

～「ムーヴバンド3 with LACOSTE」発売を前にBMIと運動の関係について調査を実施～

**体が引き締まった人ほど、1日の「平均歩数」が多く、  
「アクティブ時間」が長いことが判明！**

**1日の平均歩数が9,000歩から12,000歩の人では、  
アクティブ時間が15分を超えるかが肥満度「標準」と「やや肥満」の分かれ道！**

ドコモ・ヘルスケア株式会社(東京都渋谷区、代表取締役社長:和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア)は、LACOSTEとコラボしたウェアラブル活動量計「ムーヴバンド®3 with LACOSTE」の10月7日(金)からの発売を前に「ムーヴバンド3」の利用者を対象に、BMIと運動の関係に関するデータを調査分析いたしました。

「ムーヴバンド3」は腕に着けるだけで、歩数・睡眠(時間/状態)・消費カロリー・移動距離などが計測できるウェアラブル活動量計です。腕に着けて生活すると「歩数」「時間」といった運動の量だけではなく、「走行」「早歩き」「歩行」といった運動の強度や、睡眠の状態(深い・浅い・覚醒)と睡眠時間などもアプリで確認することができます。

本調査は、「ムーヴバンド3」利用者の内、運動データおよび体重データを登録している男女1,853人のBMIと運動の強度および量に関して実施しました。さらに、調査分析には、「歩数」と「早歩きの時間」による健康づくりの研究の第一人者である東京都健康長寿医療センター研究所老化制御研究チーム副部長の青柳幸利氏に分析にご協力をいただきました。その結果、BMIの数値が理想的で、体が引き締まった人ほど1日の「平均歩数」が多く、「アクティブ時間※」も長いということが判明しました。

※アクティブ時間:早歩き時間と走行時間の合計

<BMIと運動の関係に関するからだデータ調査概要>

- ・調査主体 : ドコモ・ヘルスケア株式会社
- ・調査期間 : 2016年3月～9月
- ・調査方法 : 「ムーヴバンド3」の利用者の運動(「歩数」「早歩き」「走行」「時間」)  
および体重データの集計・分析
- ・調査対象 : 「ムーヴバンド3」を利用している18歳から91歳の男女1,853人  
(男性:1,232人 / 女性:621人)

<調査結果サマリー>

- ・**体が引き締まった人ほど、1日の「平均歩数」が多く、「アクティブ時間」が長い！**
- ・**1日の平均歩数が9,000歩から12,000歩の人では、「アクティブ時間」が15分を超えるかどうか、肥満度「標準」と「やや肥満」の分かれ道！**

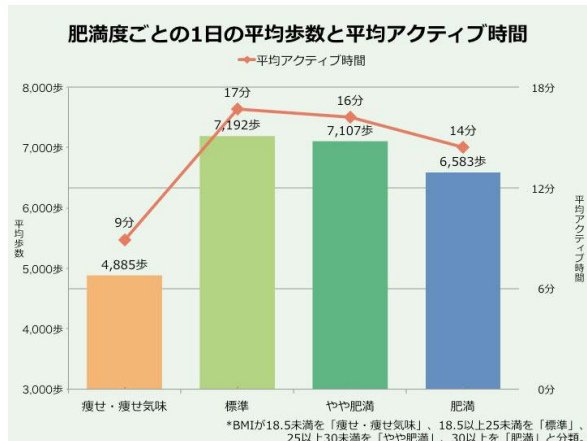
※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【ドコモ・ヘルスケア調べ】とご明記ください。

## ①体が引き締まった人ほど1日の「平均歩数」が多く、「アクティブ時間」が長い！

「歩数」および、早歩き時間と走行時間を合わせた「アクティブ時間」を、BMIを基準とした肥満度ごとに確認した結果、「歩数」や「アクティブ時間」が長い人ほどBMIの数値が理想の値である『18.5～24.9』に近くなり、引き締まった体である傾向があることが分かりました。

「標準」と「肥満」の「アクティブ時間」の差は、1日約3分とわずかですが、1ヶ月で約90分という大きな差となります。結果から見ても分かるように、肥満を解消するにはほんの少しの生活変化で十分ということです。ドコモ・ヘルスケアでは、ムーヴバンド3を着用して自分の活動量や睡眠について把握することで行動変容につながると考えています。

