



# 「ニッポンのコツバン」骨盤実態調査レポート

## 2013-2014

---

株式会社ドリーム  
ラボネッツチーム

2014. 3. 20

## はじめに

骨盤商品ブランド「Labonetz(ラボネッツ)」は、2013年10月8日～11月30日の期間、インターネットによるアンケート調査「ニッポンのコツバン」骨盤実態大調査を実施した。回答総数は4,318名。骨盤への意識・知識や、身体の症状、日常の動作ぐせについて、多岐に渡る質問に答えてもらい、回答をデータ集計した。年代、性別、身体のかせ、ライフスタイルなどによって、骨盤の状態や意識がどう変わるのか。日本の骨盤の今と、未来を見据える調査レポートとなっている。

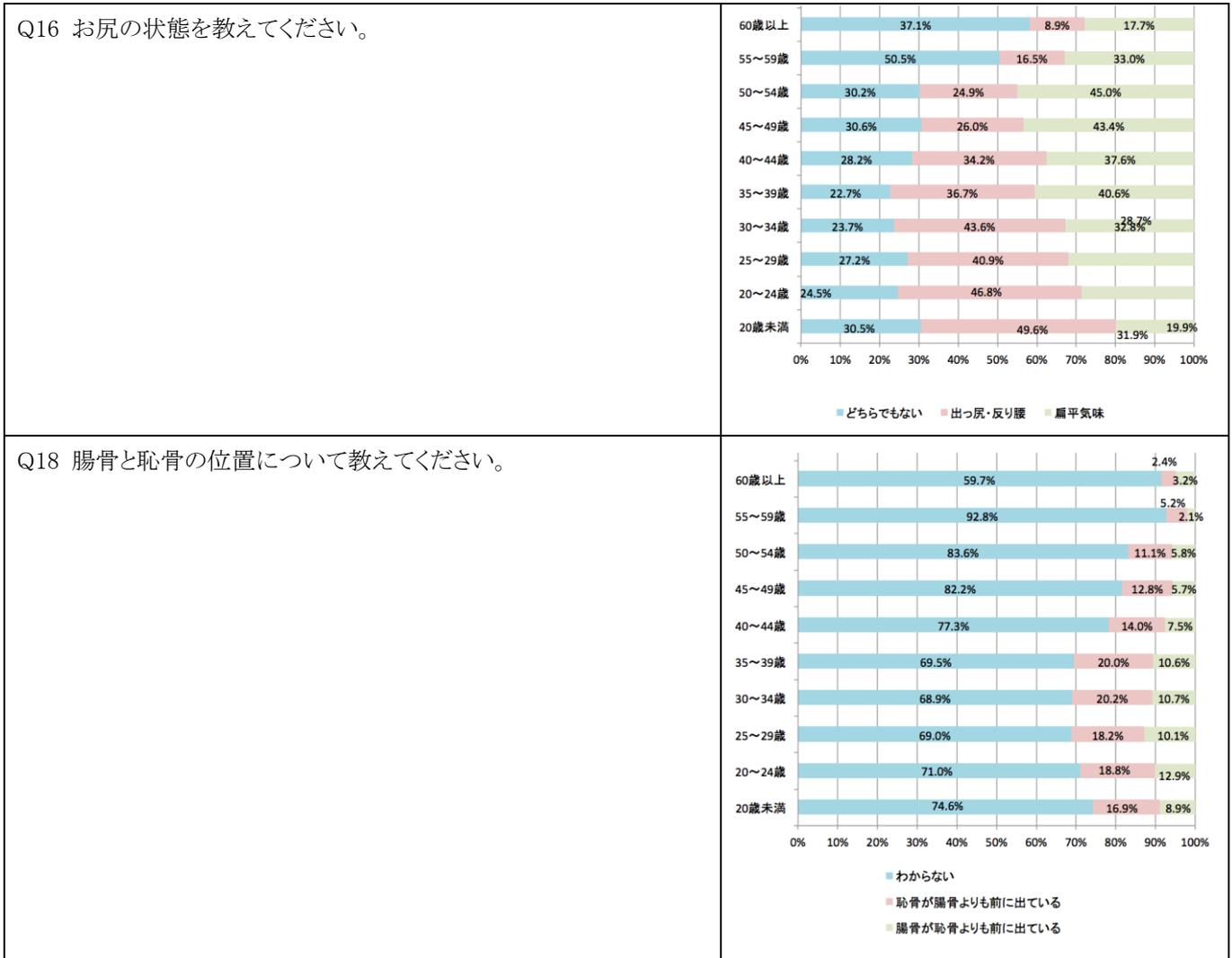
## 調査概要

|       |   |
|-------|---|
| 調査期間  | 2013年10月8日(火)～11月30日(土)   |
| 対象者   | 日本に住む10代～80代の男女(※年齢・性別制限なし)   |
| 回答総数  | 4,318名<br>性別:女性93.0%・男性7.0%<br>年齢:10～19歳6.0%、20～29歳37.5%、30～39歳37.3%<br>40～49歳15.2%、50～59歳6.7%、60～69歳1.5%<br>70歳以上0.4%<br>職業:主婦41.0%、会社員32.8%、学生8.3%<br>アルバイト6.4%、フリーター3.0%、その他8.6%   |
| 調査方法  | Webページのアンケートフォームからの回答を集計  |
| 調査機関  | 株式会社ドリーム ラボネッツチーム   |
| データ公開 | ・サマリーレポート・主要データ : <a href="http://108.labonetz.jp">http://108.labonetz.jp</a><br>・調査全データ : お問い合わせ先<br>一般の方からのお問い合わせ:<br>株式会社ドリーム 108day@labonetz.jp<br>報道関係者からのお問い合わせ:<br>株式会社ドリーム 広報担当 西田 press@mydream.co.jp<br>研究機関からのお問い合わせ:<br>株式会社ドリーム ラボネッツ labonetz_staff@mydream.co.jp |

### 1. 若い時は「骨盤前傾」 年を重ねるほど「骨盤後傾」に

世代が低いほど「出っ尻・反り腰」の傾向が高く、年齢が上がるに従って「扁平尻」の傾向が高まる。また、若い世代の「腸骨が恥骨よりも前に出ている」割合は、年配より高い。ヒール靴との関係もありそうだが、加齢とともに骨盤前傾から骨盤後傾に移行する可能性も感じられる。

