



# 「ニッポンのコツバン」骨盤実態調査レポート 2015

---

株式会社ドリーム  
ラボネッツチーム

## はじめに

骨盤商品ブランド「Labonetz（ラボネッツ）」は、2015年10月8日～11月1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1,952名。骨盤への意識・知識や、身体の状態、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、運動習慣などによって、骨盤の状態や意識がどう変わるのか。骨盤タイプとの相関性を探る試みを行った。

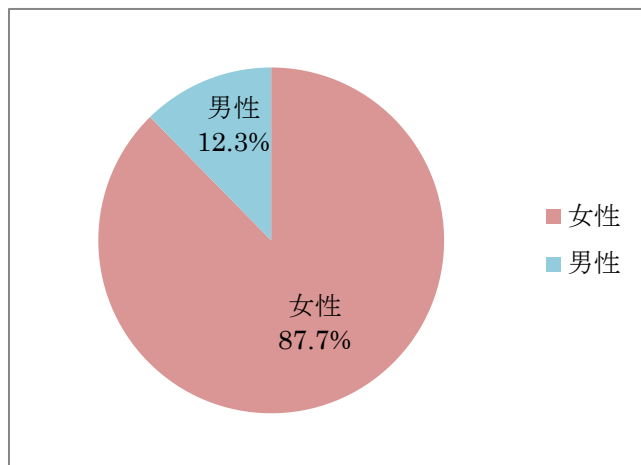
## 調査概要

調査期間	2015年10月8日（木）～11月1日（日）
対象者	日本に住む10代～70代の男女（※年齢・性別制限なし）
回答総数	1,952名 性別：女性87.7%・男性12.3% 年齢：10～20代 29.5%、30代 33.4%、40代 22.1% 50代 11.0%、60代以上 4.1%
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> ・調査全データ : お問い合わせ先 一般の方からのお問い合わせ : 株式会社ドリーム ラボネッツ <a href="mailto:labonetz_staff@mydream.co.jp">labonetz_staff@mydream.co.jp</a> 報道関係者からのお問い合わせ : 株式会社ドリーム 広報担当 相内 <a href="mailto:press@mydream.co.jp">press@mydream.co.jp</a> 研究機関からのお問い合わせ : 株式会社ドリーム ラボネッツ <a href="mailto:labonetz_staff@mydream.co.jp">labonetz_staff@mydream.co.jp</a>

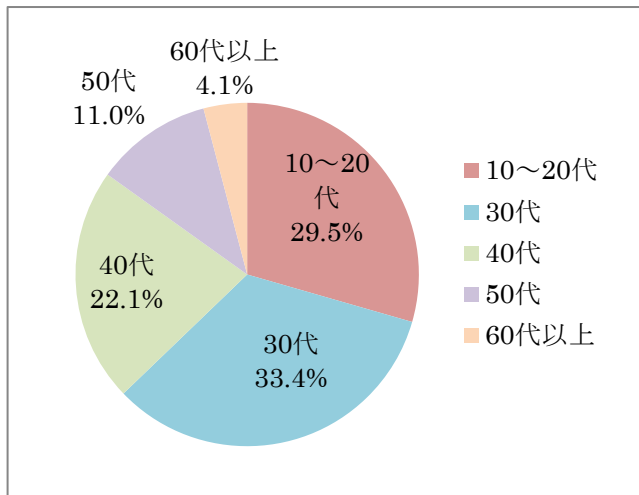
## 調査レポート

### 1) 調査対象\_基本プロフィール

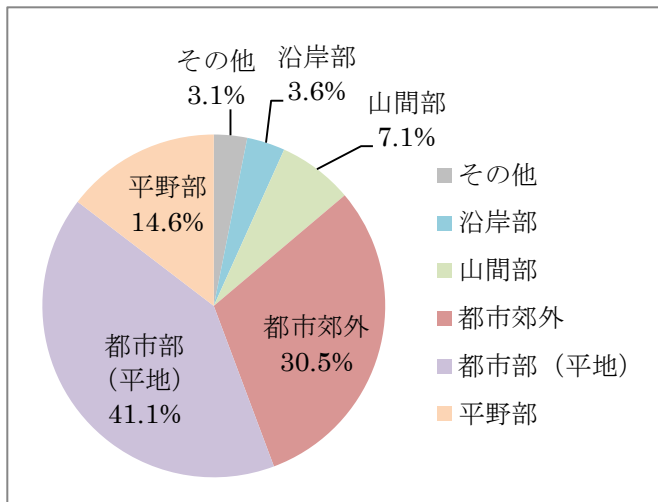
1: 男女比: 男性241名(12.3%)、女性1,711名(87.7%)



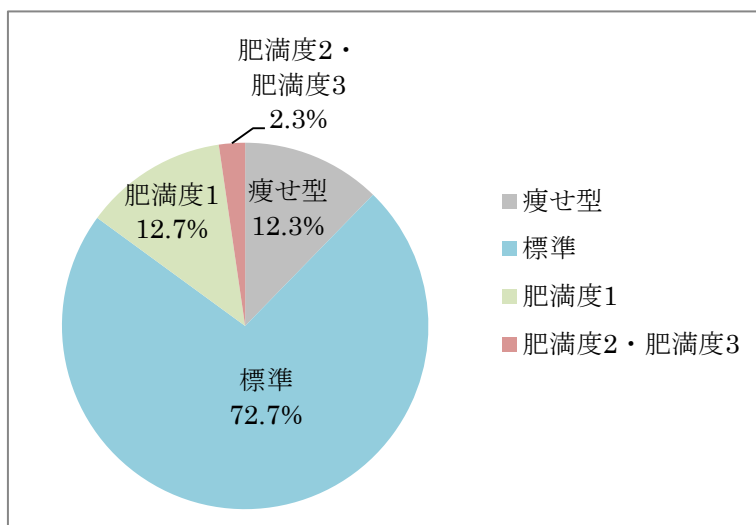
## 2：年代構成比



## 3：居住区域



## 4：体型



## 2) 骨盤タイプ別分析

<判定方法>

前傾・後傾・左右傾・前&左右複合型・後&左右複合型・ニュートラル 判定

骨盤の傾きに関する質問項目をもとに、母集団を5つの特徴に分けた。ただし、あくまでセルフチェックの結果のため、それぞれの質問項目への回答が相反する（一方では前傾・もう一方では後傾に該当する）場合が発生する。

