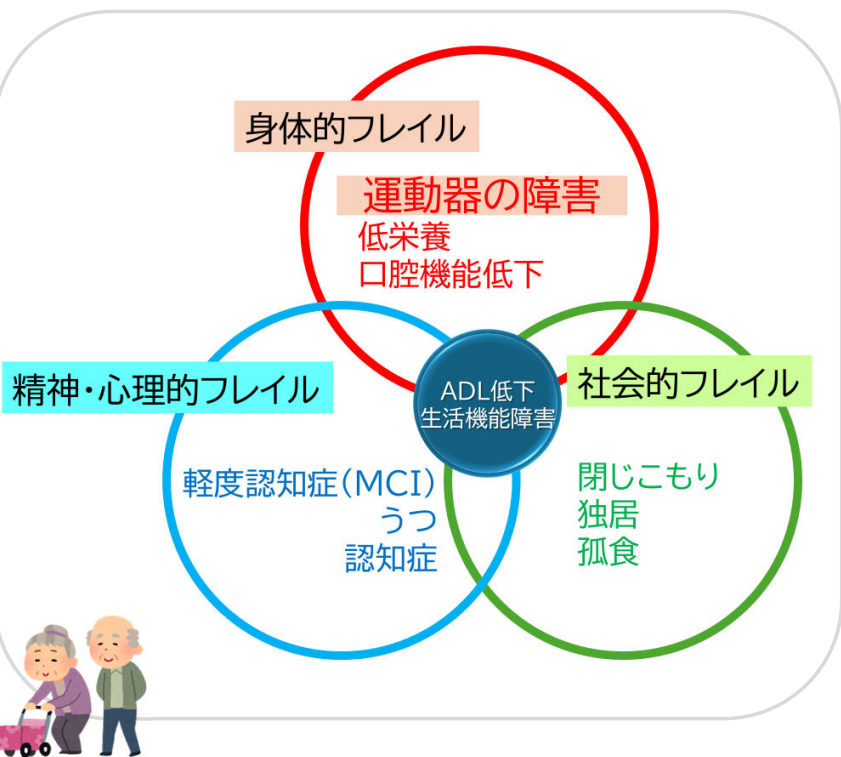
- 全身の筋肉量は、男性で40歳頃まで微量に増加した後減少し、女性では50歳頃までほぼ横ばいで推移した後減少
 - ▶ 下肢の筋肉量は、男女とも20歳代より減少



引用：日本老年医学会雑誌 47巻1号(2010:1)「日本人筋肉量の加齢による特徴」 https://www.jstage.jst.go.jp/article/geriatrics/47/1/47_1_52/_pdf。図は、表1を参考に、大阪健康安全基盤研究所で作成。

ロコモとフレイルとの関係

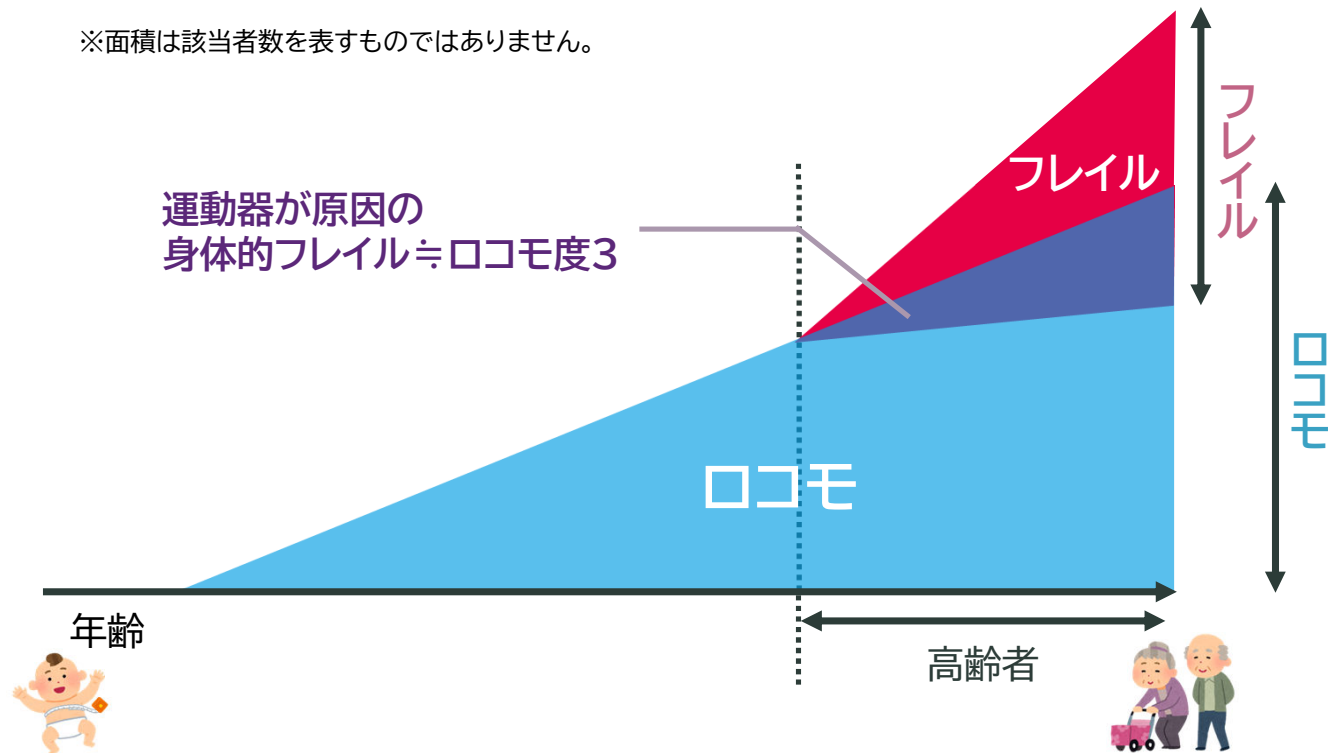
フレイルから見た ロコモとの関係



引用: 日本サルコペニア・フレイル学会誌2:6-12、2018

ロコモと身体的フレイルの関係 (イメージ図)

※面積は該当者数を表すものではありません。



引用: 日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン<https://locomo-joa.jp/locomo#section01>。図は、大阪健康安全基盤研究所で作成。

ロコモ予防(フレイル予防を含む)取組みについて

運動器(骨量・筋肉量)について

運動器の1つである



骨量は **20歳頃**から

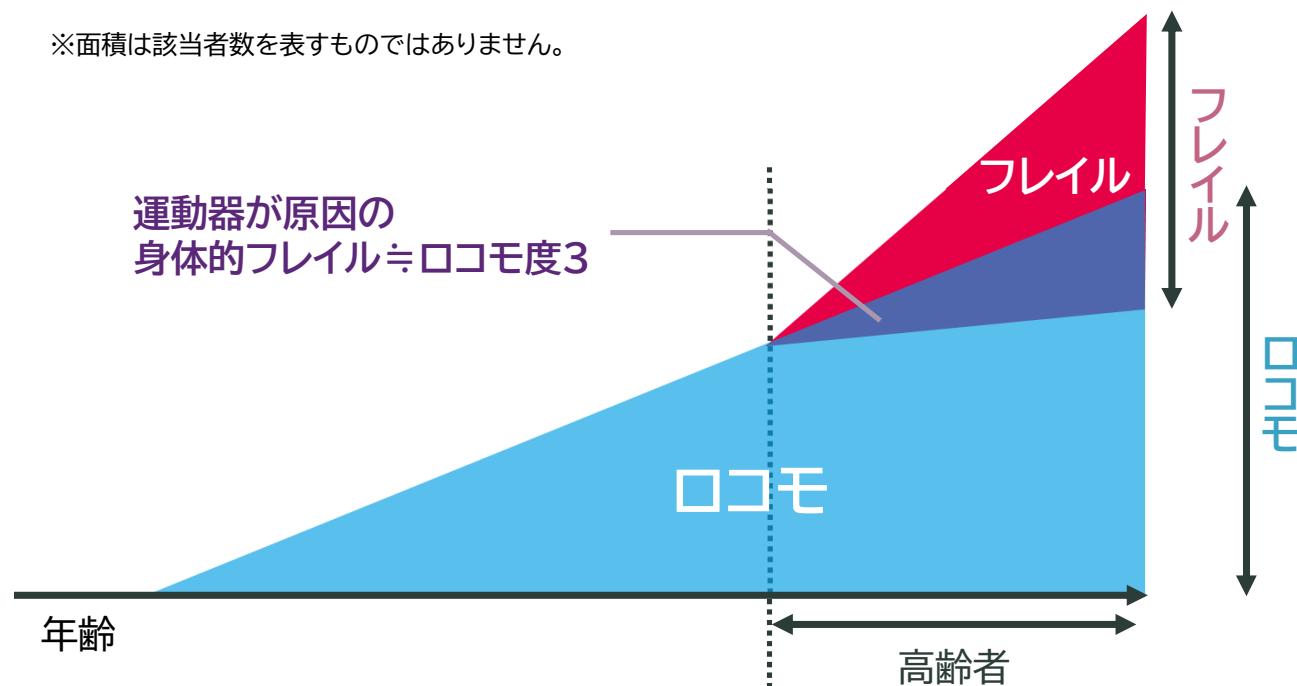


筋肉量は **40歳代**から減っていきます。

引用: 折茂肇監修, 骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版, p.2
日本老年医学会雑誌 47巻1号(2010:1)「日本人筋肉量の加齢による特徴」

ロコモと身体的フレイルの関係 (イメージ図)

※面積は該当者数を表すものではありません。

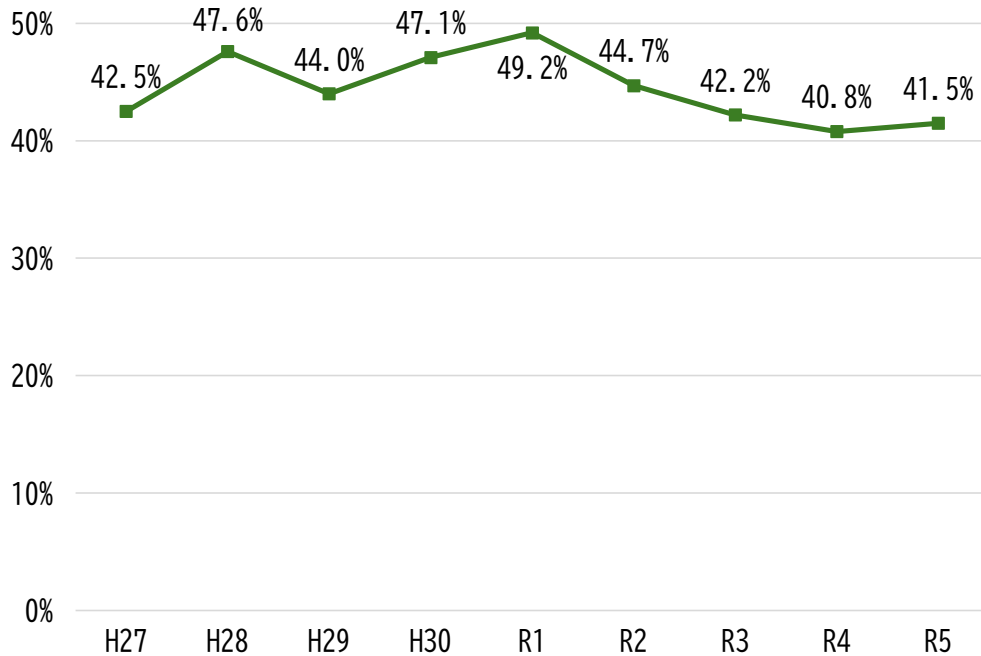


引用: 日本整形外科学会: ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン <https://locomo-joa.jp/locomo#section01>。

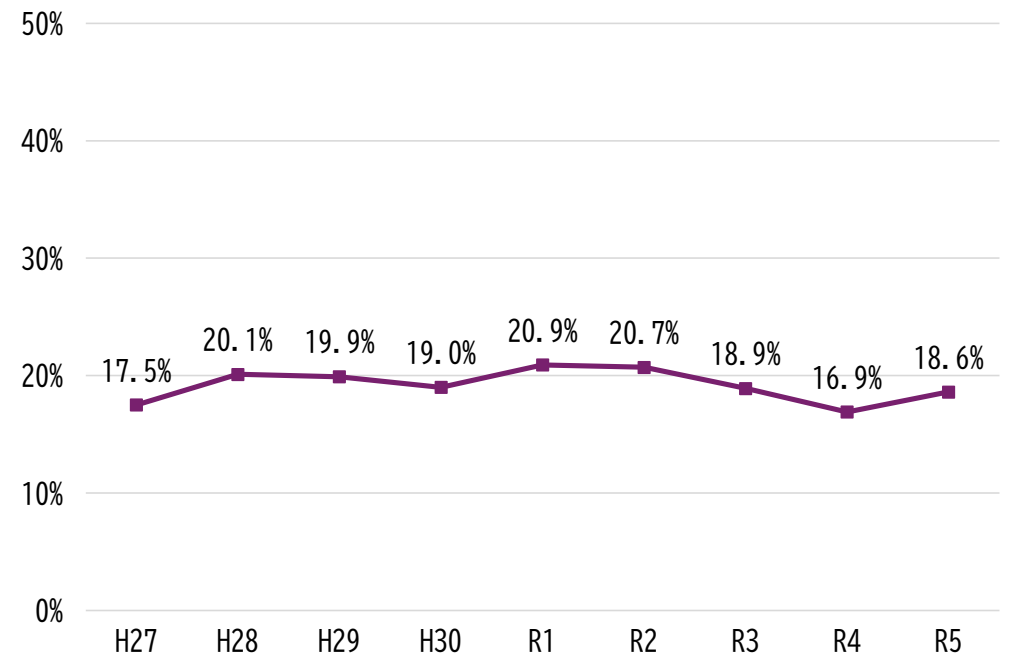
高齢者になる前そして高齢者になってからも、早く普及啓発し対処することが重要である。