- 出っ尻・扁平尻
- 腸骨と恥骨の位置

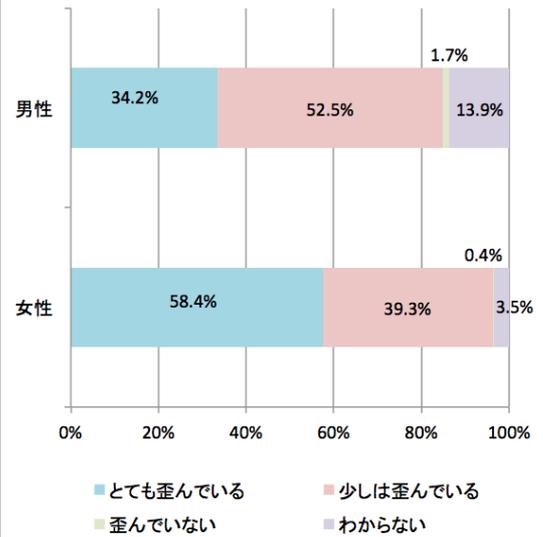


## 2. 女性の方が、「骨盤」への関心も高く、骨盤の傾きも自覚

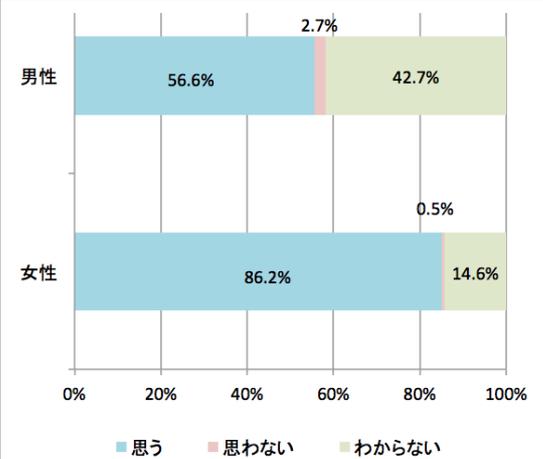
「体に歪みがあると感じる(女性 96.1%・男性 85.5%)」「不調と骨盤には関係があると思う(女性 86.2%・男性 56.6%)」という回答がより多かった。また、重心の置き方や頬杖などの左右どちらかへの偏りを自覚している率が、男性よりも顕著。女性の方が骨盤への関心、自覚が高いことが伺える。

- 左右差
- 骨盤と不調の関係を意識
- 身体の歪みを意識

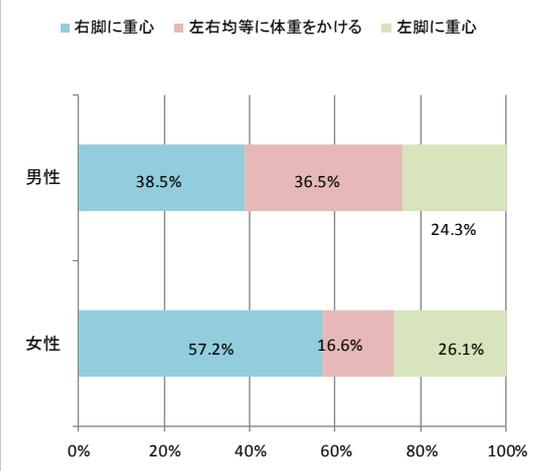
Q11 あなたの身体は歪みがあると思いますか？



Q13 これらの不調のいくつかは、「骨盤」が原因だと思いますか？



Q23 立って電車などを待つ時に、どのような姿勢が多いですか？

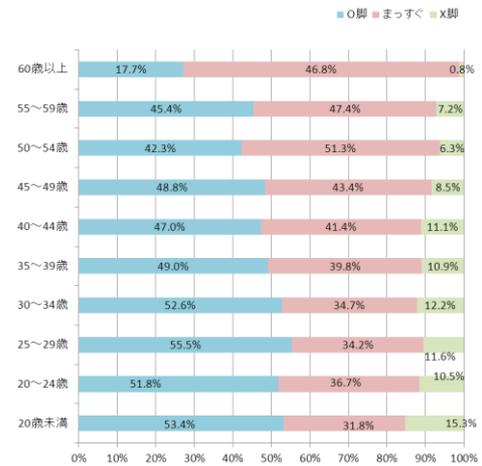


### 3. 日本の将来を担う「若者の骨盤」が危ない?!

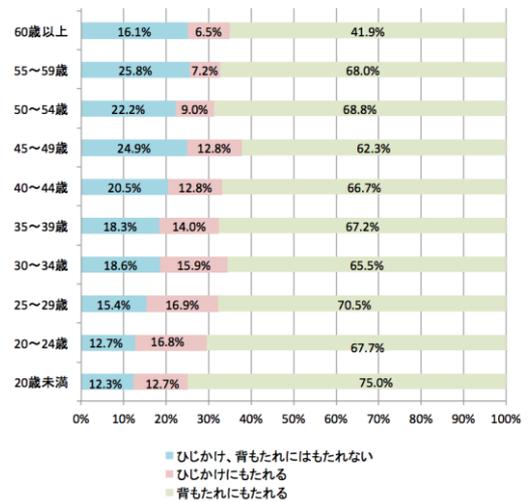
若い世代ほど、骨盤の状態に悪影響を与える、動作習慣の比率(うつぶせ寝・あひる座り・頬杖)、骨盤を含む歩きの不均等から引き起こされる状態(O脚)も高い数値に。若い世代の方々へ、身体に負担のかけにくい姿勢や座り方など、アドバイスが必要と思われる。