→前後傾については 前傾=マイナス1、どちらでもない=0、後傾=プラス1

左右傾きについては 左右=プラス1 どちらでもない=0 にスコア換算して

① 前後傾の判定：30～32 と 35 の前後傾に関する回答の スコア合計

② 左右傾の判定：33・34 と 35 の左右傾に関する回答の スコア合計

でプラス・マイナススコア判定し、5つに分けた。

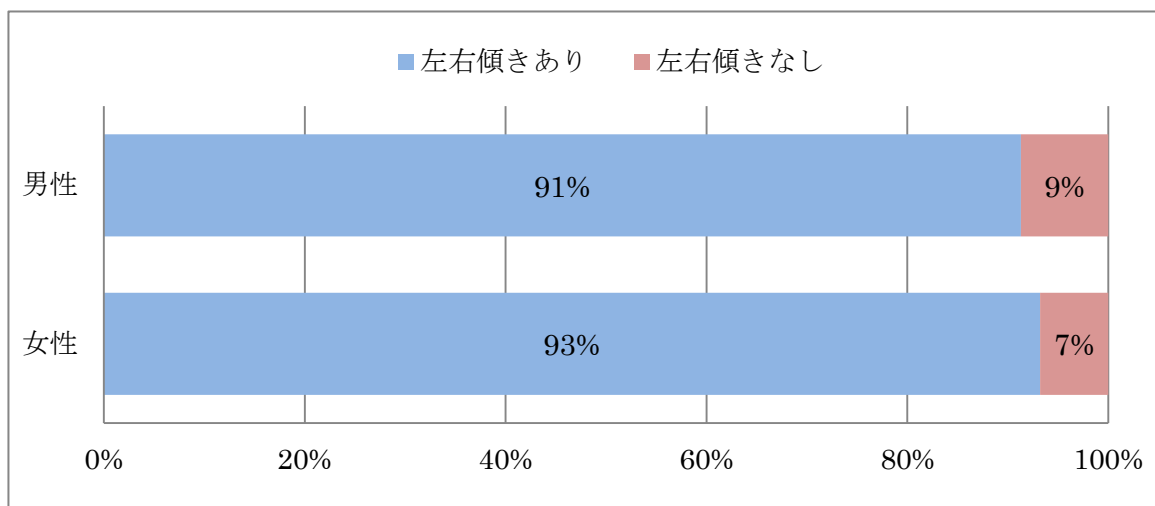
※前傾・後傾・左右傾に関する質問項目

30	前傾後傾	お尻の状態を教えてください。	扁平気味 出っ尻・反り腰 どちらでもない
31	前傾後傾	腸骨と恥骨の位置について教えてください。 ※腸骨:下腹の左右にある大きな骨/恥骨:股の前部分の骨	恥骨が腸骨よりも前に出ている 腸骨が恥骨よりも前に出ている わからない
32	前傾後傾	立ち姿勢での重心を教えてください。	かかと重心 つま先重心 どちらでもない
33	左右傾き	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？	右脚が上 左脚が上 どちらとも言えない 脚は組まない
34	左右傾き	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？	右脚に重心 左脚に重心 左右均等に体重をかける
35	左右傾き 前傾後傾	姿勢のお悩みで次のうち該当するものはありますか？(複数回答可)	猫背 あごが前に出る 首が前に出る 鳩胸 左右のどちらかに偏る 特に悩みはない

### 1： 9割以上の日本人の骨盤が左右に傾いている

男女問わず、約9割の人の骨盤が左右どちらかに傾いている疑いがあることが分かった。

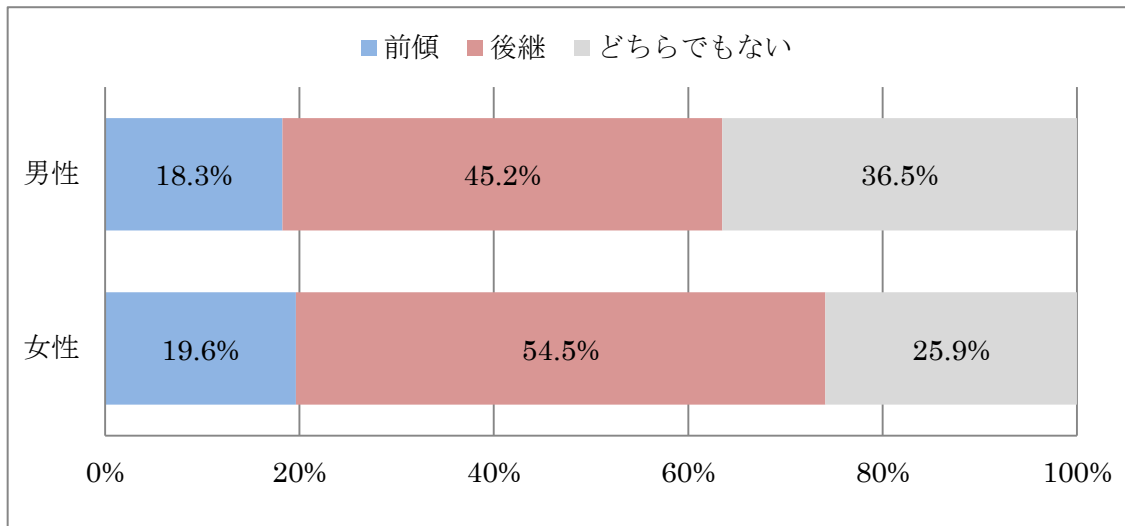
利き手や利き足の影響もあり、多くの人が左右均等の体幹バランスを保てていない様子。