大阪府における ロコモティブシンドロームの認知度・理解度

「ロコモティブシンドローム」の認知度
[言葉は聞いたことがある]



「ロコモティブシンドローム」の理解度
[言葉の意味も知っている]



出典 H27～R5:公益財団法人 運動器の健康・日本協会 「ロコモティブシンドローム認知度調査」<https://www.bjd-jp.org/locomotive-syndrome> より

汎用性の高い行動変容プログラム(第二期)案 の実施予定内容と各年度スケジュール

令和6年度～令和8年度の3か年度で、「現状把握」、
「効果的な取り組み推進につながるプログラムの検討」、
「プログラムの提案、実施の推進と、取り組みの効果検証」を行う。

〔R6年度〕

- 市町村の取り組みについての現状を把握する。プログラム案を作成し、提示する。

〔R7年度〕

- モデル市町村を選定。
- プログラム案をモデル的に実施し、効果測定を行う。

〔R8年度〕

- R6～7年度の取り組みを踏まえ、プログラムをとりまとめる。

本日の報告事項

- 事業の概要
- 令和7年度の実施内容
- 令和7年度の実施結果
- 令和8年度の予定
- 今後の目標など

ロコモ予防(フレイル予防を含む)について

令和7年度の実施結果

【報告書掲載ページ】

<https://www.iph.osaka.jp/s016/050/051/report.epiana.html>

(令和7年度「行動変容プログラムの推進」報告書)

1. ロコモ予防（フレイル予防を含む）についての取組状況
2. モデル実施（田尻町）
3. 汎用性の高い行動変容プログラム(第二期・案)の検討内容

ロコモ予防(フレイル予防を含む) — 実態調査の報告

- 大阪府内の市町村の保健事業の取組実態の把握や、進捗状況の経年的な見える化のため、また、好事例を収集し、市町村の保健事業への支援に活かすことを目的に実施した。
- 調査の概要は、以下の表の通り。

項目	内容
目的	大阪府内市町村の骨粗鬆症対策、ロコモ予防の取組状況の実態把握
対象	市町村健康増進事業担当課 (国民健康保険担当課等との調整による回答も含む)
調査名	【2025年度実施】R6年度_骨粗鬆症対策・ロコモ予防に関する取組実態把握の調査
期間	2025年7月15日～2025年8月8日 [最終確認期限：2025年12月末]
方法	<ul style="list-style-type: none">• アンケート回答様式 (Excelファイル) をメールに添付し、市町村担当課へ送信• メールにて大阪健康安全基盤研究所疫学解析研究課へ提出
回答状況	府内全43市町村 (回答率：100.0%)

実態調査の結果について

- 発表スライド

- 資料内容は、2025年12月末に集められた43市町村の回答の一部を紹介します
- 複数回答可 の設問結果を棒グラフ
複数回答不可の設問結果を円グラフにしました。
- グラフの数字は、「市町村数(割合)」または「市町村数」を意味します。

- 詳しい内容は、大阪健康安全基盤研究所ホームページに掲載の報告書をご覧ください。

【報告書掲載ページ】

<https://www.iph.osaka.jp/s016/050/051/report.epiana.html>

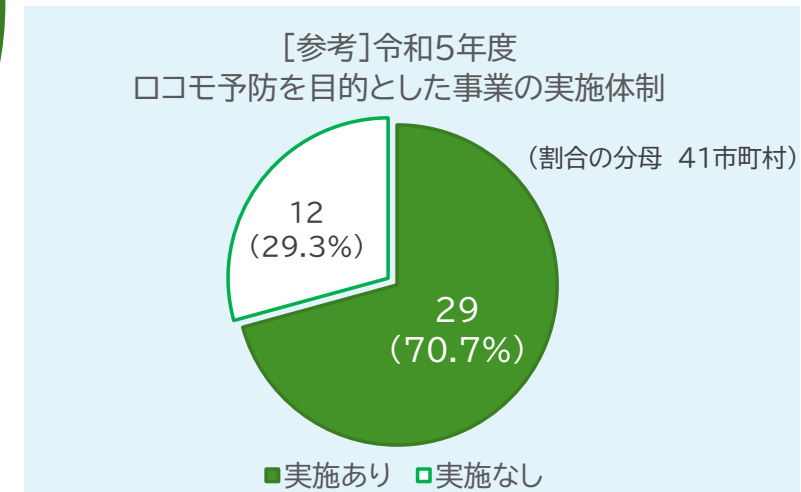
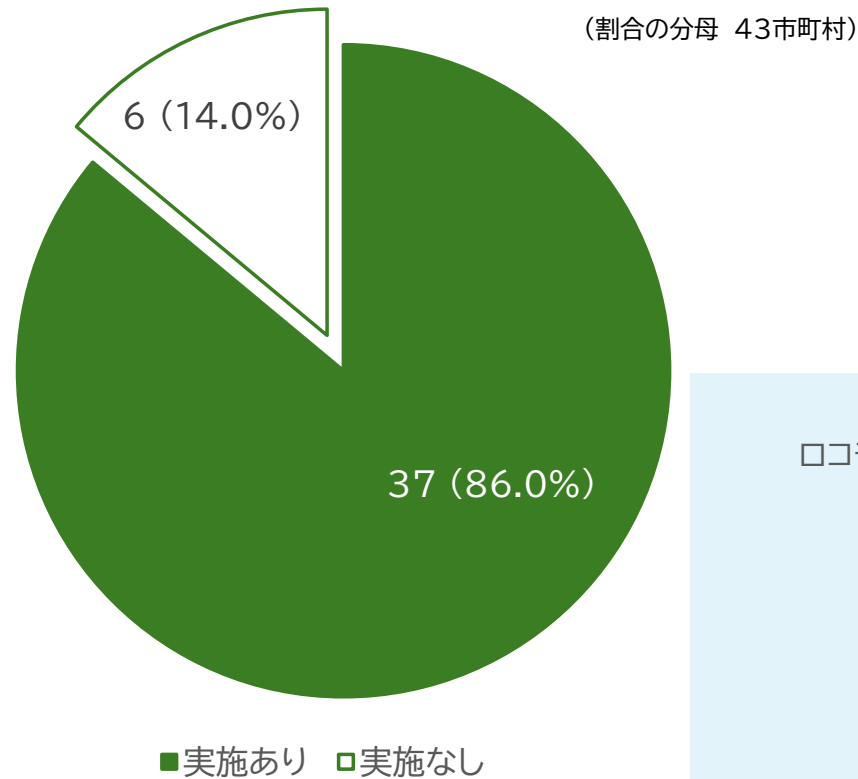
(令和6年度「行動変容プログラムの推進」報告書)

(令和7年度「行動変容プログラムの推進」報告書)



ロコモ予防を目的とした事業の実施体制

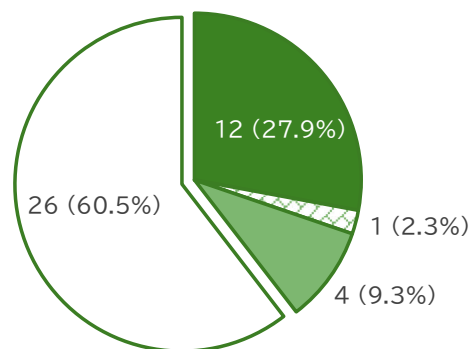
■事業実施ありと回答した市町村数は37(86.0%)。



ロコモ予防を目的とした事業の実施体制(事業別)

■「(2)介護予防事業での実施」が、実施市町村数と事業数ともに最も多い。

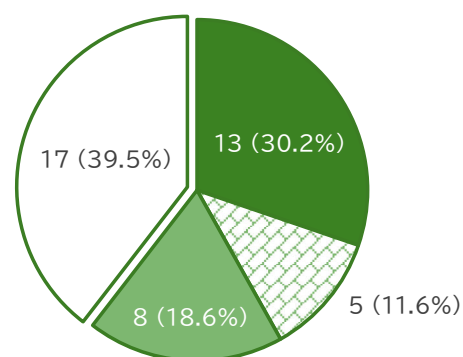
(1)健康増進事業での実施



■1つ ■2つ ■3つ以上 ■実施なし

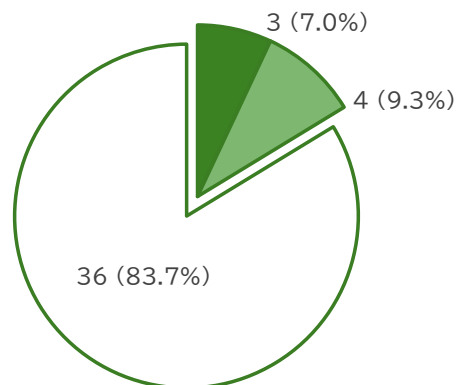
(2)介護予防事業での実施

(割合の分母 43市町村)



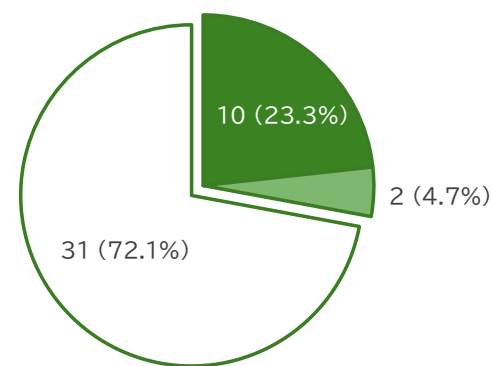
■1つ ■2つ ■3つ以上 ■実施なし

(3)健康増進事業と介護予防事業の両方



■1つ ■2つ ■3つ以上 ■実施なし

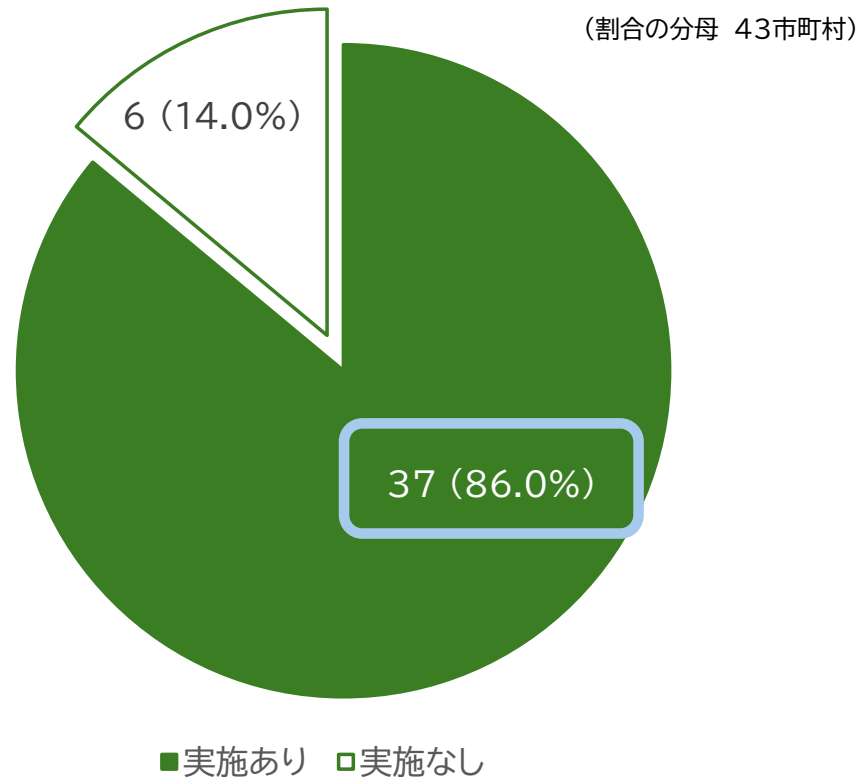
(4)その他の事業での実施



■1つ ■2つ ■3つ以上 ■実施なし

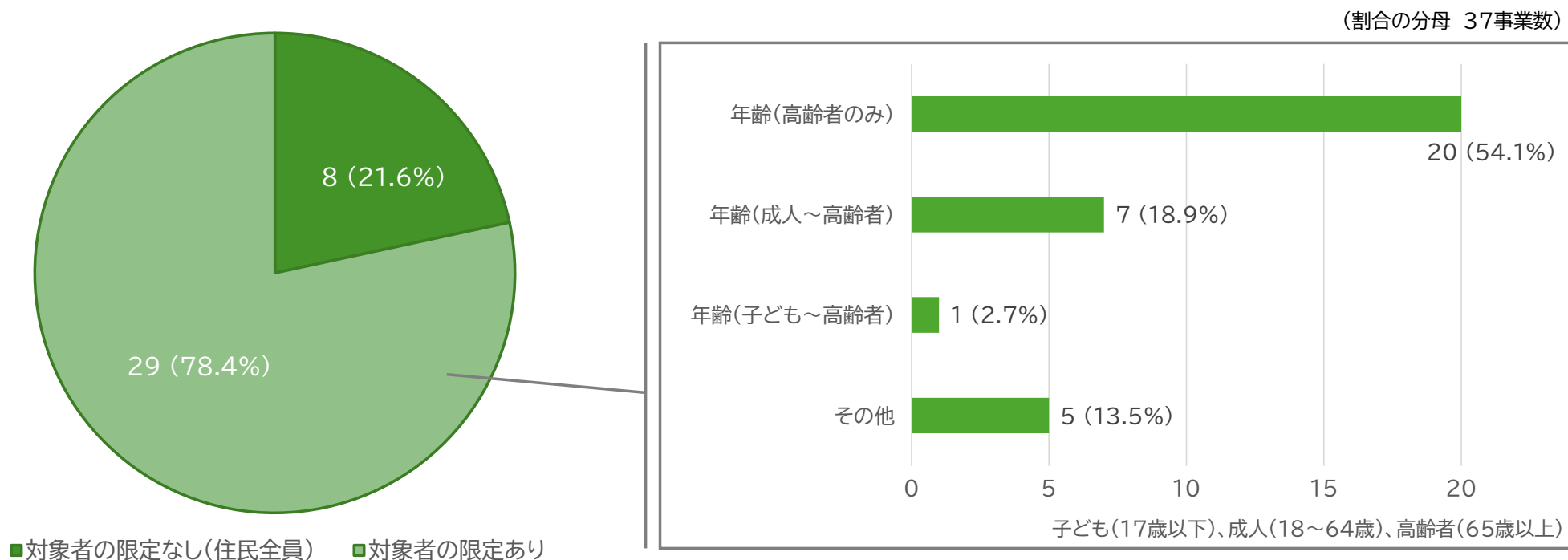
ロコモ予防を目的とした事業の実施体制(再掲)