- ひじかけや背もたれにもたれる率が高い
- うつぶせ寝が多い
- 頬杖をつく
- O脚比率が高い
- あひる座り

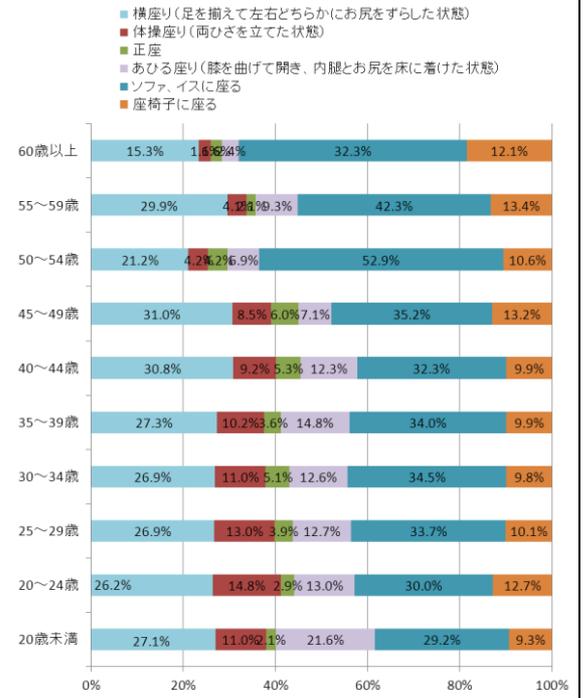
Q17 脚のかたちを教えてください。



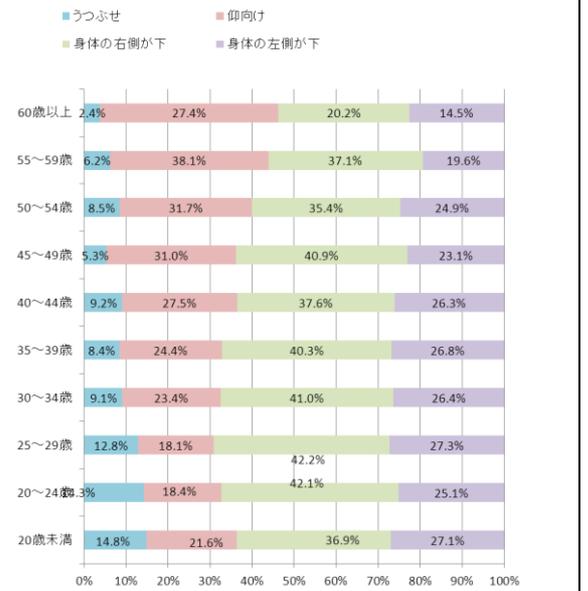
Q22 イスに座る時、どのような姿勢が多いですか？



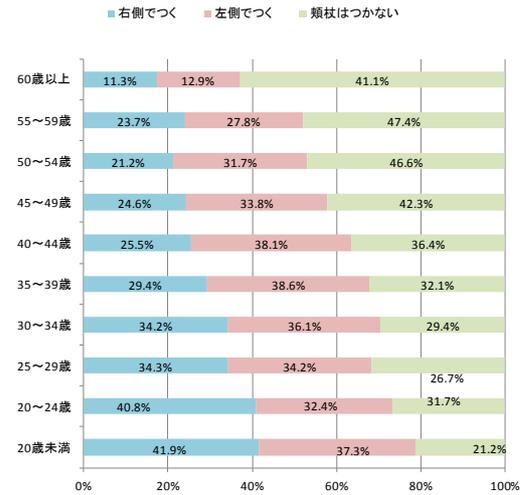
Q20 家で座ってくつろぐ時、どのような姿勢が多いですか？



Q25 眠りやすい睡眠姿勢を教えてください。