### <グラフ: 肥満度ごとの1日の平均歩数と平均アクティブ時間>

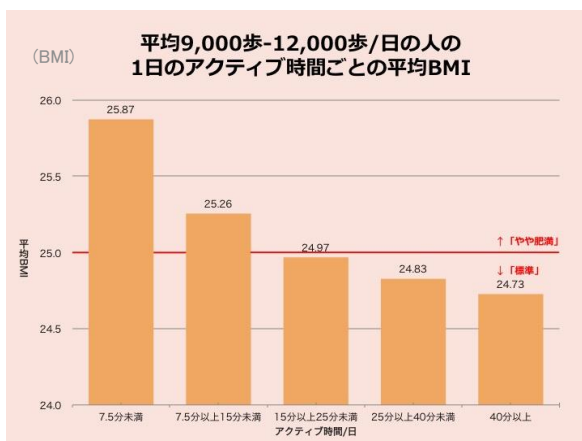


## ②1日の平均歩数が9,000歩から12,000歩の人では、「アクティブ時間」が15分を超えるかどうか、肥満度「標準」と「やや肥満」の分かれ道！

1日で平均9,000歩から12,000歩を歩く人の1日の「アクティブ時間」ごとの平均BMIを比較したところ、「アクティブ時間」が長い人ほどBMIの数値が低く、引き締まった体である傾向があることが分かりました。ちなみに、日本人の1日の平均歩数は6,000歩～7,000歩と言われているので、平均よりも多く歩いている人の傾向ということになります。

また、BMIを基準とした肥満度においては、「アクティブ時間」が15分未満のグループは「やや肥満」、15分以上のグループは「標準」となっており、『15分』を境に体型が分かれることが明らかになりました。

### <グラフ: 平均9,000歩-12,000歩/日の人の1日あたりの「アクティブ時間」ごとの平均BMI>



## ■日常生活の中で出来る健康になるためのウォーキングとは？

「日常生活の中でできる健康になるためのウォーキングのポイント」について、「歩数」と「早歩き的时间」による健康づくりの研究の第一人者である東京都健康長寿医療センター研究所老化制御研究チーム副部長の青柳幸利氏に伺いました。

### <健康になるためのウォーキングのポイント>

#### 1: 歩けば歩くほど健康に良いというわけではない

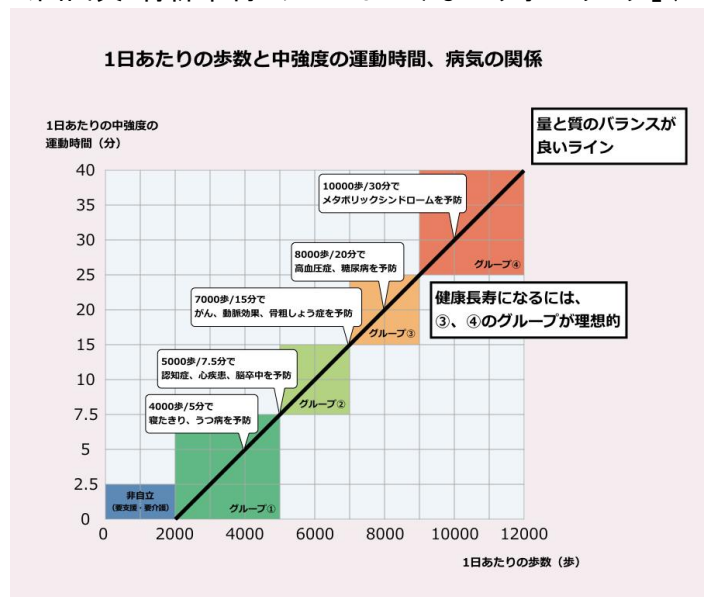
どんなに1日の歩数が多くても、中強度の運動が少なければ、健康の維持・増進の効果はあまり期待できません。単純に歩くだけでなく、「いつもより少し速度を上げて歩く」「いつもより歩幅を10センチプラスして歩く」といったことも意識することで、普段のウォーキングを中強度のウォーキングにすることができます。歩数ばかり増やして中強度の運動時間が少ないと疲れるだけなので、歩数と早歩き、「犬の散歩」や「山歩き」といった中強度の運動の時間とのバランスを意識しましょう。