2-1：骨盤タイプの性差（前傾・後傾）：男性よりも「後傾する」女性の骨盤

前傾・後傾の判定で見えてきた男女の骨盤傾きの性差。

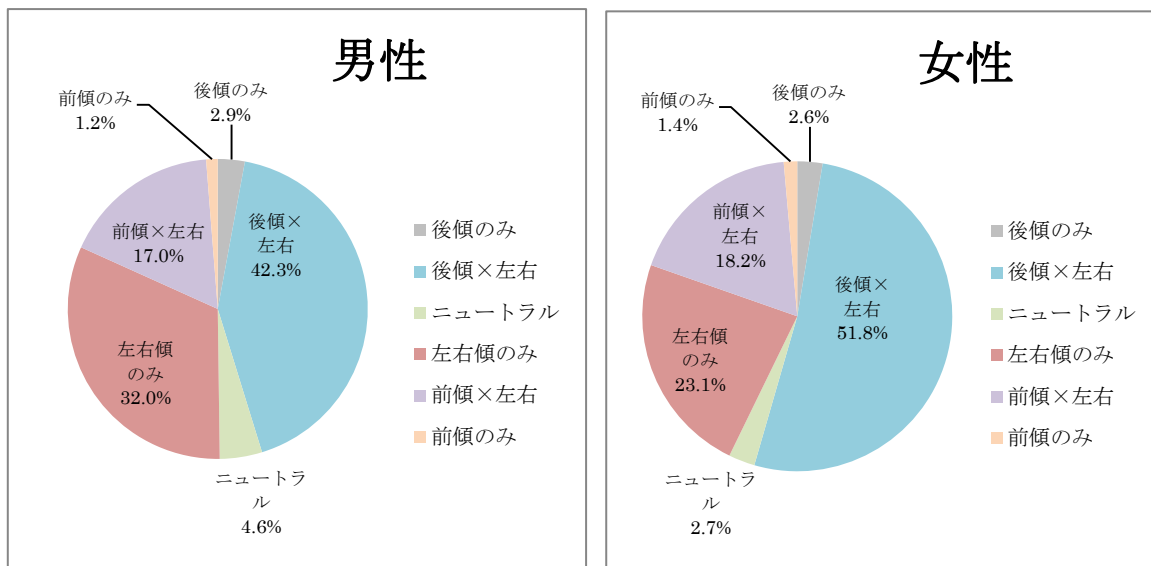
男性で骨盤に前後どちらかの傾きがみられるのは6割程度、一方、女性は7割強に上った。特に女性は後傾の割合が高く、半数以上が「骨盤後傾」という結果に。骨盤周りの筋力の違いが後傾に影響していると思われる。



2-2：骨盤タイプの性差（詳細）：日本人は全体として後傾×左右傾きの複合型が約半数

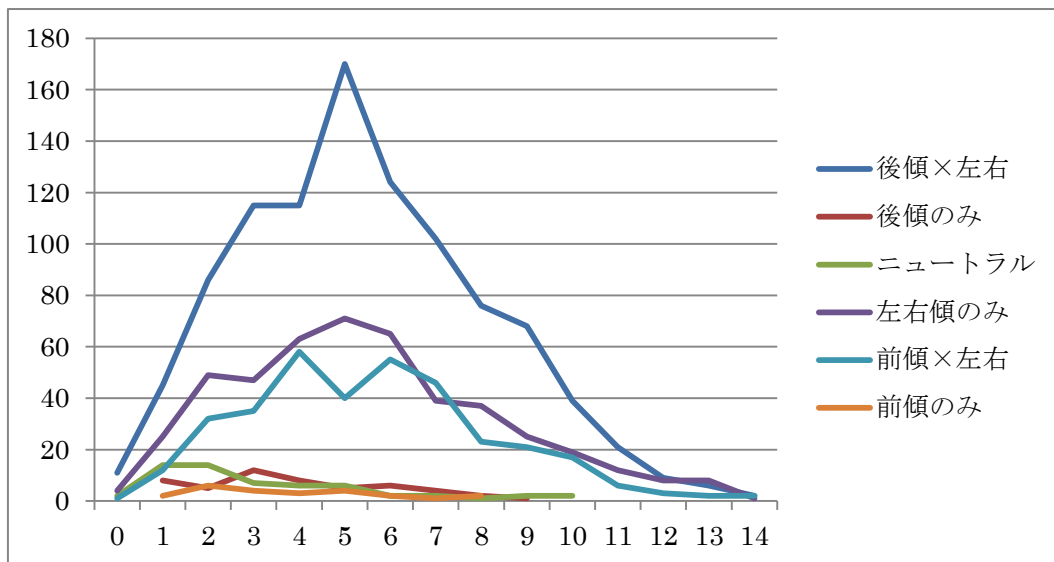
日本人は全体として後傾×左右傾きの複合型が約半数に上る。

女性のほうが後傾が強い：姿勢を維持する背筋・骨盤周りのインナーマッスルの弱さが原因と思われる。前傾については女性のほうが多いと予想していたが男女ともほぼ変わらない比率。