Q31 テーブルで頬杖（ほおづえ）をつきますか？

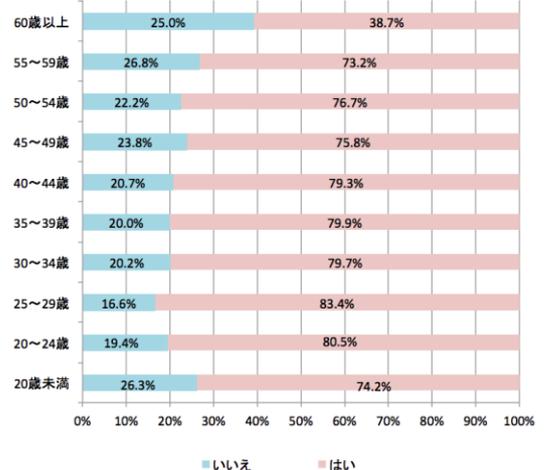


#### 4. 40代以降、骨盤周りの筋力が衰えやすい 「骨盤知識」をわかりやすく伝え、サポートを

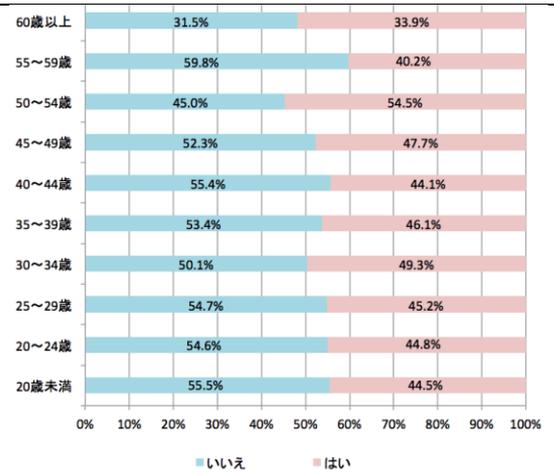
片足立ち・トイレの回数など骨盤周りの筋力が関係する項目は 30代をピークに、40代以降、筋力の衰えが顕著。しかし、恥骨と腸骨の位置関係、骨盤と不調の関係について「わからない」の回答率も中高年ほど高い。ラボネットとしては中高年へ、骨盤から健康をサポートする方法・知識の普及にしっかり取り組んでいきたい。