■事業実施ありと回答した市町村数は37(86.0%)。



各市町村で特に重点を置いて取り組んでいるロコモ予防事業 —対象者の限定

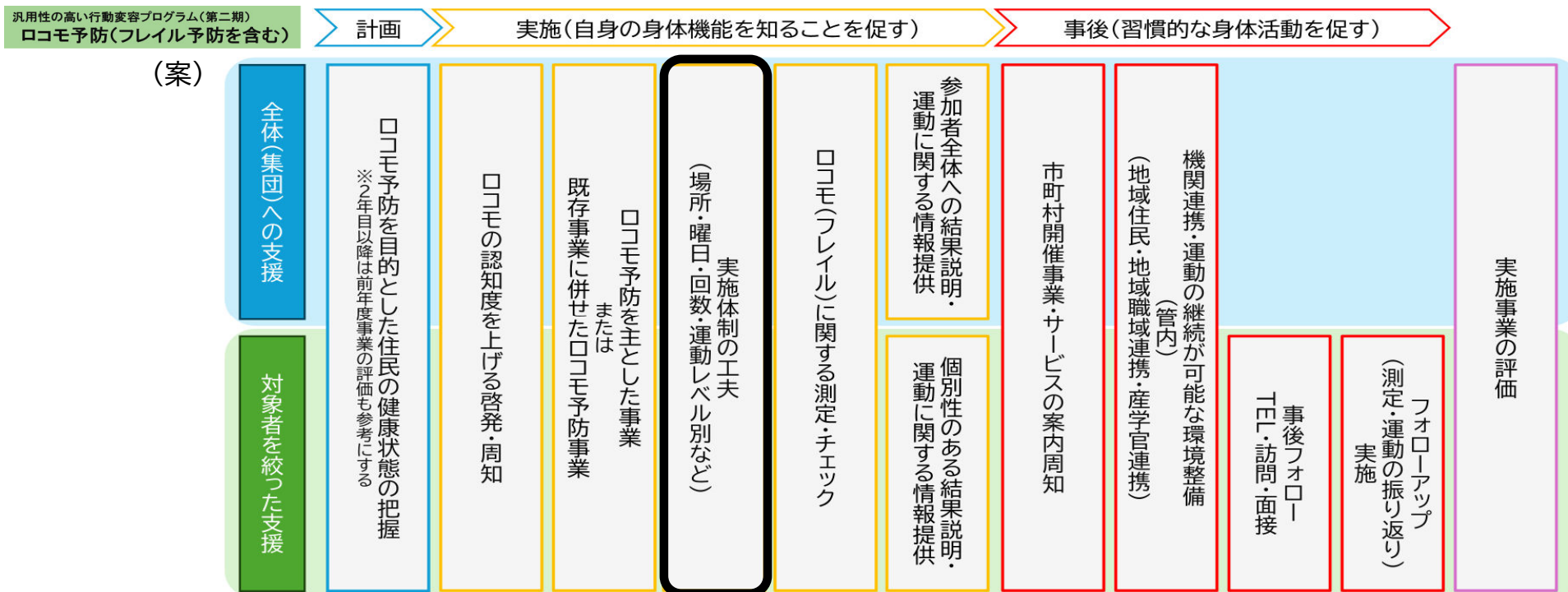
■高齢者のみを対象にした事業が最も多い



その他の回答内容: 決まった条件下で「いきいき百歳体操」等を実施しようとするグループ、運動制限のない住民、在住・勤務者、基本チェックリスト該当者、介護保険要支援認定者

各市町村でのロコモ予防事業について —課題・アピールポイント

■課題・アピールポイントともに実施体制の工夫に関する課題が最も多い。※



課題	回答 17市町村中	4市町村	1市町村	7市町村		1市町村	1市町村	2市町村		1市町村	3市町村
アピールポイント	回答 15市町村中	4市町村	1市町村	7市町村				3市町村	1市町村	2市町村	

※ 各市町村からの回答内容を基に、担当者が分類分けをした結果。複数項目内容あり

各市町村でのロコモ予防事業について ―課題

「実施体制の工夫」に関する回答内容(抜粋)

- 他イベントに出向き実施しているため、年間開催数が確約されていない。
- 会場までの交通手段がない方、バス停が遠い、バスの時間が合わない等の理由で来所が困難な方への対策。
認知症の症状がある方が増えているため、スタッフが対応に追われ、人員配置が課題。
- 代表者の高齢化により代表者交代や閉鎖の会場も出てきている。近所に体操を実施していない地域もあり、立ち上げ支援や1回限りの補助金も実施しているが、代表者に手上げに難を示す地域もある。自主グループのため参加者を町会限定に設定する等、近所でも通えない市民もおり、さらに多くの会場立ち上げが必要な状況である。
- 地域で活動しているボランティアの減少。新規参加者の獲得が難しい。
- 毎年同じ人の参加が多い。新規参加者を募集できるよう幅広い周知に努めていきたい。
- 前期高齢者や男性の参加者を増やすこと。
- 高齢介護室の事業において、前期高齢者・男性の参加者数が少ない。

各市町村でのロコモ予防事業について —アピールポイント

「実施体制の工夫」に関する回答内容(抜粋)

- ・ 介護予防に資する住民主体の通いの場として、市内757か所で百歳体操グループが活動している。本市では、体操を始めるための物品(おもりやDVD等)の貸出とリハビリテーション専門職の派遣を行い、百歳体操グループの活動を続けやすくするよう支援している。
- ・ 年度により対象者、1クールあたりの実施回数、場所を変えて開催している。令和6年度は一般市民へは市広報誌で募集し、後期高齢者健診の結果からハイリスク者に案内を送付して参加者を募った。
- ・ 市内に88カ所のいきいき百歳体操が自主グループとして活動しており、年に1回フォローアップで体操の指導や相談会を実施している。できるだけ多くの方が参加継続できるよう、会場のない地域への立ち上げ支援も実施している。
- ・ 働く世代も含めた若年層もターゲットに事業を展開している。
- ・ 男性の参加も多く、新規者のみで教室を実施している。継続参加希望(リピーター)はサポーターになってもらっている。
- ・ 理学療法士によるロコトレを中心とした介護予防トレーニングを実施し、参加は身体が軽くなった、動きやすくなった、気分転換になったとの感想があり、運動の効果を感じている。
- ・ 高齢介護室では、運動機能向上クラス・認知機能向上クラス・生活習慣改善クラス・地域出張型介護予防教室・おためし「いきいきいずみ体操」5種類のクラスで介護予防(フレイルの視点も含む)教室を実施。

まとめ：令和6年度 取組実態把握の調査

ロコモ予防事業を実施する市町村割合は、令和5年度より増加

- 令和6年度の市町村実施割合86.0%、令和5年度の市町村実施割合70.7%。

高齢者層を対象としたロコモ予防事業を中心に展開

- すべてのロコモ予防事業・特に重点を置いて取り組んでいる事業ともに、介護予防事業での実施が多い。

住民にとって魅力的な事業になるよう実施体制の工夫を重ねている

- ロコモ予防を目的とした事業の課題・アピールポイントへの回答で、「実施体制の工夫」に関する内容が最も多い。

ロコモ予防に関する普及啓発活動がさらに広まり、府民の健康増進につながることを期待する

令和7年度の実施結果

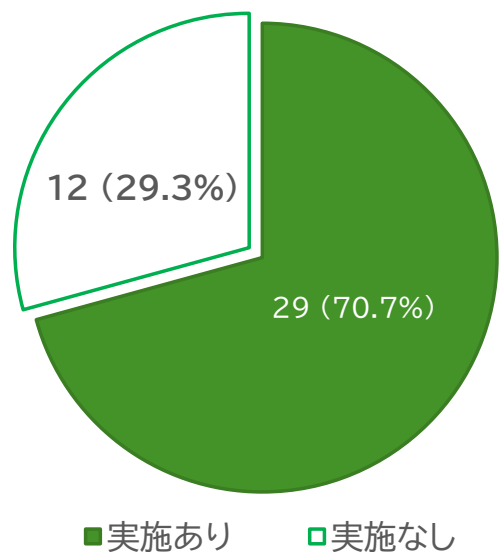
【報告書掲載ページ】

<https://www.iph.osaka.jp/s016/050/051/report.epiana.html>
(令和7年度「行動変容プログラムの推進」報告書)

1. ロコモ予防（フレイル予防を含む）についての取組状況
2. モデル実施（田尻町）
3. 汎用性の高い行動変容プログラム(第二期・案)の検討内容

モデル市町村を考えるにあたり…

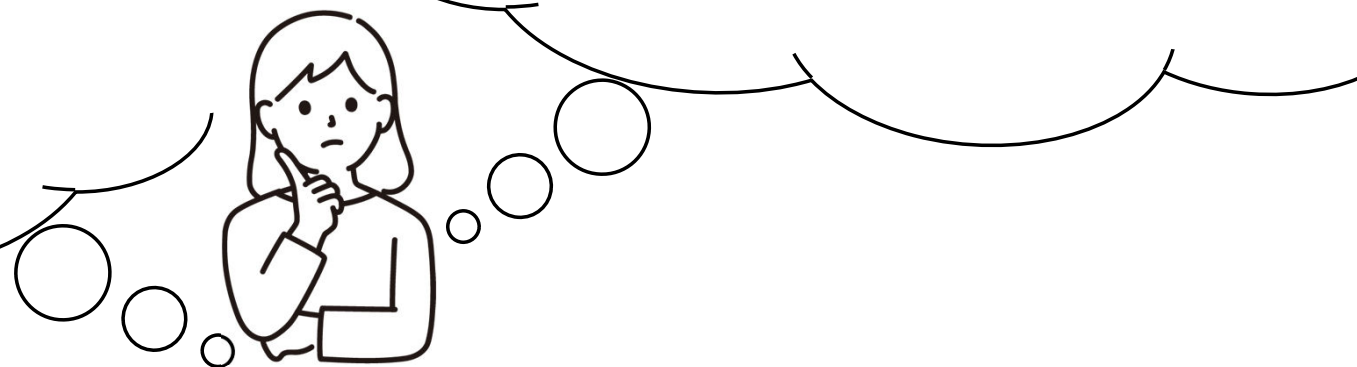
令和5年度 ロコモ予防を目的とした事業の実施体制



ロコモ予防事業未実施の市町村も
一歩踏み出せるような先行事例の提示をしたい

予算や人員を考慮すると…
「既存事業に併せたロコモ予防事業」の方が良い？

普及啓発の事業を実施するハードルを下げるには、
ロコモ予防事業に近い予防事業に力を入れている
自治体が良い？



田尻町に、モデル実施の協力をお願いしました。

大阪府
令和3・4年度
働く世代からのフレイル予防
取組み事例集

— 府内市町村でのフレイルチェックの導入事例をご紹介します —

田尻町
健康応援講座でのフレイルチェック

と き 令和3年11月（全1回）
と ころ たじりふれ愛センター
対 象 20歳以上の田尻町住民
従 事 者 田尻町 管理栄養士、保健師など

内容
健康応援講座「フレイルってなんだろう？フレイル予防も生活習慣病予防への参加者にフレイルチェックと啓発を実施。
(フレイル予防の講話、フレイル質問票、握力、体組成測定)

実施の流れ

受付

管理栄養士による講義
「生活習慣病・フレイル予防の食事のお話」

フレイルチェック
体組成測定
握力測定

健康レシピの試食

令和5年

参加者の
声や様子

・運動した動みになるし、また測りたい。
・自分のからだのことがよくなって興味深かった。

今後も継続してフレイルチェックを導入したいと思っております
(導入による効果)

思 っ
・質問項目に答えていただくことで、対象者自身の気づき
また町としての健康課題の把握につながる。
・筋肉、体脂肪など部位ごとの記録が出るため、運動および
アドバイスを効果的に行える。
・個別では、終年的に運動や食事の取り組みの効果を見え
指導や評価に生かすことができる。
・集団では、町全体の健康課題の抽出(年齢、性別などの別



町より伺った健康課題などの情報



50歳代の女性・
後期高齢者での骨折が高い



(フレイル予防事業の支援を受けた時)
肥満者が多いと指摘あり

[引用資料]働く世代からのフレイル予防／大阪府(おおさかふ)ホームページ
<https://www.pref.osaka.lg.jp/o100070/kenkozukuri/kenkouzuyumyouenshin/index.html>

2025/11/28 保健事業担当者に対する研修会 資料再掲

町で実施している様々な事業から検討し…

3歳6か月児健康診査の場を活用した
壮年期(25~44歳)を対象とするロコモ予防事業の実施に決定

事業の目標

ロコモ予防の知識の提供を通じて、
保護者の健康管理も大切であるという気づきを促し、
運動習慣の改善(けんしん受診、健康教室参加、運動の機会の向上など)の
行動に結び付ける。