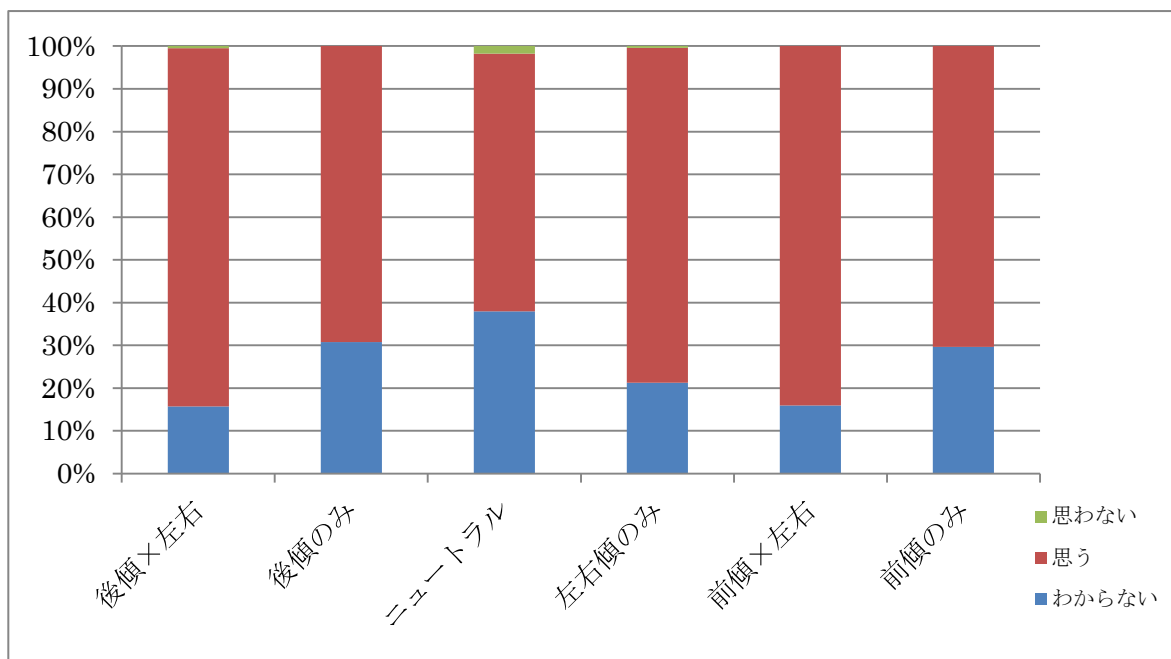
### 3：骨盤タイプと不調の数:左右の傾きが不調によりつながりやすい

一人あたりが自覚している不調の数（疲労・肩・首・腰・ひざなど）を骨盤タイプ別に比較。  
 全体的に不調を5個抱えている人数がピーク。



### 4：骨盤タイプと不調の関係性への意識：左右傾きタイプは不調と骨盤の関係を意識

個人が抱える不調と骨盤との関係性に対する意識は、左右傾き要素があると自覚が強い。

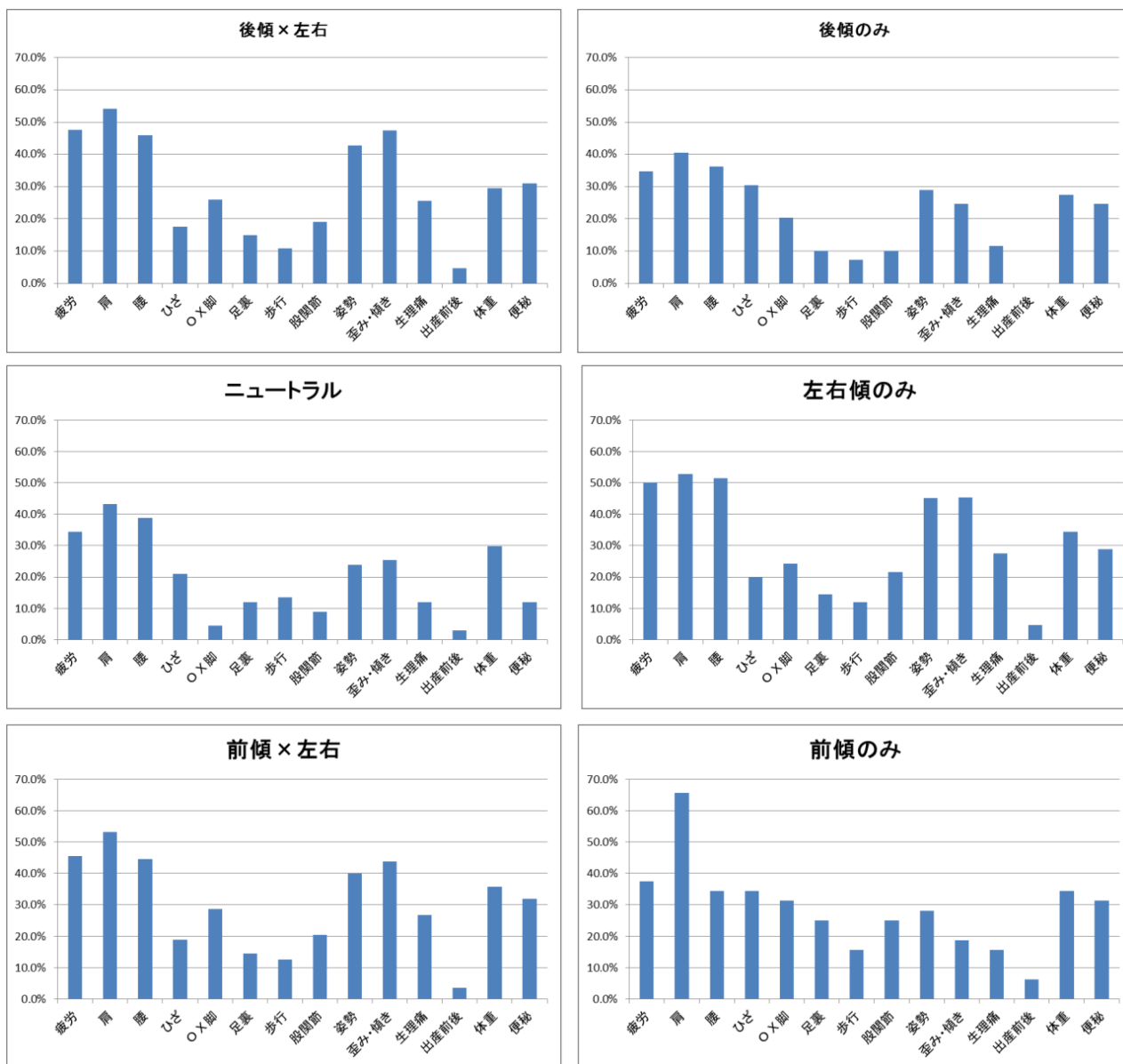