- トイレの回数増
- 片足立ち難しい
- 骨盤知識が薄い

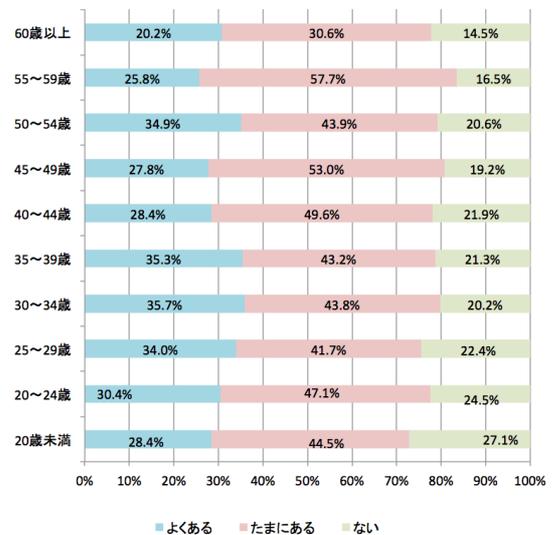
Q27 片脚立ちで靴下は履けますか？



Q30 座り姿勢から立ち上がる時に、ひじかけや壁などにつかまりますか？



Q33 トイレに頻繁に行きたくなることはありますか？

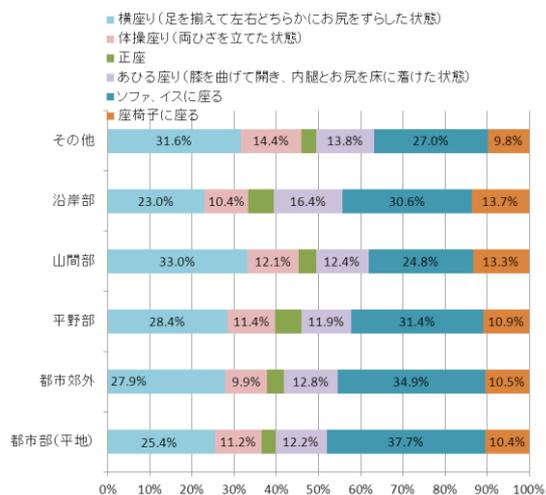


## 5. 都市部と地方、それぞれの住環境の違いに合わせた健康提言を

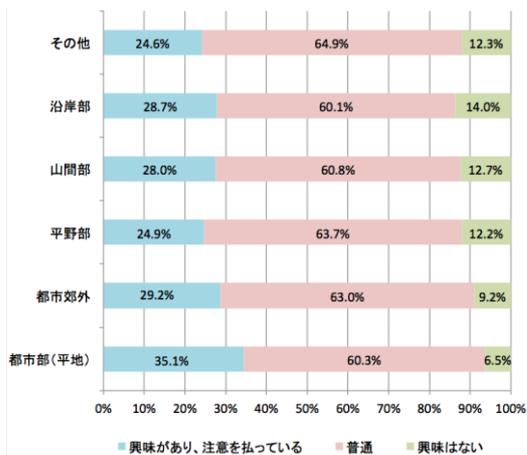
靴選びに関しては、都市部(都市部平地・郊外)の方が、その他の地域に比べ、より関心が高い数値となった。歩きやすさを重視する傾向も高め。公共交通機関+歩きの都市部と、車移動中心の地方との違いが反映されているかもしれない。また、都市部は椅子座り・地方は床座りがそれぞれ比率として高め。集合住宅で洋式の住環境にある都市と、一軒家で和式の住環境にある地方の違いが伺える。それぞれの良さ(洋式・歩きの機会が多い都市部と、和式・立ち座りの動作が多い地方)を活かしながら、違いに合わせた健康提言もしていきたい。