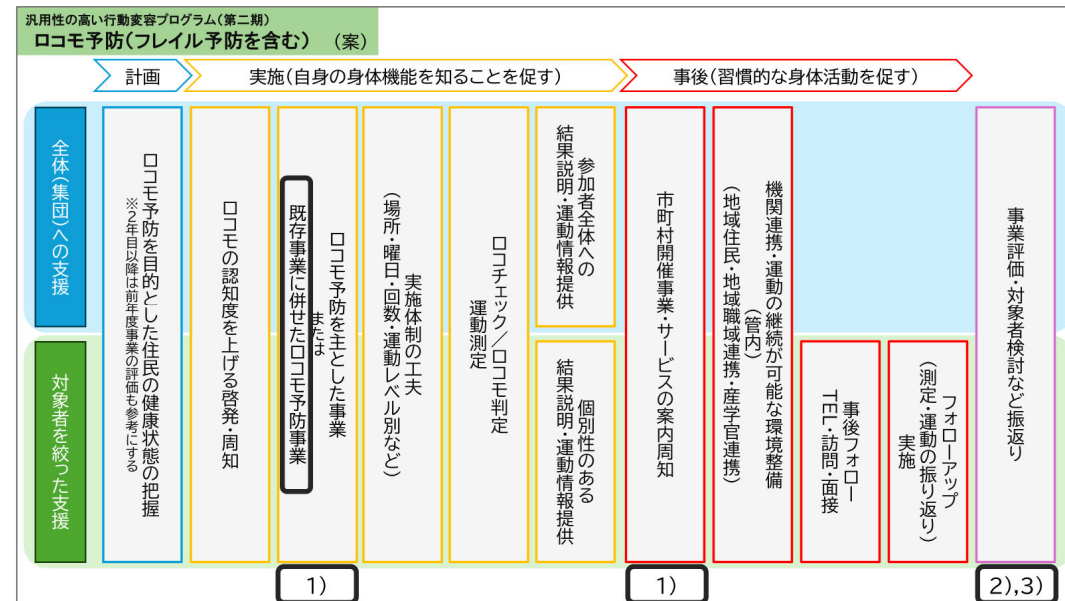
モデル実施について ー概要と方法

事業概要

事業方法: 既存事業に併せたロコモ予防事業
 既存事業内容: 3歳6か月児健康診査
 日時: 9月17日(水)13時～
 場所: 田尻町ふれ愛センター

方法 (■ 当日に実施、 ■ 後日に実施)

- 1) リーフレットを用いたロコモ予防の説明
生活習慣改善を促す事業紹介や受診勧奨
- 2) 事業実施当日のアンケート (Web)
- 3) 事業実施後のアンケート (Web・紙面の併用)



注) 上記の概要版(初案)は、モデル実施時点の内容である。

モデル実施について ー実施項目とねらい

モデル事業実施項目	ねらい
1) リーフレットを用いたロコモ予防の説明	3歳6か月児健康診査の集団説明で、保護者自身の健康管理の大切さを含んだロコモ予防の説明を行うことにより、普及啓発を行う。
生活習慣改善を促す事業紹介や受診勧奨	保護者自身の健康状態の確認や生活習慣改善の促しをするため、けんしん(健診・検診)受診勧奨や町の運動教室の情報提供を行う。
2) 事業実施当日のアンケート	「初めて知った内容」「今後の生活で取り組むことができそうな内容」などを伺い、情報発信できた内容や保護者の意識が変化した内容を把握する。
3) 事業実施後のアンケート	事業実施後、一定期間を開けて、「説明を聞いて取り組んだ内容」「運動習慣の変化」を伺い、保護者の行動に変化があったかどうかを把握する。

モデル事業で使用したリーフレット

「ロコモ」を知っていますか？

「ロコモ」とは
ロコモティブシンドロームの略で、
立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態¹
のことを言います。和名は、「運動器症候群」と言われます。²

私は 歳です。 **知っていますか！？**

骨量は **20歳頃**³から、筋肉量は**40歳代**⁴から減っていきます

今からの**運動習慣**が大切です！

運動器の障害は、
介護が必要となる
原因 **第1位!**⁵

子育ては体力勝負！子育てのために動ける身体を作ろう！

片脚立ち⁶
→左右とも1分間で1セット
1日3セット

① 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。

② 床につかない程度に、片脚を上げます。

スクワット⁶
→5~6回で1セット
1日3セット

① 足を肩幅に広げて立ちます。

② お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

座りっぱなしを避けよう⁷

30分に1回、椅子から立ち上がり、ストレッチなど少しでも身体を動かしましょう。

町の運動教室に参加しましょう

フィットネス教室、健活カラダチエック会など、詳細はこちら →

アンケート回答はこちら →

未来の家族の笑顔を守る第一歩は…

裏面へ

*1 厚生労働省 健康日本21アクション・プランシステム Webサイト
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_36020.html
*2 ロコモティブシンドロームとは 健康寿命ネット
https://www.health.go.jp/health/kyokumei/syndrome/about.html
*3 国立研究開発機関 国立保健医療推進センター 研究報告 2022-02
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuunitsite/bunseikenkou_iryokukenkou/undou/index.html
*4 日本老年学学会 第47号(2011)日本人高齢者の運動による特徴
*5 厚生労働省 2022(令和4)年 国民生活基礎調査の概況 統計表 第13表 (運動器の障害) 併発疾患・併発障害の合計
https://www.mhlw.go.jp/stf/statistics/statistics-in-kokusai/kyosei/kyosei22/index.html
*6 日本整形外科学会 立位ロコモティブシンドローム予防検診ガイド https://locomo-isa.jp/check/locote
*7 厚生労働省 アナログ工作「健康づくりの自分発信活動」実施ガイド 2023年 7月17日(令和5年)第1版(第3刷)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuunitsite/bunseikenkou_iryokukenkou/undou/index.html (2023年8月15日現在)

(表面)

田尻町で実施している健診

20歳から受けられる健診

歯科健診

虫歯や歯周病がないかを確認します。

対象者:18歳以上
費用:無料
個別健診、集団健診を実施しています。

子宮頸がん検診

ブラシで子宮の細胞を擦り取り採取します。

対象者:20歳以上
費用:500円
個別検診、集団検診を実施しています。

一般健診

診察や身体計測、尿検査、血液検査など全面的な検査を行います。

対象者:20歳以上
費用:1000円(20~39歳) 無料(40歳以上)
20~39歳の方は集団健診、40歳以上の方は個別健診、集団健診を実施しています。(一部の方は集団健診のみ)

40歳になったら…

骨粗鬆症検診

超音波を使って骨量を測定します。自分の骨の状態を知ることができます。

対象者:40歳以上
費用:500円
集団検診で実施しています。

他にも…

- **がん検診** (胃、大腸、肺、乳)
- **肝炎ウイルス検診**

を実施しています

詳細はこちら →

自分の身体を把握するために健診を受けましょう！

※このリーフレットは、「行動変容プログラムの推進」事業の一環として、田尻町と大阪健康安全基盤研究所(大阪府委託)が作成しました。

(裏面)

事業実施当日のアンケート ― 調査概要

項目	内容
目的	<ul style="list-style-type: none">・ ロコモ予防普及啓発のモデル事業運営により、町民(保護者)に情報発信できた内容や運動習慣改善に関する意識の変化を把握する。・ 町民(保護者)の運動習慣やロコモ度など、現状の生活機能の状況を把握する。
対象	9/17(水) 3歳6か月児健康診査に来所の保護者(16名)
調査名	9/17『「ロコモ」を知っていますか?』当日アンケート
期間	<ul style="list-style-type: none">・ 2025年9月17日～2025年9月22日 (3歳6か月児健康診査当日)・ 2025年9月30日～2025年10月8日 (プッシュ通知による再勧奨)
方法	<ul style="list-style-type: none">・ 9/17 3歳6か月児健康診査当日 リーフレットに印字のQRコードを読み取り、Googleフォームで回答・ 9/30 プッシュ通知による再勧奨 たじりっ子アプリのプッシュ通知に記載のURLをクリックし、Googleフォームで回答
回答状況	<ul style="list-style-type: none">・ 9/17～9/22 3歳6か月児健康診査当日 2件・ 9/30～10/8 プッシュ通知による再勧奨 1件 合計3件 (回答率:18.8%)

事業実施当日のアンケート ー内容

質問番号	内容
①.	説明を聞いて初めて知った内容
②.	説明を聞いてやってみようと思う内容
③.	これまで参加・利用をしたことがある町の事業
④.	参加・利用をしようと思う町の事業
⑤.	日常生活における身体活動の量(1日1時間以上)
⑥.	ロコモ5 チェックリスト

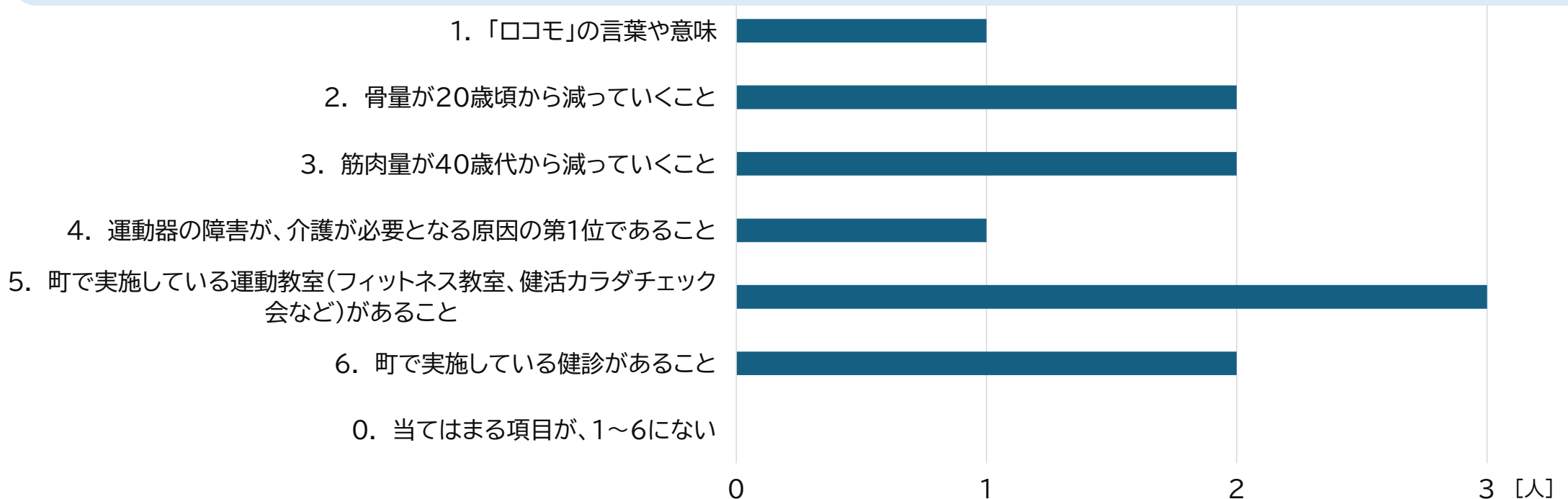
詳しい内容は、大阪健康安全基盤研究所ホームページに掲載の報告書をご覧ください。

<https://www.iph.osaka.jp/s016/050/051/report.epiana.html>

令和7年度「行動変容プログラムの推進」報告書

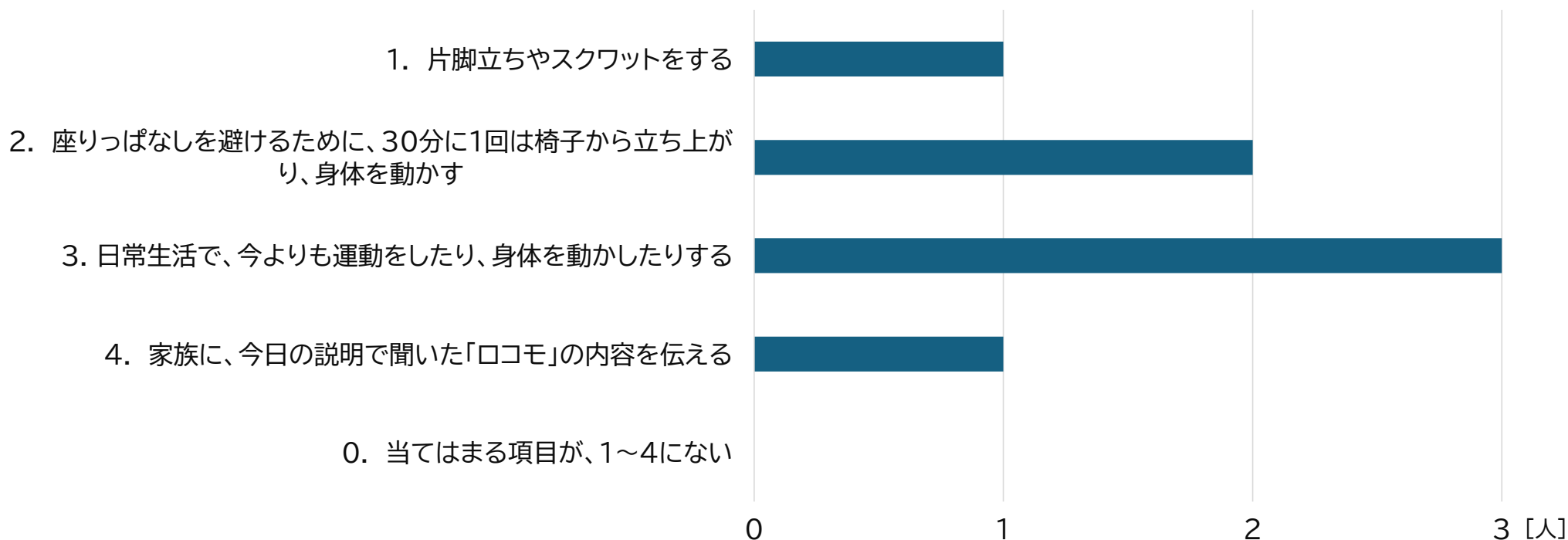
結果・考察①：説明を聞いて初めて知った内容

- 「5.町で実施している運動教室」を初めて知ったと、回答者3名全員が回答。
ロコモ予防に関する運動などの生活習慣作りを促す教室を紹介することができたと示唆される。
- 「2.骨量が20歳頃から減る」「3.筋肉量が40歳代から減る」を初めて知ったと、回答者3名中2名が回答。
運動器(骨量・筋肉量)のピークに関する情報を提供することができたと示唆される。
- 行政への協力や理解の程度が高いと考えられる回答者3名の中で、「0.当てはまる項目が、1～6にない」を選択した人はいなかった。(回答者の中に、集団説明での話を全て知っている者はいなかった。)