### 5：骨盤タイプと自覚している不調の傾向：左右傾きは「疲労」を招きやすい

骨盤タイプにかかわらず、全般的に肩こりに悩む割合が高い。

骨盤が左右に傾きがあると「疲労」を感じやすい。単純に後傾のみ・前傾のみより多くみられた。

姿勢や歪みに関する自覚症状は「左右」の傾きが影響する様子。

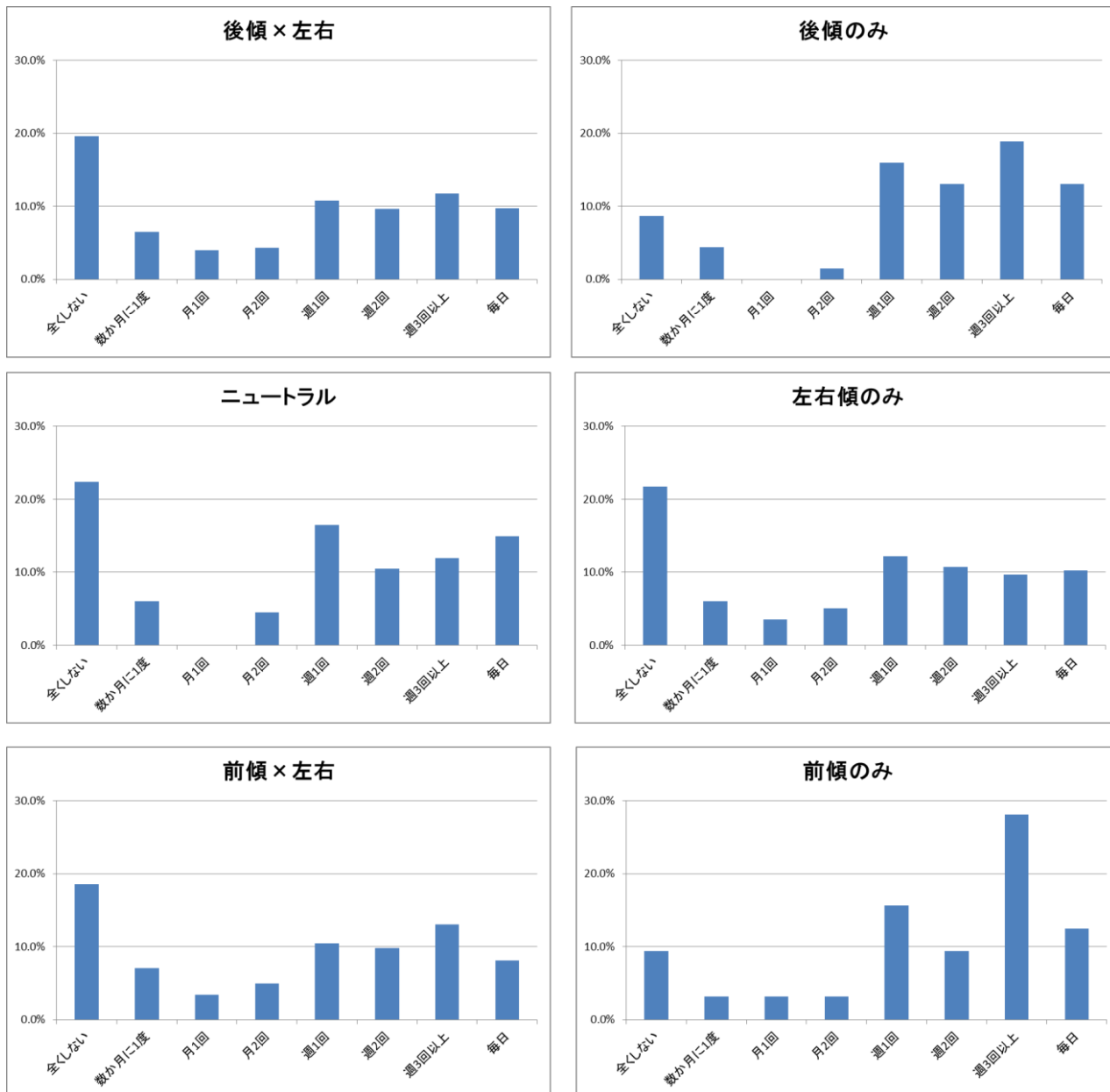


## 6：骨盤タイプと運動頻度：適度な運動で左右の筋肉をバランスよく使うことが大事

左右傾きの要素があるタイプの集団は、他と比べて運動頻度の低さが目立つ。

ニュートラル、および前傾のみの集団については、運動頻度がほかと比べて高く、運動の頻度によって左右の傾きに影響があると思われる。