- 靴選びへの意識
- 良い靴への関心
- 椅子座り＝都市 床座り＝地方

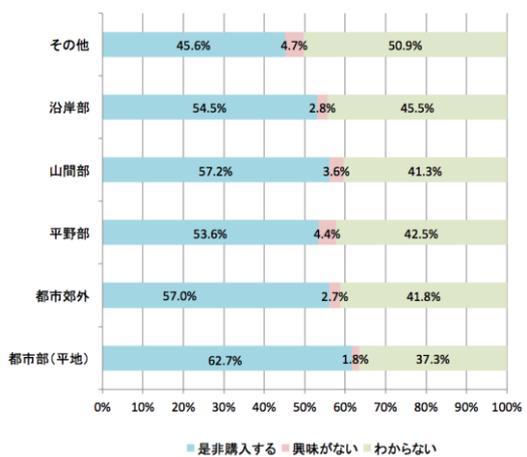
Q20 家で座ってくつろぐ時、どのような姿勢が多いですか？



Q40 靴選びに注意を払っていますか？



Q41 「歩きやすい靴」があれば購入しますか？

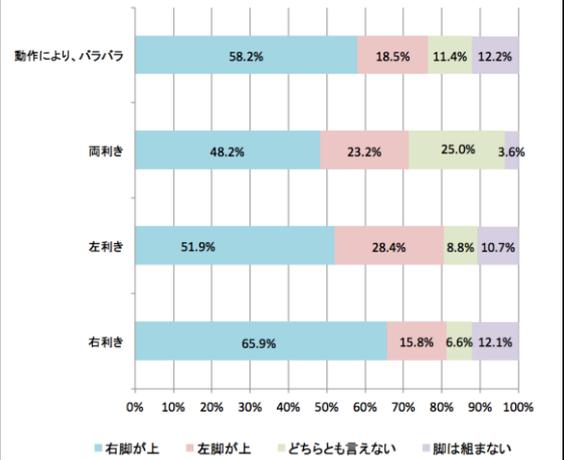


## 6. 「利き手」に偏る「身体の使い方」

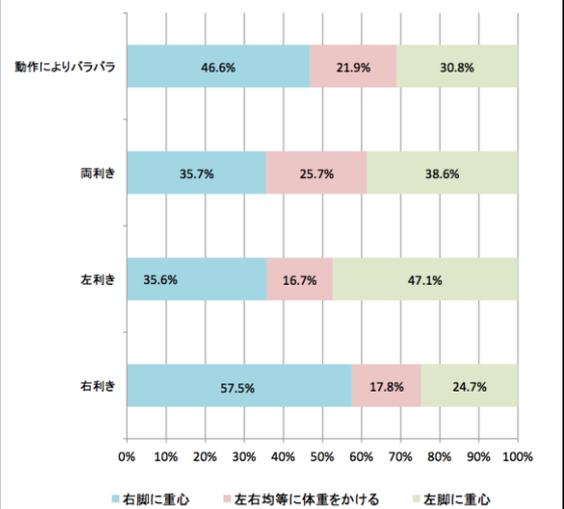
座る時の脚の組み方、立っているときの重心のかけ方、頬杖のつき方、つり革を掴む手、カバンをかける肩などは、利き手側に偏る率が高い。身体の筋力バランスにも影響があると思われる。利き手側と逆側もバランスよく使えるような方法の提言も必要か。

- 良い靴への関心
- 頬杖
- つり革をつかむ側
- 鞆を掛ける側

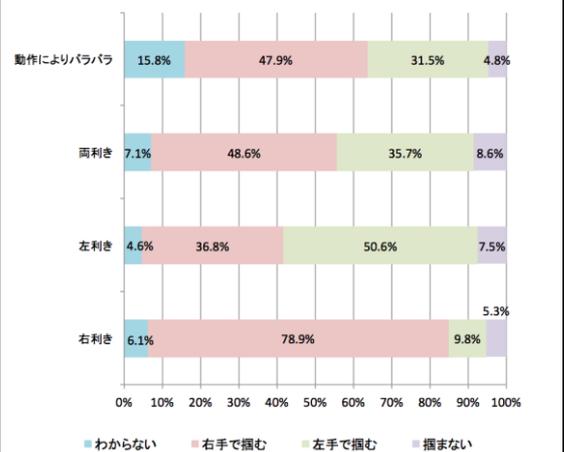
Q19 イスに座る時、どちらの脚を上にして組むクセがありますか？  
(利き足別)



Q23 立って電車などを待つ時に、どのような姿勢が多いですか？  
(利き腕別)

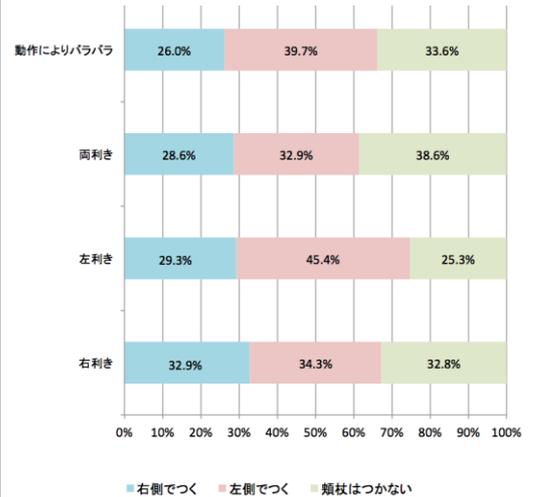


Q24 電車のつり革はどちらの手で掴みますか？  
(利き腕別)