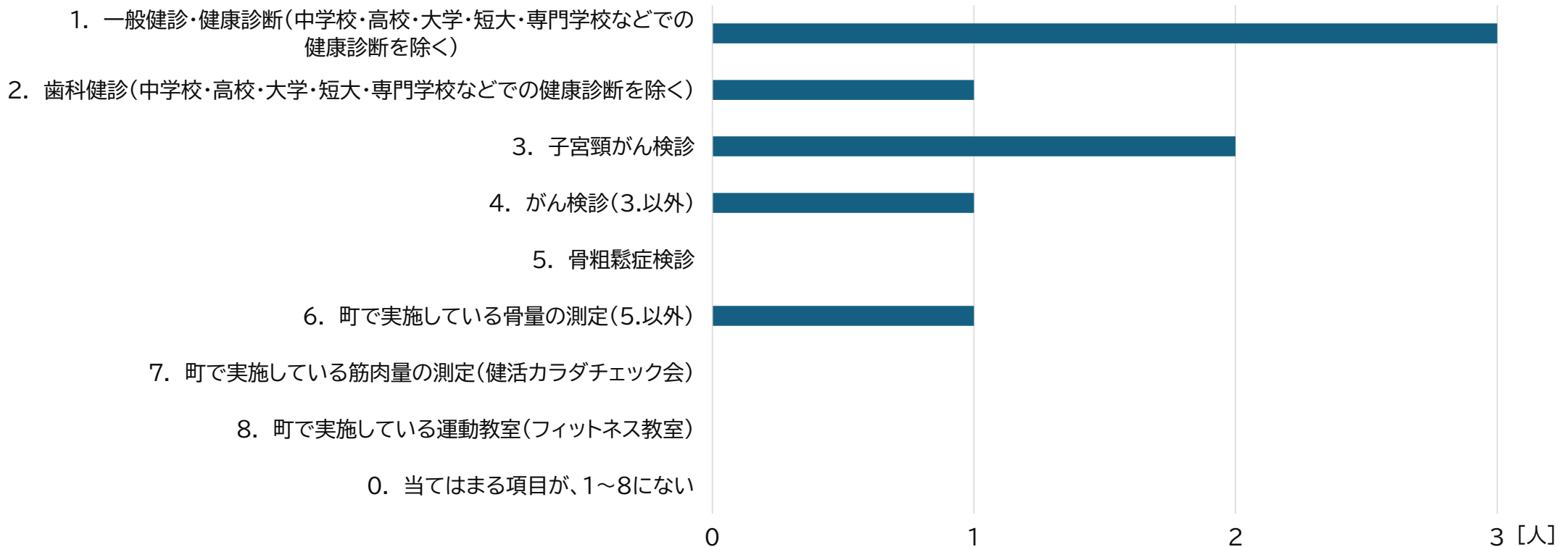
結果・考察②：説明を聞いてやってみようと思う内容

- 「3.日常生活で、今よりも運動をしたり、身体を動かしたりする」に、回答者3名全員が回答。日常生活で運動量を増やすための意識づくりを促すことができたと考える。
- 「2.座りっぱなしを避けるために立ち上がる」「1.片脚立ちやスクワットをする」に、回答者全員が選択をしなかった。新たな運動を追加するよりは、現在実施している運動を増やす方が抵抗が少ないことが伺える。



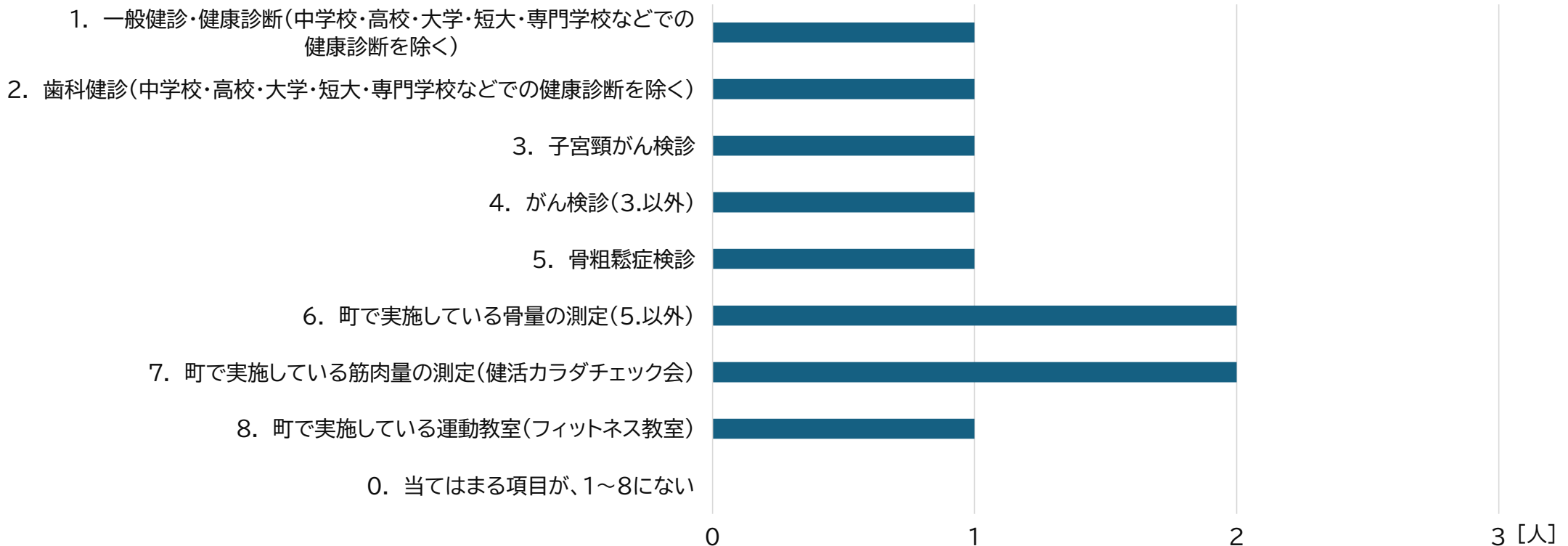
結果・考察③：これまで参加・利用をしたことがある事業

- 「1.一般健診」は全員選択したが、「2.歯科健診」「3.子宮頸がん検診」は一部の回答者が選択した。「5.骨粗鬆症検診」や「7.8.運動教室」を選択した回答者はいない。対象となる健診・検診や町で重点的に紹介をしたい教室があった場合、より丁寧な紹介や周知が必要と考える。



結果・考察④：参加・利用をしようと思う事業

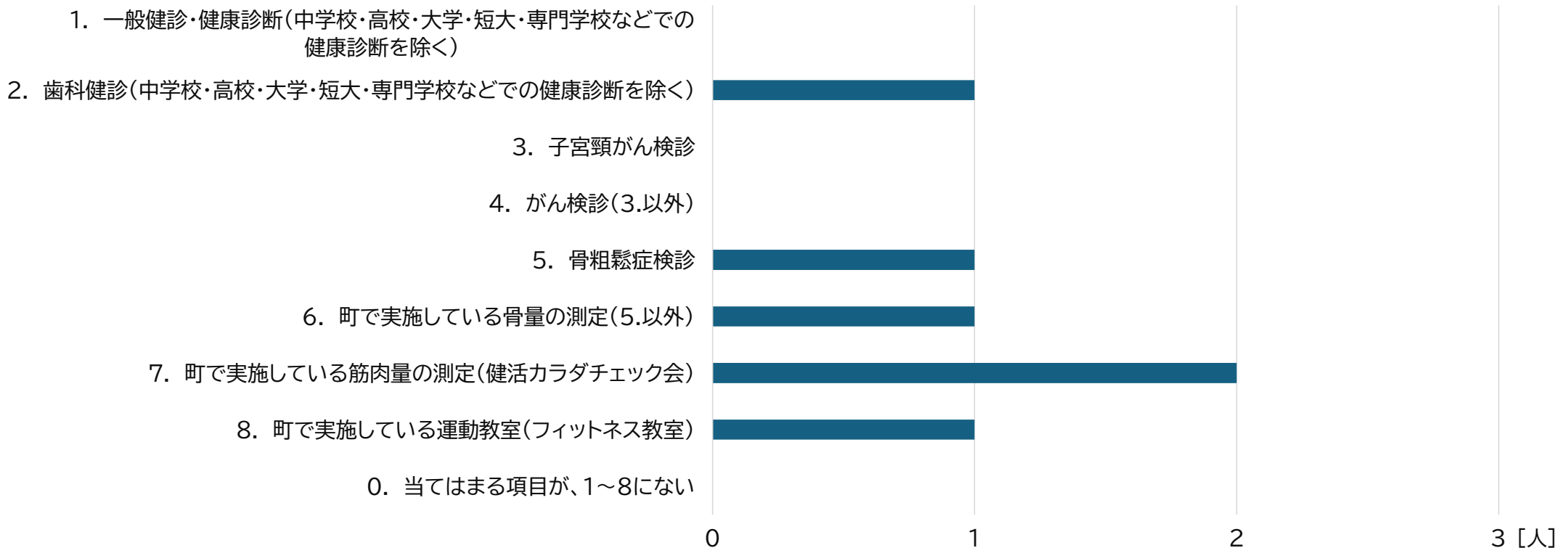
- 「6.町で実施している骨量の測定」「7.町で実施している筋肉量の測定」に対して、2名が参加・利用をしようとする回答をした。
集団説明で運動器のピークの説明や運動教室の紹介をしたことにより、保護者の興味を引き起こすことにつながったと考える。



結果・考察③④の比較：事業に対する意識の変化※

※「これまで参加・利用したことがある事業」に選択をせず、「参加・利用をしようと思う事業」に選択をしたか、個人ごとに確認して人数を数えた。

- これまで利用していなかったが、今後利用したいと気持ちの変化があったと、「7.町で実施している筋肉量の測定」に2名が回答した。
子育ての環境下であるため、予約制や定期的に通う事業ではなく、庁舎に体組成計が常設してありいつでも筋肉量の計測ができる手軽さが、保護者の関心を高めると考える。



結果・考察⑤：日常生活における身体活動の量(1日1時間以上)

注釈に記載した内容：「1日1時間以上の歩行は、1日8,000歩程度以上に相当します。」「家事・就労・移動なども含みます。」

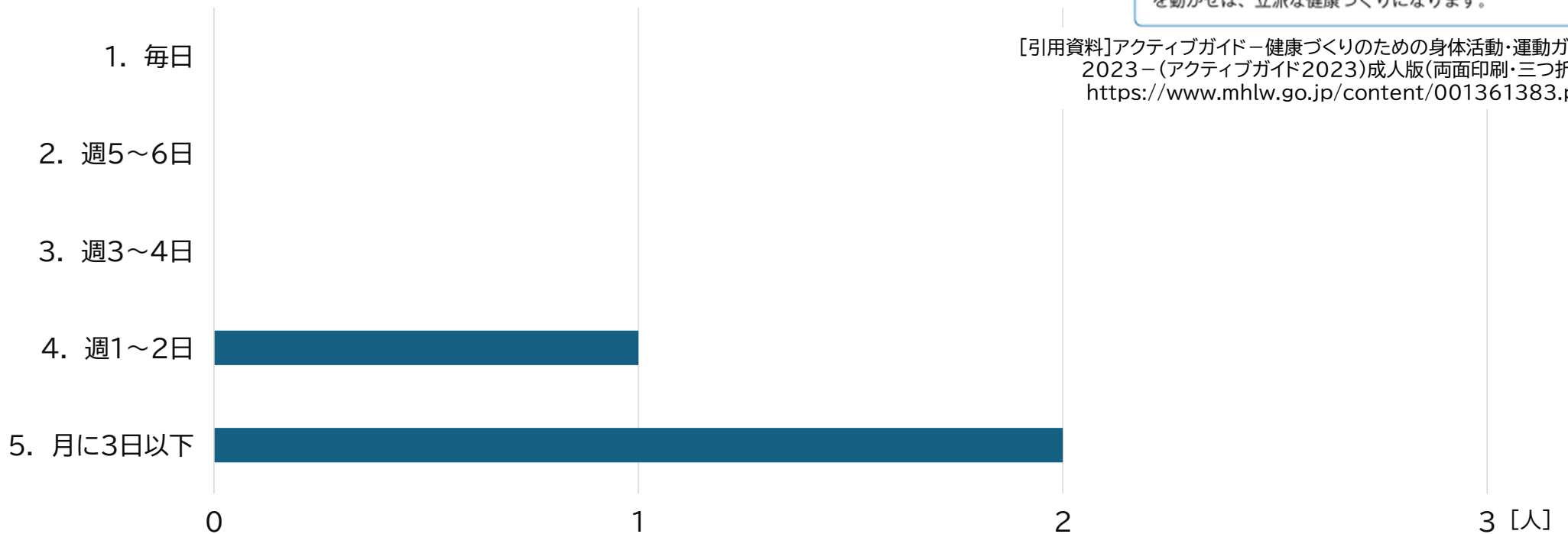
- 日常生活で、十分な身体活動の量を確保できているとは言い難い。
- 注釈に記載されている家事、就労、移動などの身体活動量が反映されていない可能性も考えられる。

できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。

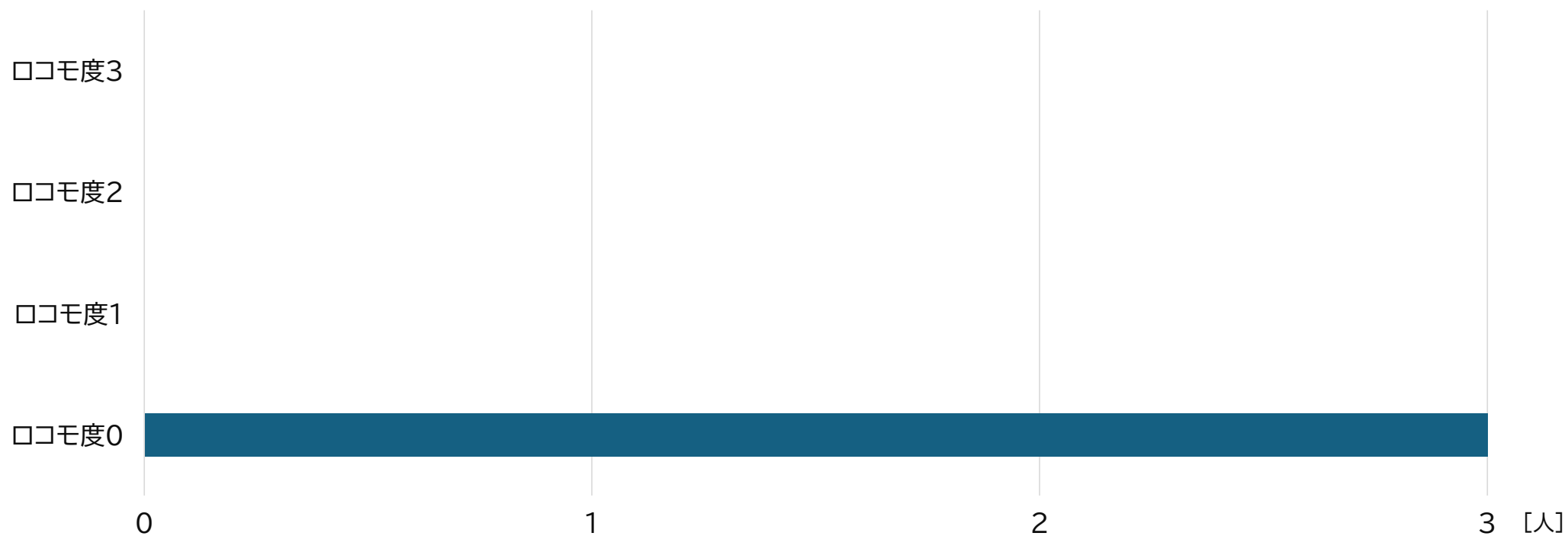
運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

[引用資料]アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023ー(アクティブガイド2023)成人版(両面印刷・三つ折り)
<https://www.mhlw.go.jp/content/001361383.pdf>



結果・考察⑥： 口コミ5

- 3名の回答者の中に、口コミに相当する人はいなかった。



まとめ

- 「町で実施している運動教室」について、3名が初めて知ったと回答し、2名がこれまで利用していなかったが今後利用したいと回答したことから、運動などの生活習慣作りを促す教室を紹介することができたと示唆される。（結果・考察①④）※
- 2名が「骨量が20歳頃から減る」「筋肉量が40歳代から減る」ことを初めて知ったと回答し、3名全員が「日常生活で、今よりも運動をしたり、身体を動かしたりする」と回答したことから、今回の集団説明でロコモの普及啓発を一定程度行うことができたと考える。
（結果・考察①②）※
- 回答者全員のロコモ度は0で非該当であったが、日常生活における身体活動の量について十分な状況であるとは言い難い。（結果・考察⑤⑥）※
- 子育ての環境下で保護者へ運動習慣の改善を促すにあたり、新たな運動を追加するよりは、現在実施している運動を増やす方が抵抗が少ないことが伺える。
生活の中で意識する点、今よりも10分多く体を動かす（プラステン）など、ハードルの高すぎないメッセージや指導を行うことが望ましいと考える。（結果・考察②）※

※16名中3名の回答状況より、結果の解釈には注意を要する。

事業実施後のアンケート ー調査概要

項目	内容
目的	<ul style="list-style-type: none">ロコモ予防普及啓発のモデル事業運営により、情報発信をした後の町民(保護者)の運動習慣改善に関する行動の変化やロコモ度などの状況を把握する。
対象	9/17(水) 3歳6か月児健康診査に来所の保護者(16名)
調査名	9/17『「ロコモ」を知っていますか?』事業実施後アンケート
期間	<ul style="list-style-type: none">2025年11月7日~2025年11月28日
方法	<ul style="list-style-type: none">11/7 依頼文[*]とアンケート用紙の発送 依頼文とアンケート用紙を自宅に郵送する。回答者は、依頼文に印字のQRコードからGoogleフォームで回答するか、同封のアンケート用紙で回答するか、どちらか1つを選んで回答する。 <small>※依頼文に、アンケート用紙の回収先が大阪健康安全基盤研究所であることを明記。</small>11/14 電話による回答勧奨 田尻町健康課から、回答者へ電話を実施。 郵送物(依頼文と紙面アンケート)が自宅に届いているかを確認し、アンケート回答の協力を依頼する。
回答状況	Googleフォームからの回答4件、アンケート用紙からの回答1件 合計5件 (回答率:31.3%)

事業実施後のアンケート ー内容

質問番号	内容
①.	説明を聞いて取り組んだ内容
②.	日常生活における身体活動の量(1日1時間以上)
③.	説明を聞いた時からの運動する機会の変化(本人)
④.	説明を聞いた時からの運動する機会の変化(家族)
⑤.	ロコモ5 チェックリスト

詳しい内容は、大阪健康安全基盤研究所ホームページに掲載の報告書をご覧ください。

<https://www.iph.osaka.jp/s016/050/051/report.epiana.html>

令和7年度「行動変容プログラムの推進」報告書

結果・考察①：説明を聞いて取り組んだ内容

- 回答者5名中2名が、9/17の集団説明を聞いた後、ロコモ予防に関する運動習慣作りの取り組みをした。（「0.当てはまる項目が、1～7にない」を選択した回答者は、3名であった。）
- 回答者2名とも、「2.座りっぱなしを避けるために、30分に1回は椅子から立ち上がり、身体を動かした」を選択した。壮年期における運動習慣改善の方法は様々あるが、「座位時間の短縮」の行動が、取り組みやすい方法であることが考えられる。



結果・考察②：日常生活における身体活動の量(1日1時間以上)

注釈に記載した内容：「1日1時間以上の歩行は、1日8,000歩程度以上に相当します。」「家事・就労・移動なども含みます。」

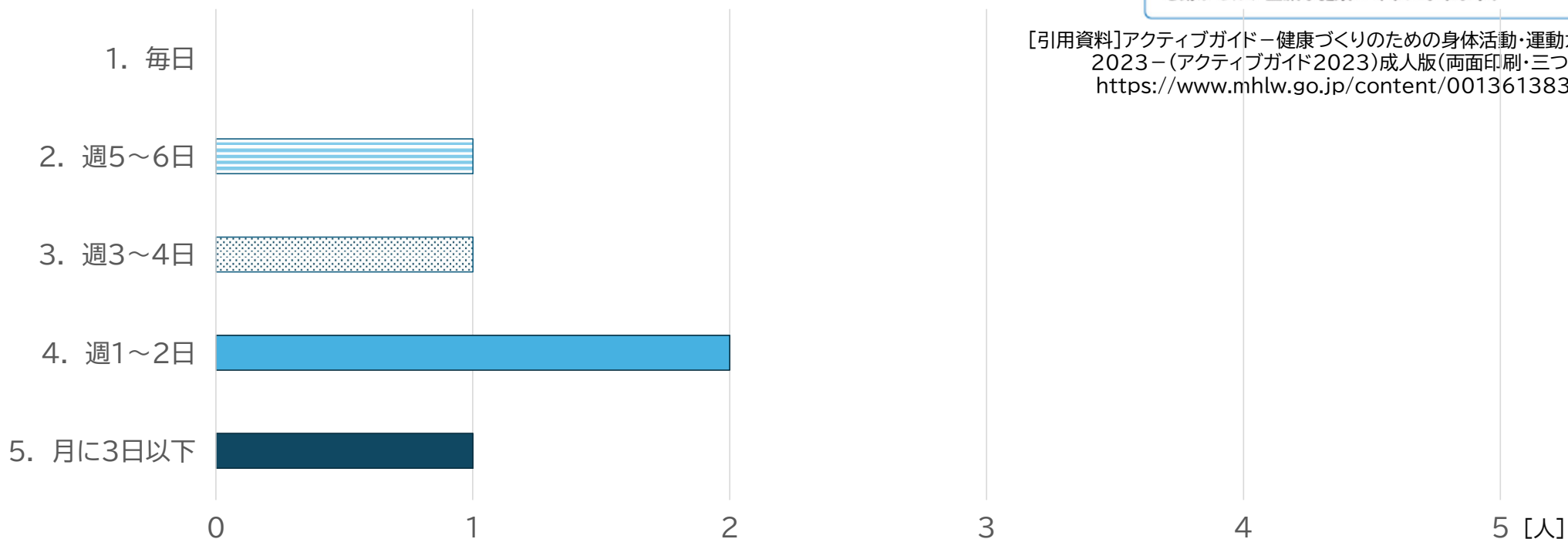
- 日常生活で、十分な身体活動の量を確保できているとは言い難い。
- 選択肢4,5に回答した人は、就業日以外の余暇時間に、身体活動をしている可能性も考えられる。就労の有無、余暇での身体活動の量などの情報を聞き取る必要があると考える。

できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。

運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

[引用資料]アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023ー(アクティブガイド2023)成人版(両面印刷・三つ折り)
<https://www.mhlw.go.jp/content/001361383.pdf>



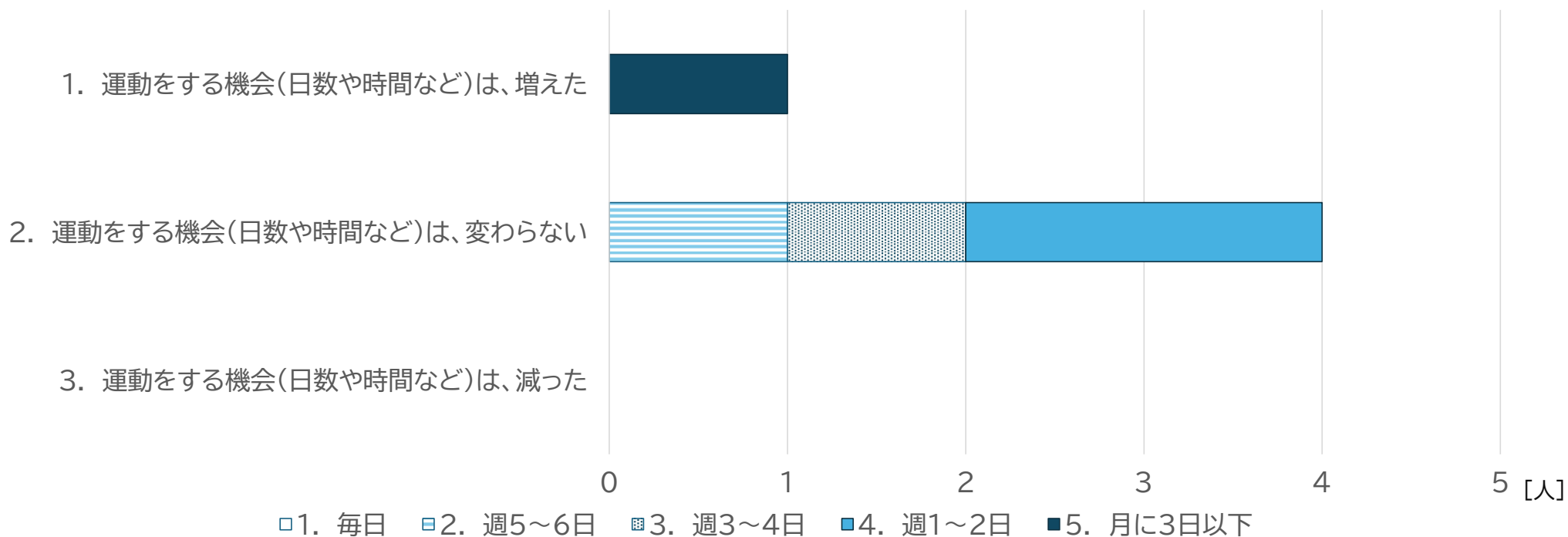
結果・考察③：説明を聞いた時からの運動する機会の変化(本人)

- 「3.運動する機会(日数や時間など)は、減った」を選択した回答者は、いなかった。
 - 「2.運動をする機会(日数や時間など)は、変わらない」と、行政への協力や理解の程度も高いと考えられる回答者5名中4名が回答した。
- 子育ての環境下の保護者に運動習慣の改善を促す取組みの難しさが窺える。