※運動をしないことで左右の傾き・筋肉の不均等をより引き起こしやすくなるかもしれない。

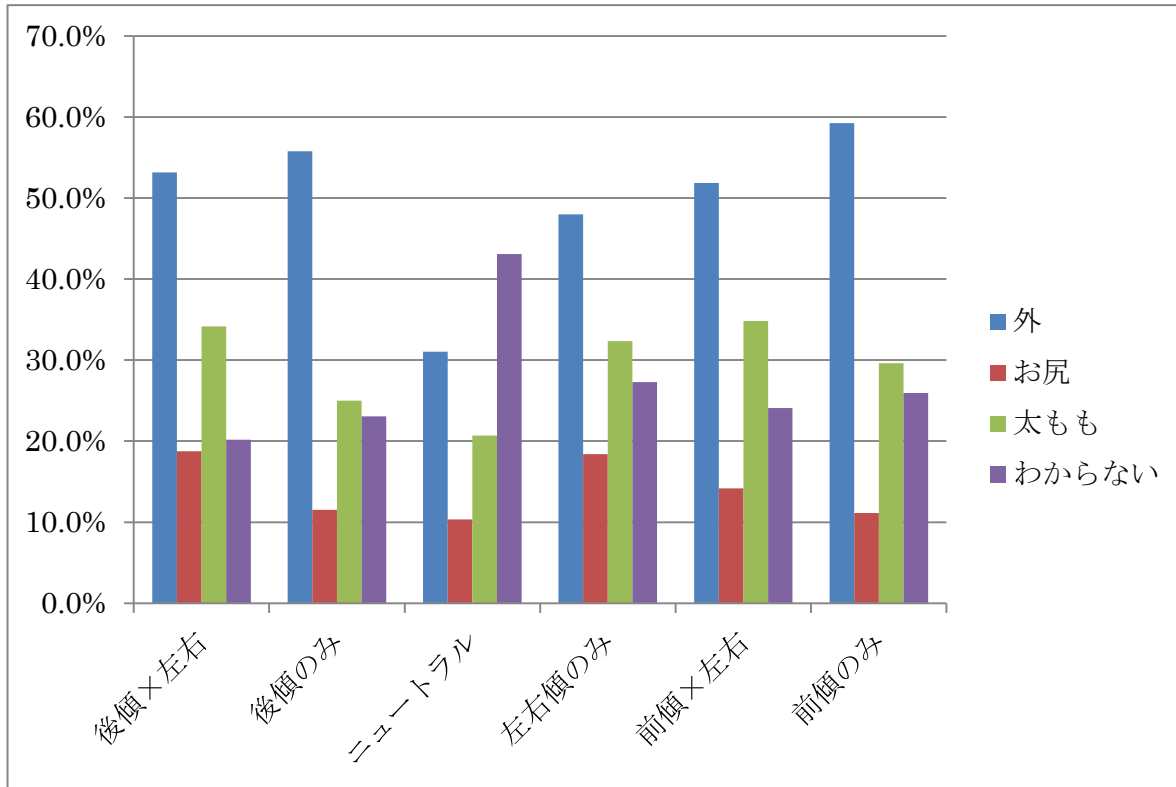




**7：骨盤タイプ×歩行：傾きがあると疲労を感じやすく、左右の傾きでは特に太ももが疲れやすい**

歩行時に疲れを感じる部位について選択してもらった。

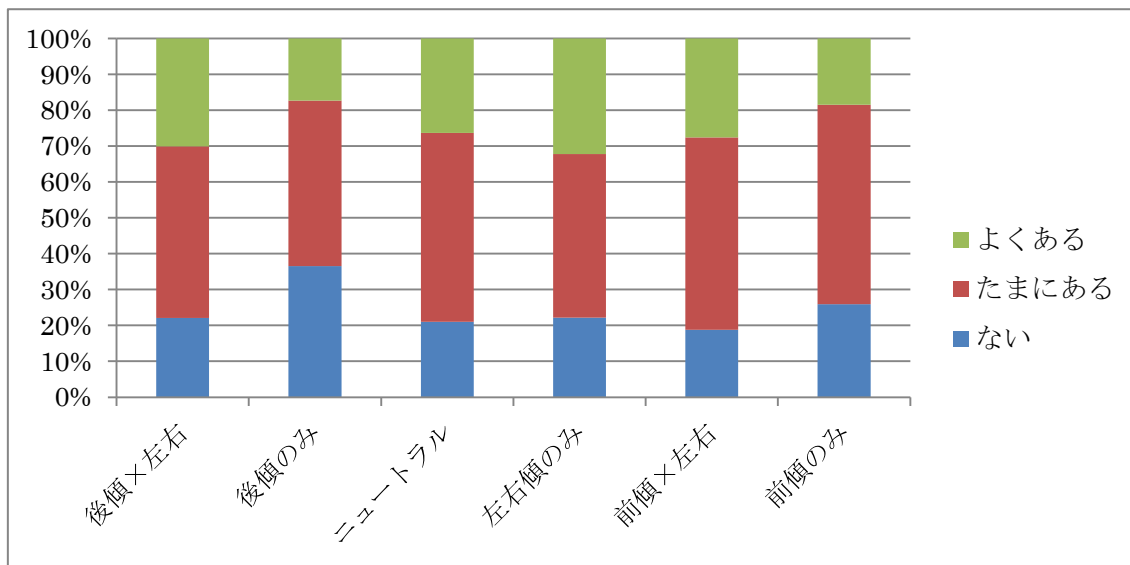
ニュートラルタイプでは特定の筋肉の疲労が、明らかにほかのタイプと比べて緩やか。左右傾きのあるタイプは太ももがより疲れやすい。全般的に外側が疲れる傾向にあるが、前傾・後傾どちらかに偏るタイプはその傾向が強くみられる。