#### 2: 歩数と中強度の運動の「黄金バランス」を目標に

「8,000歩では、20分。10,000歩では、30分。12,000歩では、40分」というように、健康になるための歩数と中強度の運動には黄金バランスが存在します。

1日8000歩ほど歩けば、その中に自然と中強度の運動はおよそ20分含まれますが、「今日のはんびり歩きすぎたな」と感じたときには、「少し遠くのスーパーまで早歩きで行ってみる」「エレベーターをやめて、階段で昇り降りする」など工夫し、中強度の運動を増やしてみましょう。

### <図出典: 青柳幸利「やっちはいけないウォーキング」(SB新書)>



## ■青柳 幸利 氏

東京都健康長寿医療センター研究所

医学博士(筑波大学卒業、トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了)

東京都健康長寿医療センター研究所老化制御研究チーム 副部長



1962年 群馬県中之条町生まれ

群馬県中之条町に住む65歳以上の全住民5,000人を対象に、十数年にもわたり、身体活動と病気の予防の関係についての調査(中之条研究)を実施。現在、高齢者の運動処方ガイドラインの作成に関する研究に従事し、様々な国家的、国際的プロジェクトに主要メンバーとして携わる。

ムーヴバンド3では、リアルタイムでその日の早歩きの合計時間を確認することができます。日々の生活の中強度運動を意識して健康になるために、まずは、ムーヴバンド3で、自分の運動状態をチェックすることから始めましょう。

※ドコモ・ヘルスケア自社サイト内の健康情報コンテンツ「+healthcare」では、他にもウォーキングや睡眠に関する役立つ情報を配信しています。

URL: <http://www.d-healthcare.co.jp/column/>

## ■「ムーヴバンド3 with LACOSTE」製品概要



- ・製品名:ムーヴバンド3 with LACOSTE
- ・発売日:2016年10月7日(金)
- ・販売価格:15,800円(税抜)
- ・製品色:シルバー、ブラック、シャンパンゴールド
- ・販売チャネル:全国のドコモショップ、ドコモオンラインショップ、Amazon、ラコステウェブサイト
- ・計測項目:歩数、消費カロリー、移動距離、アクティブ時間(早歩き・走行)、睡眠時間、睡眠状態(深い、浅い、覚醒)
- ・その他項目:ディスプレイ搭載(歩数・時計表示等)、自動モード切替(活動・睡眠)、目標歩数設定、簡単食事時間記録、ぱっちりアラーム(振動)、生活防水(IPX5)※1、ベルト付け替え可能、microUSBケーブルでの充電、Bluetooth(Low Energy)による自動データ転送※2
- ・対応アプリ:WM(わたしムーヴ)アプリ※3、からだの時計 WM、歩いておトク
- ・対応 OS:Android™4.4以上/iOS8以上
- ・連続動作時間:約5日間※2
- ・製品サイズ:<計測器部分>縦約53.5×幅約15.5×厚さ約11.5mm  
<対象手首周>Sサイズバンド135~170mm、Lサイズバンド150~210mm  
<重量>約17g
- ・同梱物:ムーヴバンド3本体(LACOSTEバンドLサイズ付き)、LACOSTEバンドSサイズ(取り替え用)、ムーヴバンド3ベーシックモデルバンド(取り替え用)(留め具側バンド、穴側バンドL/Sサイズ各1本(計3本))、microUSBケーブル、クイックガイド(品質保証書付き)、バンド用リング
- ・製品 HP: [http://www.d-healthcare.co.jp/products/moveband3\\_with\\_lacoste](http://www.d-healthcare.co.jp/products/moveband3_with_lacoste)

※1 風呂・プール・サウナ等ではご利用いただけません。

※2 WM(わたしムーヴ)アプリで自動データ転送のON/OFF設定が可能です。

※3 スマートフォンへのデータ転送には、「WM(わたしムーヴ)アプリ」(無料)が必要となります。

※4 ご利用状況により変動します。

※「Android」は、Google Inc.の商標または登録商標です。

※「iOS」は、Ciscoの米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。