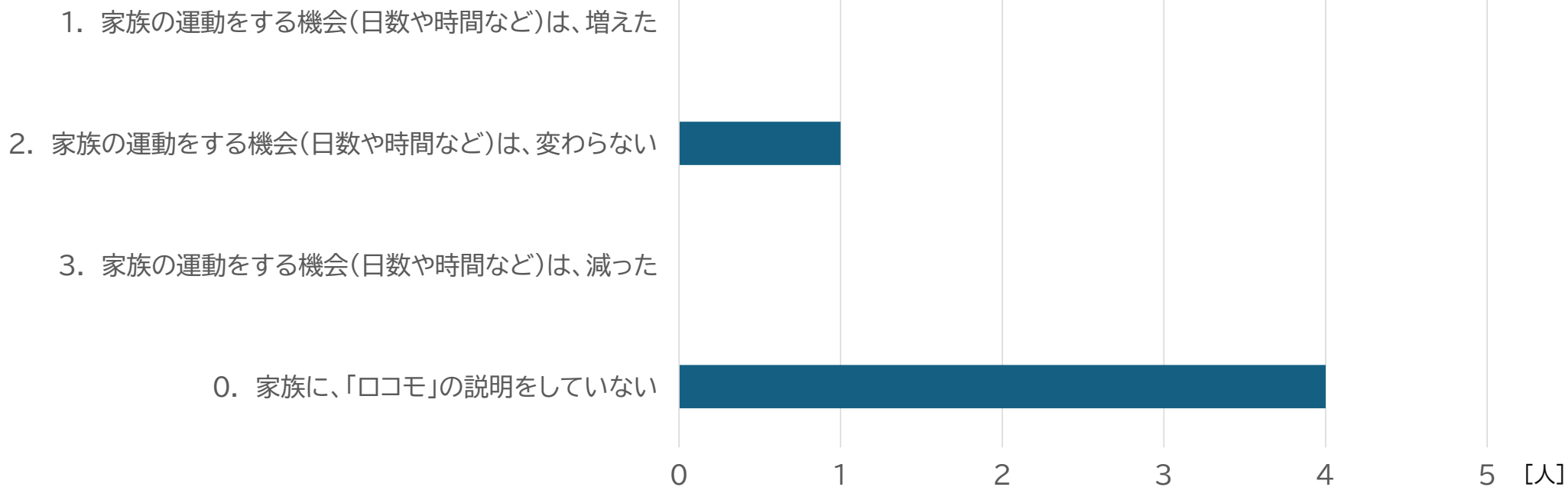
結果②③ からの考察：説明を聞いた時からの運動する機会の変化(本人)

- 日常生活における身体活動の量が最も少ない「5.月に3日以下」の人が、「1.運動をする機会(日数や時間など)は、増えた」と回答した。
対象者の中で優先順位が高い人に、日常生活で運動をする機会を増やすための意識づくりを促すことができたと考える。



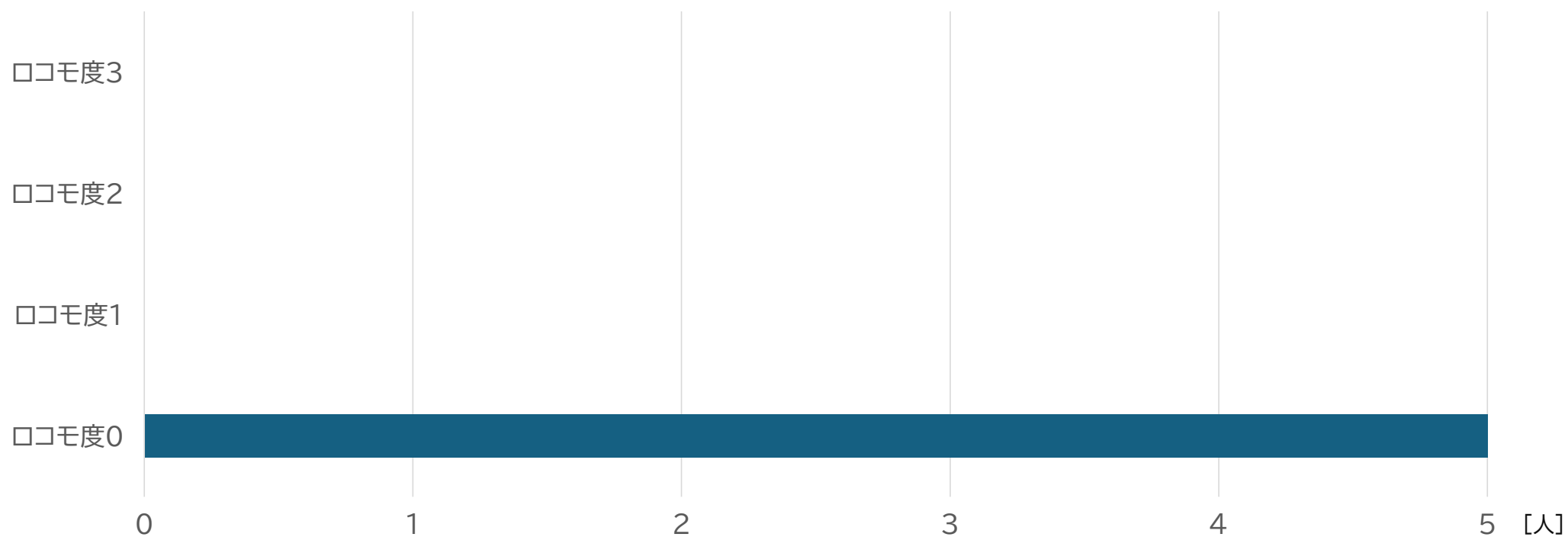
結果・考察④：説明を聞いた時からの運動する機会の変化(家族)

- 行政への協力や理解の程度も高いと考えられる回答者5名中4名が、「0.家族に、「ロコモ」の説明をしていない」と回答した。
- 既存事業(3歳6か月児健康診査)に合わせたロコモ予防の普及啓発で、本人から家族まで、「ロコモ」に関する情報を広げることが難しいと考えられる。
- 本人から家族など、より多くの人へ波及させていくためには、ロコモ予防を主とした事業や保健指導などの個別支援の場などで、丁寧な説明を行っていく必要性があると考えられる。



結果・考察⑤：□□モ5

- 5名の回答者の中に、□□モに相当する人はいなかった。



まとめ

- ロコモ予防に関する運動習慣作りに取り組んだのは、2名であった。
1名は、日常生活における身体活動の量が月に3日以下と最も少ない人で、ロコトレや座位時間の短縮の取組みをして、運動する機会の増加につなげていた。
もう1名は、日常生活における身体活動の量が週5～6日と望ましい量には達していなかったが、座位時間の短縮の取組みをした。
子育てをする保護者の一部で、可能なことから運動習慣改善に取り組む様子が見られた。
9/17の集団説明により、一定程度、ロコモ予防の普及啓発を行えたと考える。

(結果・考察①②③)※

- 運動習慣作りの促しが難しかった回答者3名について、日常生活における身体活動の量は週1～2日・週3～4日と比較的少なく、運動する機会は9/17集団説明時から変わらなかった。
就労の有無、余暇での身体活動量などの情報により、「運動する機会の変化」や「取り組んだ内容」に関する回答の解釈が変わる可能性もある。
身体活動・運動の量を把握する場合、より詳細な聞き取りが必要と考える。

(結果・考察①②③)※

- 回答者全員のロコモ度は0で非該当で、ロコモ予防の普及啓発への関心が低い可能性があったが、運動をする機会(日数や時間など)が増えた回答者がいた。

(結果・考察③⑤)※

※16名中5名の回答状況より、結果の解釈には注意を要する。

乳幼児健康診査の集団説明におけるロコモの普及啓発について (田尻町・モデル実施)

- ロコモ予防の普及啓発のモデル実施として、令和6年度に事業が未実施と報告を受けていた田尻町で、乳幼児健康診査の集団説明の場を活用して、初めてロコモ予防の普及啓発を行った。
- 事業実施後アンケートより、一部の回答者に、運動習慣作りに取り組んだという回答や運動する機会が増加したという回答が見られた。モデル事業を通じ、一定程度、ロコモ予防に関する行動変容につなげることができたと考える。
- 引き続き、町の実情に合わせて、壮年期(25～44歳)の町民(保護者)に向けたロコモ予防の普及啓発を行い、ロコモ予防の正しい知識を提供し適切な運動習慣を確保するよう促す必要があると考える。
情報提供内容は、事業当日アンケート結果からも、生活の中で意識する点、今よりも10分多く体を動かす(プラステン)など、ハードルの高すぎない内容が望ましいと考える。

要約 [事業実施当日アンケート・事業実施後アンケート 結果と考察]

事業実施当日のアンケート (回答状況 16名中3名)

- 説明を聞いて初めて知った内容
 - 運動器(骨量・筋肉量)のピークの年代 (2名)
 - 町で実施している運動教室 (3名全員)
- 説明を聞いてやってみようと思う内容
 - 日常生活で、今よりも運動をしたり、身体を動かしたりする (3名全員)

事業実施後のアンケート (回答状況 16名中5名)

- 説明を聞いて取り組んだ内容
 - 座位時間短縮の取組みやロコトレなど (日常生活における身体活動の量が月に3日以下の人・1名)
 - 座位時間短縮の取組み (日常生活における身体活動の量が週5~6日の人・1名)
- 説明を聞いた時からの運動する機会の変化(本人)
 - 増えた (日常生活における身体活動の量が月に3日以下の人・1名)

モデル事業を通じ、一定程度、ロコモ予防に関する行動変容につなげることができたと考える。

※事業実施当日アンケートと事業実施後のアンケートの回答状況より、結果の解釈には注意を要する。

田尻町より – 今後の事業展開など

- アンケート調査を合わせて実施することは難しいと考えているが、ロコモ予防の説明は重要と考えているため、3歳6か月児健康診査での説明実施に加え、1歳6か月児健康診査でのリーフレット配布を検討している。



実情に合わせ、可能な事業に併せて実施していくという回答を頂いた。

成果物 – 府内市町村版 ロコモ予防リーフレット

一般向け(A4・上半分)




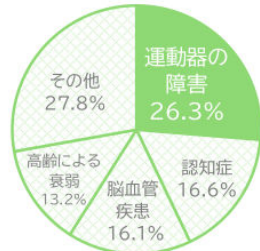
「ロコモ」を知っていますか？

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略で、
立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態^{*1}
のことを言います。和名は、「運動器症候群」と言われます。^{*2}

☆運動器の1つである

☆運動器の障害は、
介護が必要となる原因 **第1位**^{*5}

 骨量は **20歳頃**^{*3}から
 筋肉量は **40歳代**^{*4}
から減っていきます。



ふだんの生活で身体を動かして負荷をかけることで、運動器は維持されます。^{*6}
今から **適度に運動する習慣をつけることが大切** です。

一般向け(A4・下半分)

◎ 老若男女 ◎ これからも ◎ もっと動ける ◎ カラダ作りを始めましょう！

片脚立ち^{*7}

→左右とも1分間で1セット
1日3セット

- ① 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
- ② 床につかない程度に、片脚を上げます。



スクワット^{*7}

→5～6回で1セット
1日3セット

- ① 足を肩幅に広げて立ちます。
- ② お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



座りっぱなしを避けよう^{*8}

30分に1回、椅子から立ち上がって、ストレッチなど少しでも身体を動かしましょう。

【市町村名】の運動教室に参加しましょう

●●●●●●●●●●など
詳細はこちら →

二次元
コード

※このリーフレットは、「行動変容プログラムの推進」事業の一環として、大阪府委託のもと大阪健康安全基盤研究所が作成しました。(2026年3月)

*1:厚生労働省 健康日本21アクション支援システム Webサイト
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_36020.html
*2:ロコモティブシンドロームとは | 健康長寿ネット
<https://www.tyojyu.or.jp/net/tyouki/locomotive-syndrome/about.html>
*3:折原隆雄監修 骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版 p.2
*4:日本老年医学会雑誌 47巻1号(2010)「日本人筋肉量の加齢による特徴」
*5:厚生労働省 2022(令和4)年 国民生活基礎調査の概況 統計表-第13表 (運動器の障害:骨折転倒・関節疾患・骨髄損傷の合計)
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/index.html>
*6:日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト <https://locomo-joa.jp/locomo#section02>
*7:日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト <https://locomo-joa.jp/check/locotre>
*8:厚生労働省 アクティブライフー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー(アクティブガイド2023)成人版(刷面印刷・三つ折)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/undou/index.html
(2026年3月3日に確認)

大阪健康安全基盤研究所ホームページより、ダウンロードしてください。
<https://www.iph.osaka.jp/s016/050/051/report.epiana.html> 令和7年度 府内市町村版・ロコモ予防リーフレット

成果物 - 使用にあたってのお願い

「ロコモ」を知っていますか？

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略で、
立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態^{*1}
のことを言います。和名は、「運動器症候群」と言われます。^{*2}

☆運動器の1つである

☆運動器の障害は、
介護が必要となる原因 **第1位**^{*5}

骨量は **20歳頃**^{*3} から
筋肉量は **40歳代**^{*4} から減っていきます。

ふだんの生活で身体を動かして負荷をかけることで、運動器は維持されます。^{*6}
今から **適度に運動する習慣をつけることが大切** です。

⑥ 老若男女 これからも ⑤ もっと動ける カラダ作りを始めましょう！

片脚立ち^{*7}

→左右とも1分間で1セット
1日3セット

- 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
- 床につかない程度に、片脚を上げます。

スクワット^{*7}

→5~6回で1セット
1日3セット

- 足を肩幅に広げて立ちます。
- お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

座りっぱなしを避けよう^{*8}

30分に1回、椅子から立ち上がって、ストレッチなど少しでも身体を動かしましょう。

[市町村名]の運動教室に参加しましょう

●●●●●など
詳細はこちら →

二次元コード

※このリーフレットは、「行動変容プログラムの推進」事業の一環として、大阪府委託のもと大阪健康安全基盤研究所が作成しました。(2026年3月)