**8：骨盤タイプと骨盤底筋：約 8 割が失禁不安がある**

「トイレに頻繁に行きたくなることはありますか？」との問いへの回答。

8割近くがよくある・たまにあると答え、ひそかに悩みを抱えていることがうかがえる。

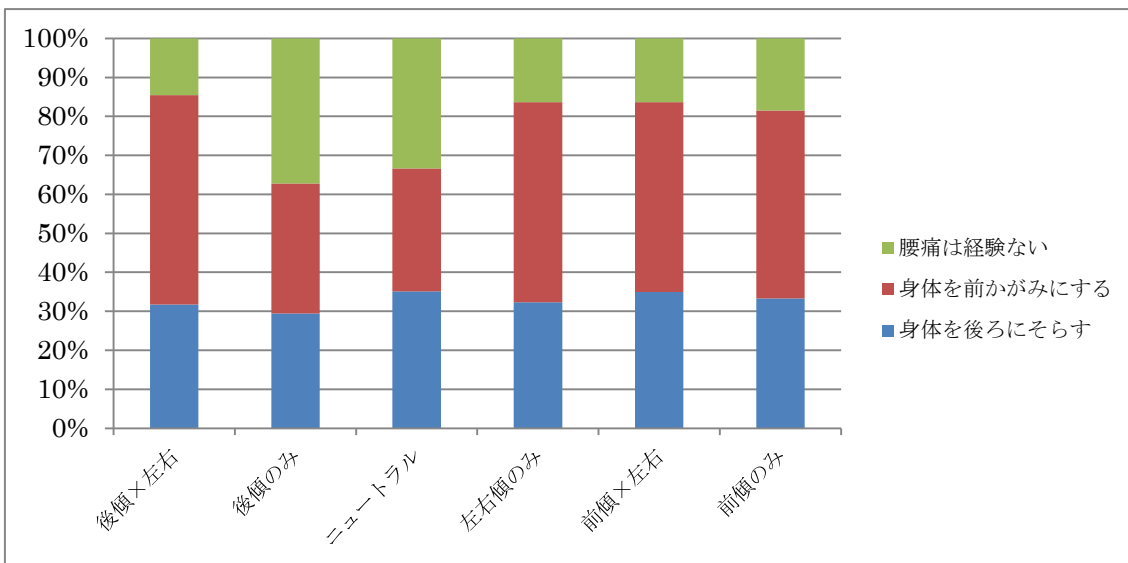


9-1：骨盤タイプと腰痛1:前傾タイプは「前かがみ」で腰痛を発症しやすい

「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？」という質問。

腰痛経験は全体の8割近くに上る。ただし、後傾のみ・ニュートラルタイプでは6割程度に抑えられていた。

特徴的なのが「体を前かがみにする」姿勢で痛みを生じた割合が全体的に高い。



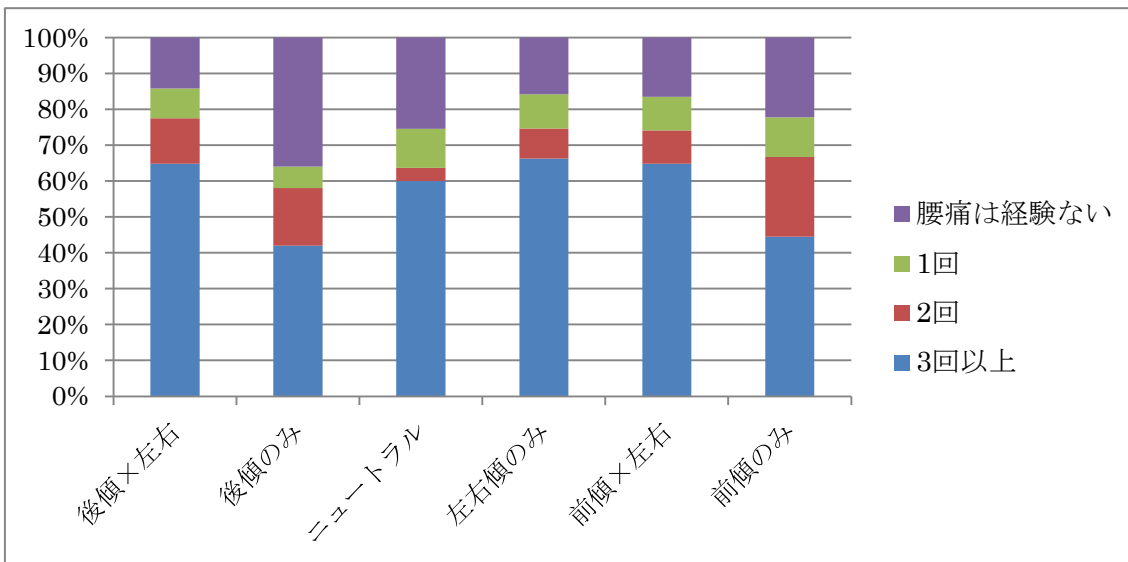
9-2：骨盤タイプと腰痛2：左右傾きがあると、腰痛発症頻度が上がる

「これまでの人生で何度腰痛になりましたか？」という質問。

全体的に腰痛を経験している率が70~80%ほどの高い割合。

傾き要素があるタイプでは、後傾のみ以外で3回以上腰痛を繰り返す割合が高く出た。

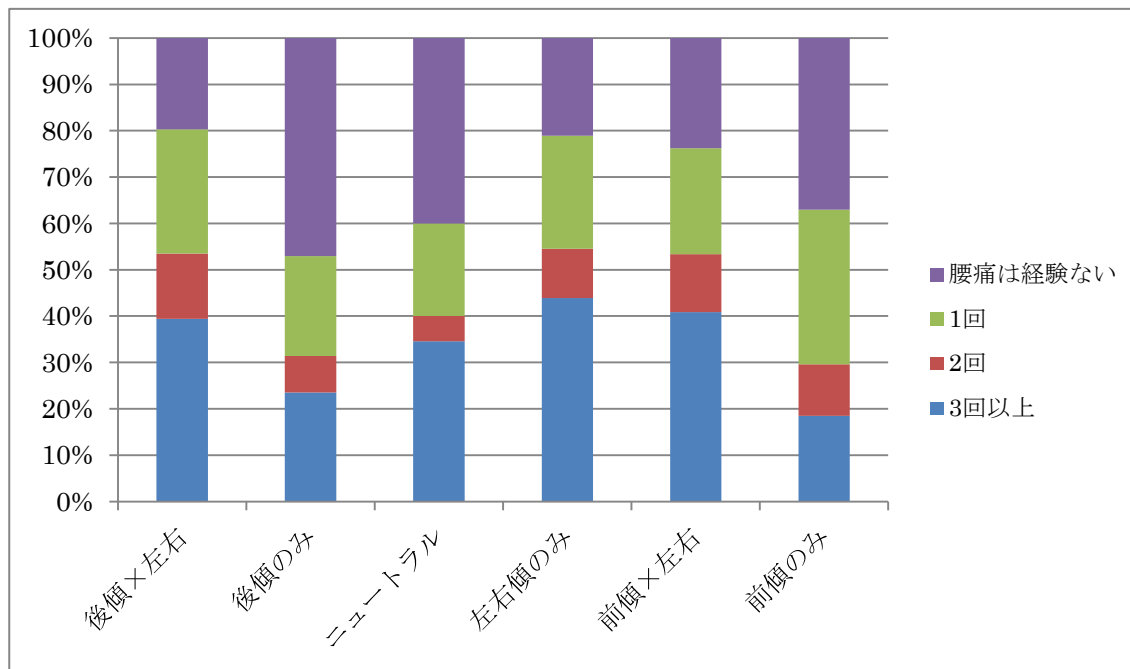
前後・左右バランスよく腰周りの筋肉を使うことが大事。



9-3：骨盤タイプと腰痛 3：左右傾き・前傾は短期間で腰痛を頻発する

「一年以内に何度腰痛になりましたか？」という質問。

腰椎に影響を与えることから強さから傾きがある方が腰痛リスクは高く、短期間でくせになる様子。



10：各種自覚症状の相関：姿勢と疲労、ひざと疲労、O・X脚と便秘、股関節と肩、肩とO・X脚に高い相関関係

特定の不調を自覚している人が他のどの不調を同時に自覚しやすいか、相関関係を分析した。

疲れやすい人は、腰、姿勢、生理痛の悩みをもっていることが判明。疲れは歪みや傾きとも相関性が高いことから、生理痛についても骨盤の歪みに原因があると思われる。また、便秘とO・X脚と股関節（骨盤下部）との相関性も非常に高いことがわかった。

	疲れ	肩	腰	ひざ	OX脚	足裏	歩行	股関節	姿勢	歪み傾き	生理痛	出産前後	体重	便秘