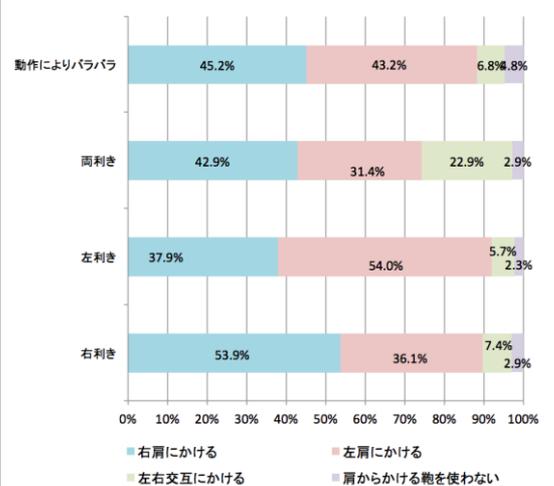
Q31 テーブルで頼杖(ほおづえ)をつきますか？

(利き腕別)



Q34 ショルダーバッグは左右どちら肩にかけますか？

(利き腕別)

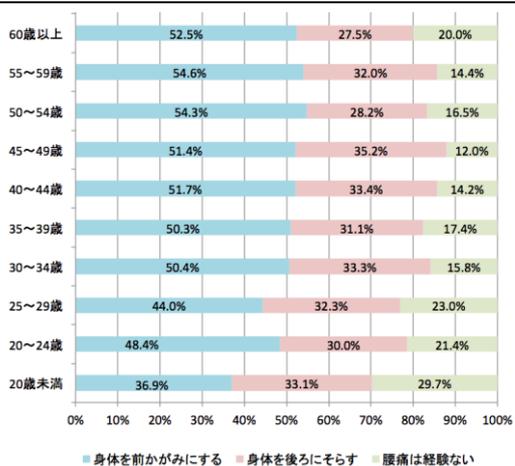
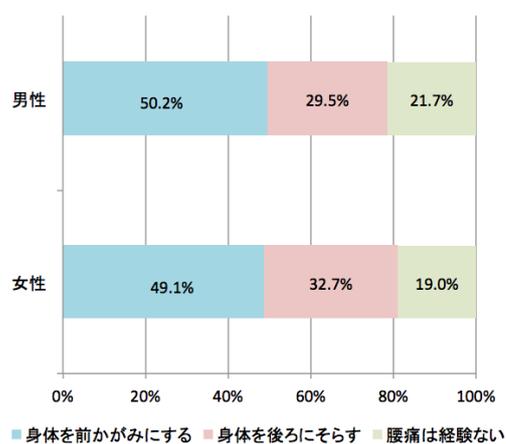


## 7. 腰痛経験、男女ともに約8割！ 主婦・肥満度1に危険信号

腰痛の経験がある比率は、男女ともに8割を占め、日本人の腰の悩みの深刻さが現れている。腰痛を引き起こしたシーンは「前かがみの時(男女ともに約5割)」「後ろにそらした時(男女ともに約3割)」。腰痛のタイプも違いがあるのが伺える。また、職種では主婦に最も腰痛率が高く(85.8%)、BMI 別では肥満度1で最も高い(90.2%)。骨盤と腰痛の関係は、今後ますますフォーカスしていくべき課題。家事・子育てなどで腰を酷使するシーンが多い主婦や、肥満の入口で筋力の弱りかけた方たちへのケア方法・サポート方法を、ラボネッツとして提言していきたい。

- 腰痛経験あり
- 主婦の腰痛率
- 肥満になりかけ要注意

Q 43 腰痛になったことがある方は、どのような動きで痛みましたか？



レポート監修: 広島大学大学院 医歯薬保健学研究院 教授 浦辺幸夫

文責: ラボネッツ(株式会社ドリーム)