*1 厚生労働省 健康づくりプログラム推進システム Webサイト
*2 ロコモティブシンドロームとは | 健康推進ネット
*3 厚生労働省 健康づくりプログラム推進システム Webサイト
*4 厚生労働省 健康づくりプログラム推進システム Webサイト
*5 厚生労働省 2022令和4年 国民生活動態調査の概況 統計表-第13表 (運動器の障害-有付帯部-運動器の名称)
*6 日本整形外科学会公式 日本整形外科学会 Webサイト
*7 日本整形外科学会公式 日本整形外科学会 Webサイト
*8 厚生労働省 アクティブガイド-健康づくりの心、体の身体活動-運動ガイド2023 (7)アクティブガイド2023(成人版)(印刷版:三訂刷)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou_undou/index.html (2026年3月3日に確認)

各市町村で編集したリーフレットについては、
赤色箇所^⑥の文面を必ずご変更ください。

[リーフレットに記載されている文章]

※このリーフレットは、「行動変容プログラムの推進」事業の一環として、
大阪府委託のもと大阪健康安全基盤研究所が作成しました。
(2026年3月)



[各市町村で、編集したリーフレットに記載する文章]

※このリーフレットは、「行動変容プログラムの推進」事業の一環として
大阪府が大阪健康安全基盤研究所に委託し作成したリーフレットを基に、
[市町村名]が編集をしたものです。

令和7年度の実施結果

【報告書掲載ページ】

<https://www.iph.osaka.jp/s016/050/051/report.epiana.html>
(令和7年度「行動変容プログラムの推進」報告書)

1. ロコモ予防（フレイル予防を含む）についての取組状況
2. モデル実施（田尻町）
3. 汎用性の高い行動変容プログラム(第二期・更新案)

汎用性の高い行動変容プログラム(第二期・更新案)について

- プログラム(第二期・更新案) について
 - 令和6年度、令和7年度の「行動変容プログラムの推進」事業で実施した実態調査アンケート、研修会、モデル実施などより得られた重要なポイントを整理して作成したものです。
- 初版と二校の変更箇所を含む詳しい内容は、大阪健康安全基盤研究所ホームページに掲載の報告書をご覧ください。

【報告書掲載ページ】

<https://www.iph.osaka.jp/s016/050/051/report.epiana.html>

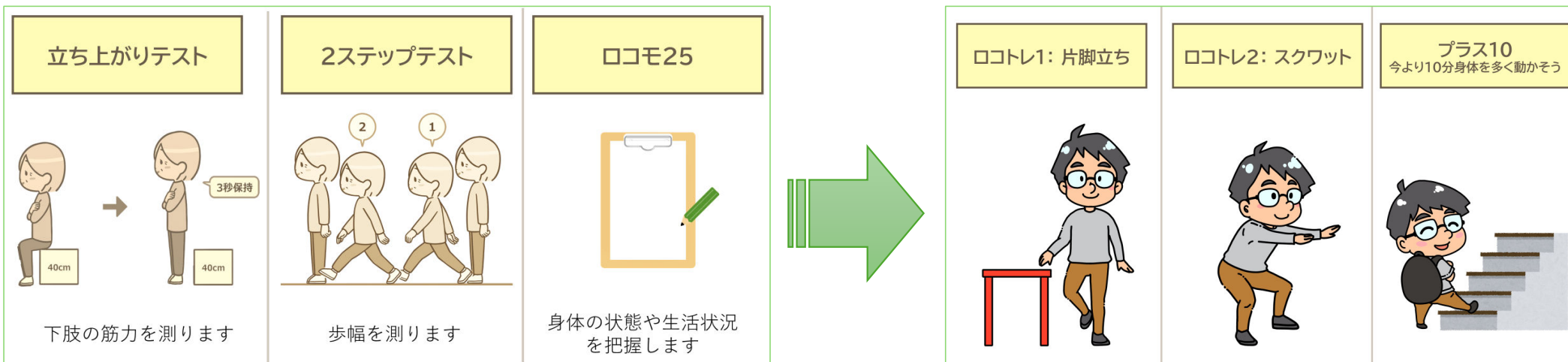
(令和7年度「行動変容プログラムの推進」報告書)



ロコモ予防(フレイル予防も含む)プログラムのポイント

住民が自身の身体機能を知り
身体活動を継続できるようになる

例)



汎用性の高い行動変容プログラム(第二期)
ロコモ予防(フレイル予防を含む)

計画

実施(自身の身体機能を知ることが促す)

事後(習慣的な身体活動を促す)

全体(集団)への支援

対象者を絞った支援

ロコモ予防を目的とした住民の健康状態の把握
※2年目以降は前年度事業の評価も参考にする

ロコモの認知度を上げる啓発・周知

ロコモ予防を主とした事業
または
 既存事業に併せたロコモ予防事業

実施体制の工夫
 (場所・曜日・回数・運動レベル別など)

ロコモ(フレイル)に関する測定・チェック

参加者全体への結果説明・
 運動に関する情報提供

個別性のある結果説明・
 運動に関する情報提供

市町村開催事業・サービスの案内周知

機関連携・運動の継続が可能な環境整備
(管内)
 (地域住民・地域職域連携・産学官連携)

事後フォロー
 「E」訪問・面接

フォローアップ
 (測定・運動の振り返り)
 実施

実施事業の評価

汎用性の高い行動変容プログラム(第二期)
ロコモ予防(フレイル予防を含む)

計画

実施(自身の身体機能を知ることがを促す)

事後(習慣的な身体活動を促す)

全体(集団)への支援

ロコモ(フレイルを含む)のリスクの有無を問わず、住民全体を対象に働きかける支援を意味する。
「ポピュレーションアプローチ」の考えに近い

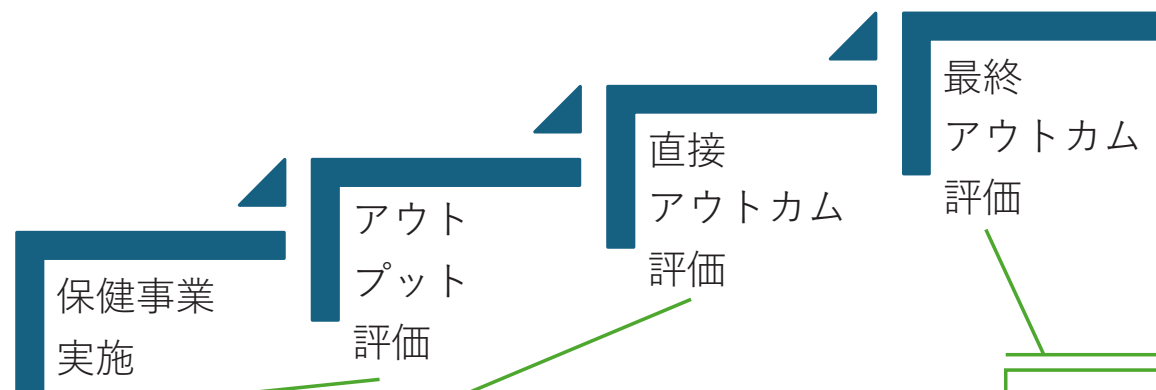
例) 特定健康診査、母子保健事業等既存事業に参加する全員を対象
支援する対象者を絞る条件が年齢のみ(20歳以上など)

対象者を絞った支援

各市町村で、ロコモ(フレイルを含む)のリスクが高いと考える条件に絞った対象者に働きかける支援を意味する。
「ハイリスクアプローチ」の考えに近い

例) 後期高齢者健康診査における運動機能項目が2個以上該当の人を対象
要支援認定者を対象
血圧・血糖・脂質の値が保健指導領域以上の人を対象

ロコモ予防(フレイル予防も含む)の評価(案)



2) 各市町村での評価指標 [1] アウトプット指標

- ロコモ予防事業の実施数、参加者数(延べ)
- ロコモ予防事業での測定、結果説明、運動に関する情報提供実施数(延べ)

2) 各市町村での評価指標 [2] アウトカム指標

ロコモ予防事業の参加前後で、
運動習慣を主とする生活習慣が
より望ましく変化した
人数(延べ)や割合

3) その他:参考指標①②

運動習慣が全くない状況から
望ましい運動習慣を持つように
変化した住民の数や割合

壮年期・中年期

特定健康診査の標準的な質問票における
運動習慣リスクなしの人数・割合

高年期(高齢者)

後期高齢者健康診査の質問票における
身体的フレイルの人数・割合

ロコモ予防(フレイル予防も含む)プログラムにより期待できる効果

- ロコモ(フレイルを含む)に関する正確な知識を持つ者、さらに自身の身体機能の状況や機能低下を防ぐ方法を知る者が増え、住民/対象者のロコモ(フレイルを含む)の認知度や理解度が向上する。また、事業後に運動を継続することができる事業やサービスが整えられ案内周知されることにより、住民/対象者の運動習慣がより望ましく変化していく。

公的機関で掲載のロコモ予防(フレイル予防を含む)に関する動画やアプリ

汎用性の高い行動変容プログラム(第二期・更新案)の詳細版に、ロコモ予防事業実施時の参考となる情報(URL)を【動画・世代別】【動画・目的別】【アプリ】の項目に分けて記載しています。

【報告書掲載ページ】

<https://www.iph.osaka.jp/s016/050/051/report.epiana.html>

(令和7年度「行動変容プログラムの推進」報告書 p.132-133)



本日の報告事項

- 事業の概要
- 令和7年度の実施内容
- 令和7年度の実施結果
- 令和8年度の予定
- 今後の目標など

ロコモ予防(フレイル予防を含む)について

汎用性の高い行動変容プログラム(第二期)案 の実施予定内容と各年度スケジュール

令和6年度～令和8年度の3か年度で、「現状把握」、「効果的な取り組み推進につながるプログラムの検討」、「プログラムの提案、実施の推進と、取り組みの効果検証」を行う。

〔R6年度〕

- 市町村の取り組みについての現状を把握する。プログラム案を作成し、提示する。

〔R7年度〕

- モデル市町村を選定。
- プログラム案をモデル的に実施し、効果測定を行う。

〔R8年度〕

- R6～7年度の取り組みを踏まえ、プログラムをとりまとめる。

【汎用性の高い行動変容プログラム(第二期)・市町村アンケート】 取組実態把握調査について

- 今年度の夏頃に、市町村の取組みをモニタリングし、効果的な取組みを検討するためのアンケートを実施。
- アンケート内容より、各市町村へのヒアリングを実施予定。

趣旨をご理解いただき、
アンケートへのご回答のご協力をよろしくお願いいたします。

今後の目標

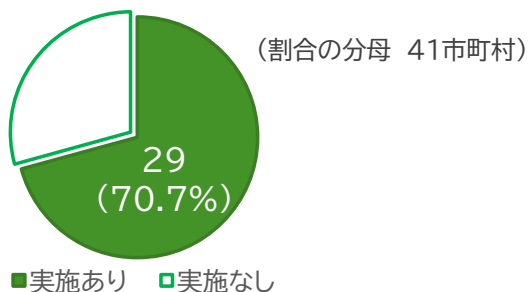
第4次大阪府健康増進計画での「行政などが取り組む数値目標」

【データの出典】国民生活基礎調査

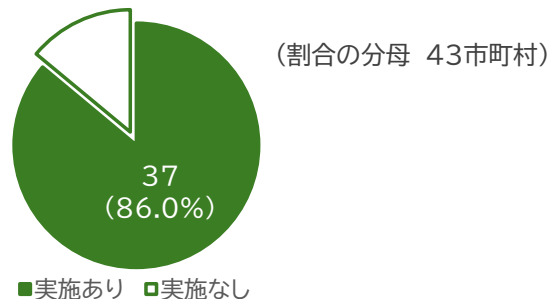
	項目	現在の取組状況	2035年度目標
30	ロコモティブシンドロームの減少 (足腰に痛みのある高齢者の人数)(65歳以上)	238人 (R4) <人口千対>	210人 <人口千対>

- ✓ 2035(R17)年度目標を達成するためには、ロコモ予防事業の実施数、参加者数を増やし、ロコモの認知度や理解度を高める必要がある。
- ✓ 2026(R8)年度、汎用性の高い行動変容プログラム(第二期)が完成してからも、事業実施数の向上のための情報集約や事業未実施市町村への支援を行い、2029(R11)年度までに、府内43市町村でロコモ予防を目的とした事業を実施できる体制をめざす。

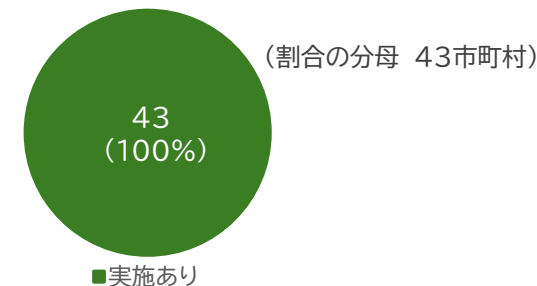
2023(R5)年度 ロコモ予防事業の取組状況



2024(R6)年度 ロコモ予防事業の取組状況



【目標】2029(R11)年度 ロコモ予防事業の取組状況



ご清聴ありがとうございました。

汎用性の高い行動変容プログラム(第二期)のご理解、
事業に関する聞き取りなどのご協力をお願いします。