疲れ		0.60	0.96	-0.21	0.68	0.16	0.21	0.69	0.99	0.92	0.96	0.35	0.78	0.79
肩	0.60		0.40	0.29	0.91	0.88	0.72	0.98	0.55	0.33	0.60	0.74	0.78	0.85
腰	0.96	0.40		-0.29	0.49	-0.05	0.09	0.52	0.96	0.92	0.91	0.19	0.72	0.63
ひざ	-0.21	0.29	-0.29		0.36	0.43	-0.01	0.12	-0.25	-0.53	-0.41	-0.19	0.17	0.26
OX脚	0.68	0.91	0.49	0.36		0.69	0.42	0.87	0.66	0.45	0.63	0.44	0.78	0.98
足裏	0.16	0.88	-0.05	0.43	0.69		0.79	0.82	0.10	-0.12	0.20	0.78	0.47	0.55
歩行	0.21	0.72	0.09	-0.01	0.42	0.79		0.74	0.13	0.04	0.35	0.84	0.56	0.31
股関節	0.69	0.98	0.52	0.12	0.87	0.82	0.74		0.64	0.46	0.72	0.80	0.80	0.83
姿勢	0.99	0.55	0.96	-0.25	0.66	0.10	0.13	0.64		0.94	0.95	0.30	0.73	0.77
歪み傾き	0.92	0.33	0.92	-0.53	0.45	-0.12	0.04	0.46	0.94		0.94	0.22	0.56	0.59
生理痛	0.96	0.60	0.91	-0.41	0.63	0.20	0.35	0.72	0.95	0.94		0.48	0.74	0.73
出産前後	0.35	0.74	0.19	-0.19	0.44	0.78	0.84	0.80	0.30	0.22	0.48		0.38	0.37
体重	0.78	0.78	0.72	0.17	0.78	0.47	0.56	0.80	0.73	0.56	0.74	0.38		0.80
便秘	0.79	0.85	0.63	0.26	0.98	0.55	0.31	0.83	0.77	0.59	0.73	0.37	0.80	